



## 成長痛も年のせいも本当は良くなる膝の話。

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422  
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院

### 成長痛も年のせいも本当は良くなる膝の話。

整骨院にはスポーツをしている子供たちが多く来ます。親御さんが来院されている時は、お子さんが痛いというすぐ連れてきてくれることが多いので、比較的症状が軽いのですが、そうでない場合は整形外科を受診したのに、症状がよくならなかったという風に発生してから時間がたってしまったケースが多くなります。そのような場合は、結論から申し上げますと痛みは取れるのですが、例えば今回取り上げる「オスグッド病」などは、足の骨の変形を伴いますので、そこまで行ってしまうと痛みはないけど変形は戻らないという状態になりがちです。

オスグッド病というのはメディカルノートを検索すると

オスグッド病とは、膝の下の骨(脛骨結節:けいこつけっせつ)が盛り上がり、痛みが出る病気です。

医学的には“オスグッド・シュラッター病”と呼ばれます。

オスグッド病は膝に負担がかかるスポーツをしすぎることで発症します。

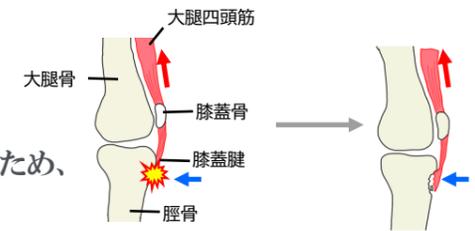
主に膝に負荷のかかるサッカーやバスケットボールなどのスポーツがきっかけになるといわれています。特に骨の成長が早い発育期の子供は、その周りにある筋肉や腱の成長スピードと合わずバランスが悪くなってしまいうため、発症しやすいと考えられます。

と出てきます。

よく見られるのは12歳から14歳、サッカーなど足を多く使うスポーツであれば男女問わず発症します。

- ・走ると、膝が痛くなってしまふ
- ・階段の上り下りがつらい
- ・正座がしんどい
- ・屈伸すると膝や太ももが痛む
- ・自転車をごぐのがつらい
- ・膝下にボコッとした出っ張りが出た

このような症状があればオスグッド病かもしれません。



(出典: ZAMST  
オスグッド・シュラッター病  
<https://www.zamst.jp/tetsujin/knee/osgood-disease/>)

## VOICE

77

## 患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

### ――どのように当院を来院しましたか？

肩こりが酷くて、回らない首、鉄板のように固まった背中を抱えていました。7,8年前に、近所のスーパーの上にフィット整体院があることを知り、藁をもすがる思いで来院しました。スーパーで買い物もできて便利だなあ、通い易いなあ...という点も当院を選んだ理由の一つでした。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

治療を受ける中で、自分の姿勢や体の使い方の癖や歪み、筋肉や神経の繋がり方なども教えて頂き、体のコリや痛みの原因に気がきました。いくら素晴らしい治療をして頂いても、自分の意識を変えていかなければ「また繰り返す」、ということなのですね。一年程前に掃除中に椅子から落ちて右手の親指の付け根を痛めました。絶えるような思いで院に駆け込み、長野先生に診て頂きました。触診で現状をつかみ、今後の見通しや治療方針を話して下さったので、信頼してお任せしようと思いました。少し良くなって手を使い、また痛みが出て来た頃、他の指は動かして着脱し易いサポーターを紹介して頂きました。油断し始めていることを見抜かれていました(´-`); 今も体のメンテナンスをお願いしています。

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

コリや痛みの治療は、まず自分の生活スタイルに気付くこと！難しい～！フィット整体院の先生方は、施術の前に問診と姿勢のチェックをしています。そこから患者さんの生活パターンや体の歪みを診取っているのだと思います。治療しながらの会話の中で気を付けると良いこと等を話してくれます。帰りには買い物もできます！便利です！



Kさん 60代 女性  
かかりつけ院: フィット鍼灸整骨院  
こどもの国院 長野先生

主訴: 腰痛、肩首コリ  
施術内容: 骨盤矯正

### 担当の長野先生から一言



Kさん、コメントありがとうございます！  
僕がこどもの国院に配属されてからなので2年と少しのお付き合いですが、いつも明るいKさんに元気を分けてもらっています。  
10年先も元気でいられるように、これからもKさんをしっかりサポートさせていただきます。

治療だけでなく、意識の変化が大事です！

これに対して成長痛と呼ばれるものは、骨の急激な成長に周りの組織がついてこれない時におきるもので、骨の成長は夜寝ている時に起きますから、痛むのも夜、俗に言う夜間痛というのが主な症状になります。

