

成長期の子ども 「野球肘」に注意

野球の投球やテニスのサーブなどを繰り返して行うと、肘に過度の負担がかかり「野球肘」を起すことがある。特に成長期の子どもは骨や軟骨が未成熟なため、肘の関節に障害が生じやすく、痛みが表れたときには重症化していることもある。医療法人川崎病院(神戸市)整形外科の戸祭正喜部長に聞いた。

「かつぎ投げ」要因

一口に野球肘といっても、肘の内側、外側、後ろ側など、障害を起す場所はさまざま。子どもは野球肘で重症化しやすいのが、外側型と呼ばれる上腕骨小頭離断性骨軟骨炎だ。

肘関節は、肩につながる上腕骨と、肘から手首にのびる尺骨および橈骨の三つの骨で構成されている。戸祭部長は「上腕骨と橈骨は本来、肘の曲げ伸ばしでは当たらない構造になっている。ところが外側型は、ボールを投げる際に、上腕骨の小頭と呼ばれる骨軟骨と橈骨の頭部分がぶつかって起る」と話す。

なぜ、ぶつかるのか。野球

の投球動作は、一般的に肘の内側の靭帯に強い力がかかる。肘を固定し肩を強く回旋させて投げる「かつぎ投げ」をするからだ。「運動会で行われる玉入れの競技を思い浮かべて。籠をめがけて球を投げる、あの投げ方がそう」

かつぎ投げを続けていると、肘の内側の筋肉や靭帯が繰り返し強く引っ張られることで緩む。そうすると肘の関節がずれて、当たるはずのない二つの骨がぶつかるようになる。やがて骨の表面を覆う軟骨が炎症を起したり、剥がれたりして、場合によっては軟骨が欠け、変形することもある。

保存療法で改善

この段階になっても、軟骨の異変はレントゲンには写らない。しかし、もっと早い時期から「動かさぬ」「肘を押しやると痛い」という症状が表れているはずなので、見逃さないことが大切だ。すぐに投球を休ませ、整形外科を受診したい。超音波(エコー)検査で初期と分かれば、1〜3カ月ほど肘を使う運動を制限する保存療法で症状の改善が望める。

「外側型に限らず野球肘の根本原因は、肘に負担をかけるかつぎ投げにある。これに対し、水銀体温計を振るときやうちわであおぐときのように、肘から先をひねる動作が肘に負担がかからない投げ方だ」

同整形外科では、野球肘の治療を受けている子どもに、この肘から先の動きを身に付けさせた後、投球フォームと連携させる指導を行っている。この間、ボールを投げる動作以外は許可している。戸祭部長は「肘に負担がかからない投げ方を身に付ければ、野球肘を防ぐことができる」とスポーツ指導者の理解を求めている。

(メデイカルトリビュン 時事)

関節負担少ない投球姿勢を

健康



成長期の子どもは骨や軟骨が未成熟で野球肘になりやすい



★「人生を変える15分早歩き」(奥井謙仁著) 手軽な早歩きで健康寿命を延ばそうと提案する。著者は、性ホルモンの働きを熟知する泌尿器

