

津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

こどもの病気対策法⑦⑤

— こどものスポーツ障害 ～ 野球編：特に肘・肩に関して ～ —

津久見中央病院 リハビリテーション科 黒木隆則

昨年、日本のプロ野球界を大いに沸かせた「マー君」こと田中将大投手が、今年は舞台をメジャーリーグに移して大活躍したことは、記憶に新しいことと思います。不幸にも、シーズン途中で肘の靱帯損傷が判明して、不完全燃焼に終わったことも、言うまでも無いでしょう。プロ野球の選手、特に投手が肘や肩を壊して、運が悪ければその後の選手生命すら全うできずに引退を余儀無くされることは、実は結構多いのです。

今年は、甲子園での野球よりも高校軟式野球の準決勝が、新聞でも大きく取り上げられていたことに気付いた方も多いと思います。1日で15回まで、結局両チームのエースは4日間で延長50回700球を投げており、勝ったチームの投手は同日に、さらにもう一試合投げています。これに関して、かなり賛否両論の意見が飛び交っていますが、皆さんはどう思われるでしょうか？

も達は目の前の大会でいい成績を残すことで、『うれしい』という感動や、周囲からの「賛辞」というプラスの面しか見えておらず、練習の段階から痛みを我慢してプレーすることを選択する傾向にあります（これは、少なからずテレビの悪い影響と考えています）。野球に限らず、スポーツが（補助的に道具を使用することとはあっても）肉体を主に使うものである限り、「怪我」は必ずつきまとう大問題です。プロになろうと趣味であろうと、将来を通じてスポーツを続けていく上で、小児期にどのような体のケアを図りながら技術や体力を磨いていくか？指導する周囲の大人が、こどもの異常に早く気づいてあげられるようにし、こどもの可能性をこどものうちに摘んでしまわないように導いてあげられることが大切です。田中将大選手やイチロー選手になれる実力を持ったこどもがいても、こどものうちに肩や肘を壊せばプロ野球選手にすらなれないのです。

上肢のチェックポイント ～肩・肘 編～

基本は…

見てチェック → 腫れ・赤み
触ってチェック → 熱感・圧痛(押さえた時の痛み)
動かしてチェック → 動く範囲・痛み

異常があれば

休養と受診を！

《正常な肩・肘の動く範囲》

肩屈曲：前からバンザイの要領で挙上

正常は耳に付くくらいまで

※肘を伸ばす(伸展)のは、このようにまっすぐになるのが正常です。



肩伸展：上肢をまっすぐ後ろに引く

正常は約50°



肩外旋：小さく前にならえの姿勢から脇を開かずに外に手を開く

正常は真横まで開く



肘屈曲：前からでも横からでも構いません

正常は軽く肩が掴めます