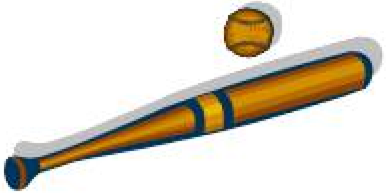
Dr.ベイスと野球少年ボウル君の

野球肘を学ぼう！

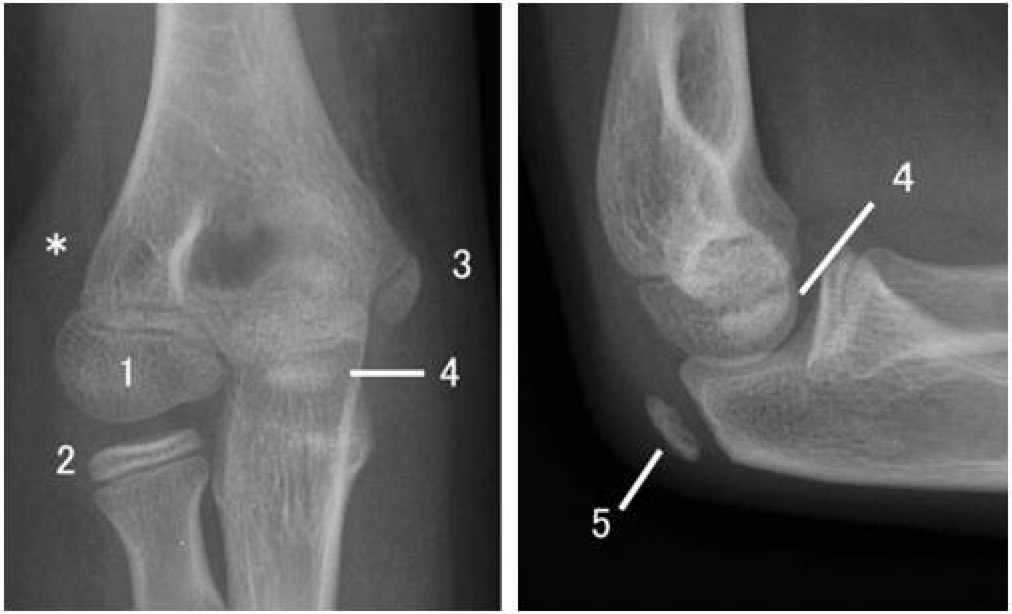
こんにちは！ベイス先生！
今日はいろいろ教えてください！



こんにちは！ボウル君！
今日は君の大好きな野球について勉強しよう！

NPO法人　奈良野球少年を守る会　監修

そもそも野球肘って何ですか？

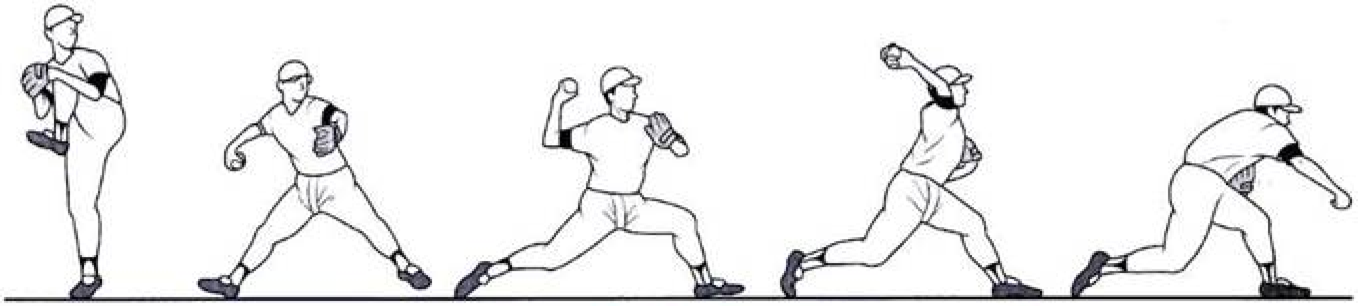


左のレントゲン写真に注目して下さい。
骨にいくつも線があるのが見えるかな？

大人にはないこれらの線は**「成長線」**と呼ばれるものです。
この部分は負担が掛かりやすいところであり、スポーツなどで繰り返し負担が掛かることで剥がれたりぶつかったりして痛みが出ます。
ふつうは14歳頃になるとこの線はほとんど閉じて無くなります。

どうして野球肘になるの？

「投げすぎ」だけが原因と言うわけではないんだよ。
たった1球だけで起こる場合もあるんです。
「全身を使って生み出したエネルギーをボールにうまく伝えること」
が投球動作の目的なんです。



このエネルギーは、**下半身→体幹（背中）→上半身**へと順番に伝わっていきます。
この大きなエネルギーがボールにうまく伝わる前に途中でロスしてしまうとその部位に負担がかかり場合によっては障害が起こります。
肘の成長線は投球により最も負担のかかりやすい部分の一つです。しかし投球で肘が痛くなる原因は下半身や体幹（背中）など他の部位に隠されていることも多くあるんです。

