

医科学 見聞録

野球肘の予防

～投球制限の重要性～

香田整形外科医院
院長 香田 和宏（監修）
理学療法士 木庭裕一（執筆）

野球肘とは、投球動作を繰り返すことで引き起こされる肘の病変や外傷などによる肘の障害の総称を指します。特に軟骨が骨に変わる前の成長期の子どもに起こることが多く、代表的な肘の障害の1つです。肘の状態によっては長期間にわたり肘を休ませる必要があり、予防または早期に障害を発見することが重要となります。

日本整形外科学会並びに運動器の健康・日本協会では、小・中学生野球選手を障害から守る10の提言を出しており、その①と②に投球数、練習日数、時間の制約を設けています。

小学生

- ① 全力投球数が1日50球以上や週に200球を超える選手の障害の発生率は明らかに高い。将来とも長く野球が続けられるよう、全力投球はこれ以下の数をしっかり守ること。
- ② 小学生の練習は、1週間に3日以内、1日3時間を超えないこと。

（長く野球を楽しむための10の提言より抜粋）

中学生

- ① 練習での全力投球数は、野手も含めて1日70球以内、週に300球以内とする。
- ② 中学生の練習は、1週間に6日以内、1日3時間を超えない。

（中学生野球選手をケガ・故障から守る10の提言より抜粋）

最近では、肘の障害を早期に発見できるよう定期的に野球肘検診が行われるなど野球を取り巻く環境も変わってきています。

野球を始める10歳前後は、野球肘検診で肘の異常がみつきやすい時期と一致しています。この時期は、第二次性徴期を迎える時期でもあり、身長の間年の伸び率が増加してきます。つまり、骨が急激に伸びてきて、骨についている筋肉や靭帯との成長のバランスが悪くなり、スポーツのやり過ぎは筋肉が付着している骨の部分にストレスをかけることになるのです。故障することなく野球を長く楽しむ為にも各世代で投球制限等を設け、肘にかかる負担を減らすことは大変重要であると言えます。

ボールを投げるという行為は下半身で溜めた力を上半身から指先へ力を伝える全身の連動です。野球肘を予防するには、股関節を中心とした全身の柔軟性向上、下半身の安定性向上、投球フォームの修正なども必要になります。指導者は正しい投球方法を指導するとともに、保護者と連携して、日ごろから選手の全身のチェックを行ったり、野球肘検診などを受診したり、指導者や保護者など周りのサポートも大事になってきます。

投球時や投球後に肘の内側や外側、後ろ側に痛みが起こる、または肘を押さえると痛い、肘の曲げ伸ばしがうまくできないなどの症状が少しでもあれば、ただちに医療機関の受診をおすすめします。