成長痛は比較的早期に自然治癒することもあります。オスグットは整形では安静と言われるだけで処置が無いことが多いです。

この安静が1か月なのか、6か月なのか、1年なのかは個人差と判断され、多くの子どもたちはだましましスポーツを続けるか、やめてしまうこともあるようです。

女の子の場合は足の骨の変形が起きてくるのでそれを心配されるケースや、痛みがひどくなったものに関しては手術という事もあり、そちらは大体20万円程の費用が掛かるようです。

実際、成長痛と混同されたことにより、適切な処置を受けられなかったケースでは、20代になっても痛くて正座ができない方もいらっしゃいました。

大人になっても膝関節は負担のかけやすい場所で、日本では50歳以上の2人に1人の膝に変形が始まっており、6人に1人は痛みのある膝関節症を患っているとされています。

子供のオスグットはそれに比べると少ないですが、10人に1人の割合で発生します。

しかし、オスグットは適切な治療さえ受けられれば変形もなく、長期間スポーツができないということもありません。

成長痛だから放置していればいつか治ると考えるのではなく、なるべく早く私たちに相談してください。

もちろん、大人の膝のトラブルも原則は同じです。早期発見、早期治療がカギになります。

しかし、変形があってもあきらめないでください。

膝関節は軟骨がすり減っていても体の使い方、バランス次第で痛みなくあるけるようになるのです。

日本で一番の膝の手術をする先生が書かれた本にも、軟骨がすり減っていても手術なしで膝がよくなるケースが実に46パーセントもある事が紹介されていました。

なるべくなら手術は受けずに一生を自分の足で歩きたいですね。

そのためにも今回は子供にも大人にも効果がある運動をお伝えします。

### 膝をサポートする内転筋の運動(左足の場合)

- ①床に寝て、左膝をたててつま先を内側に向ける  
両肘はまげて地面につけ、指先が天を向くようにしておく
- ②左肘を支点にして、左側のおしりを寝返りのように浮かせる
- ③そのまま10秒キープしたら、足を入れ替えて反対のおしりも浮かせる



寝返りの様におしりを浮かせる



反対側も同じ様にやりましょう!

10秒  
キープ  
×3回

以上の動作を片側3回ずつやってみてください。

足の内側の筋肉が硬くなっていれはうまいっています。触って確かめてみてください。



## なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方!

### 突然ですが、移転します!

実は私、ナカヤマが勤めている院が移転することになり、バタバタと準備に追われております(^\_^);  
移転するにあたり、様々なことを見直したり、考えたりしています。  
治療とは?痛みとは?についても分かりやすく整理できたので、今回はそのシェアをさせていただきます。

#### ・痛みとは?

痛みとは、体のどこかで機能が不全状態にあるというサインです。  
そして痛みは最後の結果として出ます。一般には痛いところが悪い。  
だから痛いところがどうなっているのか?を検査して、そのあとにその痛みを消そうとします。  
これを対処療法と言います。

我々は、痛いところに「何が」起こっているのか?を特定した後に、

「なぜ」それが起こったのかを特定していきます。

「なぜ」それが起こっているのか?が分かるからこそ、  
どうすれば痛みが起らないのかが初めてわかるのです。

火事になって火災報知器がなっている時に、  
報知器がうるさいからと音を止めても火は消えません。  
火を消せば音は止まります。



#### ・機能不全の状態とは?

体が機能不全を引き起こしてしまう理由は、日常生活習慣、癖、過去の怪我など様々です。  
機能不全を起こした体には5つの問題が出てきます。

- 1.関節のずれ 2.筋バランスのくずれ(サボリとガンバリ) 3.筋膜の癒着 4.自律神経の乱れ
- 5.身体感覚の認知のずれ です。

痛みが続く状態は少なくとも2つ以上の要因が合わさって起こっています。

我々は独自の検査により、患者さんの体の機能不全を読み解き、機能を取り戻すために様々なメニューの提案をさせていただいています。

骨盤矯正はおもに1と2。全身の鍼は4。

最近導入されたJTAは2の筋バランスの中でも特にサボリ筋の出力に特化しています。

結果1を直すことにもなります。

術者はこういった考え方から、皆さんがより良くなるように提案させていただいています。

治療後の動作、姿勢指導などは5ですね。

皆様の心身が、これからもよりよくなっていくお手伝いができたらと、思い新たに新店舗でも人間の体のすばらしさ、楽しさ、不思議さを伝えていけたらと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

