



みんな成長痛って知ってる？

夜になると……

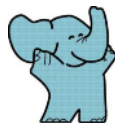


翌日……



成長痛って何？

夕方や、夜間に、子供が「あしが痛いよー」と突然泣きだしたり、ぐずぐず不機嫌になったりすることがあります。しかし、翌日になると元気に走り回って遊んでいます。痛がる場所は膝や、ふくらはぎ、足首などいろいろで、左右もその時々によって異なります。このようなエピソードを繰り返します。そのような下肢痛を訴える場合、成長痛の可能性があります。3～8歳ぐらいの小児に多いと言われています。下肢痛を訴える期間は数ヶ月から数年と比較的長期にわたることもあります。



そんな時どうすればいいの？

夜、しっかりあしを休ませて、お風呂に入ったり、あしを優しくさすってあげたり、マッサージやストレッチをしてあげたりしてみてください。スキンシップが大切です。しかし、同じところをいつも痛がったり、痛がる回数が多かったり、日中も痛がったり、あしを引きずって歩いたりするようであれば、整形外科を一度受診してみてください。成長痛ではなく、ほかの病気(疲労骨折や骨端症、骨髄炎、腫瘍など)があるかもしれません。専門医に重大な疾患がないかどうか診察してもらい、特に検査などで異常がなければ、しばらく様子を見ながら親が神経質にならないように見守る事も大事です。

痛みの特徴

月に1,2回だったり、週に1,2回だったりと不定期
夕方や夜間就眠時によく見られ、ふくらはぎや膝の裏、足くびなどに多い。
両親がマッサージなどをしてあげると痛みが消えたりする。
泣くほどの痛みだったにもかかわらず、翌日には何もなかったかのように元気に活動する。

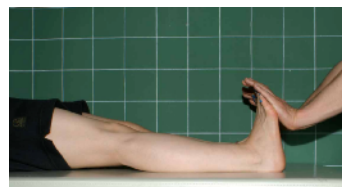
以下にカナダの小児病院から報告されたストレッチ体操を紹介します。成長痛が早く治ると報告されています。

からのストレッチを各々10～20回、右も左も行います。1回あたりのストレッチは「ぎゅーっと」15～20秒力を入れ続けます。これを毎日親子で行います。



どうして痛くなるの？

原因は不明ですが、下肢の発達がまだ未熟な幼児が日中の運動や活動で筋肉が疲労し、夕方から夜間にかけて下肢の痛みや不快感を訴えると考えられます。また、心のストレスを体の不調に置き換えることもあります。大人であれば腹痛や頭痛などがストレスによって生じるようにこどもでは下肢痛となって現れることがあります。親に対する甘えや欲求不満といった心理的な要素が関与していることもあると言われています。



ふくらはぎの筋肉
足くびをそりかえします



ふくらはぎの筋肉
腹ばいで足くびをそりかえします



ふとももの後ろの筋肉
膝を伸ばして脚を持ち上げます



ふとももと股関節前方の筋肉
腹ばいで膝を曲げてふとももを持ち上げます