

# からだケア オーバーユース(使いすぎ)症候群を防ごう!

アスレティックトレーナーが語る

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
逢坂 麻衣

みなさんは“オーバーユース症候群”という言葉を目にしたことはありますか？  
オーバーユース症候群とは、身体の一部に長期間負荷がかかり続けることによって生じる、筋や腱、靭帯、骨、軟骨などの障害の総称、慢性のスポーツ傷害です。

今回はオーバーユース症候群の原因・予防法についてご紹介します。

## 代表的なオーバーユース症候群

上半身ではテニス肘や野球少年に見られるリトルリーグショルダー等があります。  
下半身では、跳躍系の競技に多いジャンパー膝や下腿に起こるシンスプリントがあり、  
成長期のオーバーユースの代表的なものとしてオスグッド・シュラッター病があげられます。  
また、腱鞘炎や疲労骨折も小さな力が繰り返し加わることで起こるものなので、これに該当します。



## 原因

### 【内的要因】

- ・既往歴がある(以前に傷めたことがある)
- ・不良フォームによる繰り返しの負荷
- ・アライメント不良(例:O脚・X脚)
- ・筋力、柔軟性の不足
- ・筋力、柔軟性の不均衡(左右差がある)

### 【外的要因】

- ・トレーニング量・強度の急激な増加
- ・シューズ、ウェア、用具が身体に合っていない
- ・サーフェス(グラウンド等)の不良 など



## 痛みの程度

軽度であれば、ウォーミングアップをしっかり行った上で、主運動に入ることやトレーニング後のクーリングダウン(ストレッチ・アイシング等)をしっかり行うことを心がけるとプレーに支障が出るのが少なくなります。

この状態から、症状が軽減すれば良いのですが、我慢してプレーを続けていると段階的に重症度が増し、プレーにも影響が出てしまいます。プレーに影響が出る場合にはトレーニング量や強度の調節、痛みの出ない範囲での別メニュー等の対策をとる必要があります。

## スポーツ傷害の重症度分類

軽度	練習中の痛みはないが練習後痛みがある
↓	練習中に痛みはあるがプレーには支障がない
↓	練習中に痛みがありプレーにも支障がある
↓	日常生活動作(ADL)でも痛みがある
重度	安静時でも痛みがある

## セルフチェック・セルフケア

### トレーニング後のストレッチ

毎日行うことで、普段の状態を把握することができます。いつもはなんともないのに今日はちょっと痛いなあ、いつもより硬いなあ等の変化を感じる事が大切です。

### アイシング

トレーニングで疲労した部分はアイシングをしてリカバリーをする必要があります。



### 食事・睡眠

日常生活も重要なセルフケアになります。しっかり食べ、よく眠り、コンディションを整えることを心がけましょう。

小さな変化を感じ取り、早めに対処するようにしましょう！  
セルフケアを習慣にして、オーバーユース(使いすぎ)症候群を防ぎましょう！