# 三角骨障害ってご存知？

サッカー選手やバレエダンサーに見られるかかとの痛み「三角骨障害」

一度発症してしまうと、なかなか治りきらない三角骨障害、、、

かかと

しゅしこつ

踵の骨とアキレス腱の間に三角骨という種子骨が挟み込まれ、炎症を起こしてしまいます。もともと持っていた骨なのか、練習の中で出来てしまったのかはわかりませんが、この骨周囲に炎症が起こってしまうとなかなか治らない。もしくは治ったと思っても再発をくりかえしたり。



ボールをキックする時や、ポワント(つま先立ち)の姿勢が原因で踵やアキレス腱付近に痛みが出てしまい、練習を続けることが出来なくなってしまいます。



せっかく頑張って練習をしているのに、痛みで出来なくなるなんて悲しすぎます。

治療は安静、固定、薬物療法、手術が主ですが、手術をしてしまうと競技復帰への影響が大きいようで

出来る事なら手術避けて現役を続行したいところ。

大丈夫。フィットにご相談ください！ 早ければ初回で改善を感じることができ、

順調に進むと10回～15回の施術で問題なく練習できるようになります！

「三角骨障害もフィットにお任せください！！」

※ホームページにあるブログには他の症状のことも載っていますのでぜひお読みください！

研修に行ってきました！

IN 奈良県

奈良県にある「TOESTなかに鍼灸整骨院」に松本院長と佐藤先生が研修へ行って来ました！更に知識のアップデートができましたので、皆さんに還元出来るように、院内でも勉強会を行っていきますね！



奈良と言えば  
せんとかん



## 治療技術の更新、メニュー＆料金改定のお知らせ

昨年から今年にかけて治療技術の更新を続けていきましたが、本格的に治療内容に組み込んでいく為、治療メニューと料金の改定を行います。今まで以上に効果が高く、持続性のある治療に生まれ変わっていきますので、楽しみにお待ちください。今秋ごろを目安に行いますが、詳細は決まり次第、院内掲示や「オーシャン通信」でお知らせ致します。

## フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア 2F

【完全予約制日曜診療 始まります！】

ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

スタッフの出勤日

6日→福永先生 13日→福永先生

20日→佐藤先生 27日→福永先生

【休診日】 10日(木) ビル休館日  
11日(金) 祝日のため

おすすめ!



LINE@

予約、変更  
お問合せ等



Instagram

ほぼ毎日  
更新中!

## フィット紙ツイッター

### ＜松本/柔道整復師＞



この夏やりたい事は「娘と山小屋泊」です。富士山の山小屋は予約が間に合わなかったため、東京一の雲取山(2017m)へ行こうと計画中です。何やら長男と奥さんも付いて来そうな気配。

身長発育指導士の松本院長による身長セミナー開催！！／

内容：最終身長の予測 身長を伸ばす為に今から出来る事 など

対象：14歳までのお子様の両親

日時：8月はお休みです。9月開催にご期待下さい！

人数：1～4組まで 申込方法：LINEでメッセージ下さい

### ＜大野/柔道整復師＞



この夏やりたい事は「テントサウナ」です！道志川などでレンタルできるみたいなので借りてみようかなと思います！

### ＜佐藤/鍼灸師＞



この夏やりたい事は、今年の夏も暑そうなので「ビアガーデン」に行く事です。

まだ行った事のないところがいっぱいあるので1つくらいは行きたいな。

### ＜中村/柔道整復師＞



この夏やりたい事は「夏ディズニー」です！久しぶりに水祭り解禁なのでびちょびちょになりたいですね！2才息子…夏ディズニー耐えられるのか…！？

### ＜小林/受付・ママサポ＞



この夏やりたい事は「行ったことない場所に行く事」です。初の場所に行く事で新たな出会いがあると思うので。何処に行くかはまだ検討中です。

### ＜福永/柔道整復師＞



この夏やりたい事は「トレーニングを本格的に始める事」と「英会話オンラインレッスンを習う事」です。自分に鞭を打ってやらなければと思ってます、。

### ＜南原/受付・リフレ＞



この夏やりたい事は「一人で旅行すること」です。全くのノープランですが、タイミングを見計らって出かけたなと思ってます！

口コミ大募集！

Google

レビューありがとうございます！！



QRコードを  
スキャン！



写真を追加

※フィット通信の配送がご不用な方、また継続をご希望の方はご連絡下さい。

メール fit.seiseki@hotmail.co.jp (通信の発送は最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。)