今は痛くないから大丈夫ですよね？

これは大きな間違いです！！

野球肘障害の代表である**「上腕骨小頭障害」**は一種の**疲労骨折**といって最初はまったく痛くも痒くもないのです。

反対に痛みが出た時には、重症化してしまって手術を避けることができない場合も多くあるんです。

１３歳の少年のCT像
（重症化してから見つかった例）

完全に剥がれた骨軟骨
（手術写真より）

痛くてもやっぱり投げたいです！

その気持ちはとてもよく分かります。
特に責任感の強い選手ほどそういう風に考えます。
でも重症の野球肘は将来的に大きな支障をもたらします。

「変形性肘関節症(へんけいせいひじかんせつしょう)**」**となり、ほとんど肘が曲げ伸ばし出来ず、頻繁に関節にたまる水を抜かざるを得ない患者さんを私たちは病院で治療しています。

「将来プロ野球選手になりたいので、少々痛くても投げる！」
という選手が日本では多い傾向にあります。
「将来プロ野球選手になりたいので、今は無理して投げない！」
という選手が欧米では多い傾向にあります。
目的は同じでもその行動は変わるんですネ！

野球肘検診ってどうして必要なの？

「痛くもないのに、わざわざ病気を見つけられて
野球するなと言われに行くなんて絶対イヤ！」
との誤解はまだあることも事実です。

検診の目的は以下の2点です。

①痛みの出る前（初期の段階）に障害を発生し、手術に至る前に早期に完治させる。

→仮に手術になっても内視鏡だけの軽負担の手術となり易い

②肘に障害が見つかる=ボールに伝えるべき力をロスしている。

→改善することで、今までよりも打球の飛距離が伸びたり無理なく回転の良い速いボールを投げられる可能性がある

病院でしばらく投げるなと言われました。「しばらく」って何日ですか？

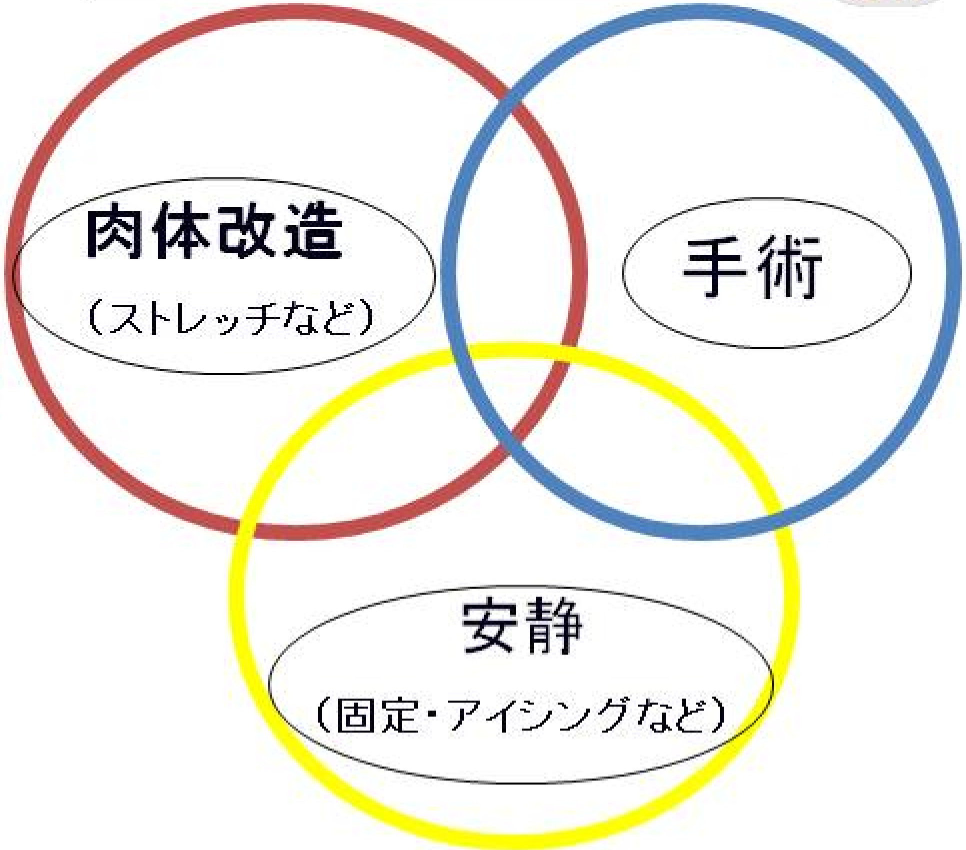
右図がとても大切です。
強い痛みでも1週間も安静にすればほとんど痛みは楽になります。

<u>大事なのは、また投球を再開した時に痛みがでるかどうかです。</u>

野球肘の治療には図のように3つの要素があり、通常はこれらが複雑に入り混じって存在しています。

その為、**「安静」だけでは根本的な解決にならないことが多いんです。**

現在おかれている状態を知ることで復帰もしくは投球再開までにかかる日数を知ることができます。

<u>整形外科スポーツ専門医</u>に相談しましょう！

野球肘の治療コンセプト