



シーズンオフはチェックとケアを

夏季を中心に行われるスポーツはシーズンオフの期間となっています。シーズンオフをうまく活用し次期シーズンで思い切りスポーツを楽しめる身体をつくりましょう。

そのためには、現在の状態の把握（チェック）と問題があれば治療やコンディショニング（ケア）を行う必要があります。シーズンオフだからこそできる自身の身体との向き合いがスポーツ上達には欠かせません。

チェック

臨床スポーツ医学センターでは「黒部市スポーツ障害検診」や「スポーツ医科学チェック」を通して、スポーツ選手のメディカルチェックを行っています。

「黒部市スポーツ障害検診」

黒部市内の小中学生スポーツ選手を対象としたスポーツ検診事業。黒部市スポーツ課・黒部市教育委員会（学校）や各スポーツ競技団体から案内があります。

受診期間は12月から3月まで。チーム単位での実施となります。

「スポーツ医科学チェック」

チームや個人単位で常時実施しています。対象は小学生から中高年までどなたでも受診できます。

※詳しくは臨床スポーツ医学センターまでお問い合わせください。

ケア

野球肘のように部分的な軟骨損傷を伴う障害では3か月間程度の安静期間を設けることが大切です。「長く野球を楽しむための10の提言」より

バレーボールのスパイク、野球の投球など同じ動作を繰り返し行うことは、微小な損傷を繰り返して骨や関節に与えています。損傷と回復のバランスがとれていれば問題ないのですが、シーズン中の損傷を大部分回復させるには一定期間の局所の安静が必要です。

シーズンオフは関節や骨の修復期間と捉えることは長く競技を続けるには役立ちそうです。



破骨細胞と骨芽細胞の働き

トレーニングでケガを誘発しないように

本来、トレーニングは身体を鍛えてパフォーマンスを上げるために行われるものですが、反対に身体を壊しているケースがあります。発育段階、競技レベルによっても異なりますが、トレーニングは正しい方法で行わないと逆にパフォーマンスを下げることにもなります。

○良くないトレーニングの一例



腰椎過前弯となっている → 腰痛、腰椎分離症の誘発

あし挙げ腹筋、背筋運動と称したトレーニングがありますが、多くは体幹を鍛えることには繋がらず、腰を痛める動作になっています。腹圧を高め、腰椎の反り返りを抑制した状態で行う必要があります。



膝とつま先の向きが一致していない→半月板損傷、軟骨損傷などの誘発

スクワット、レッグランジなどを行う際は膝とつま先の向きに注意しましょう。

「あまり知られていない小中学生野球選手特有のスポーツ障害」 —黒部市の現状と予防方法—



日 時：平成29年1月22日(日) 15:00~16:30
 会 場：黒部市総合体育センター研修室
 担 当：黒部市民病院臨床スポーツ医学センター 長崎成良（日体協AT）
 対 象：どなたでも 主に小中学生野球選手の保護者や指導者
 参加費：無 料



講習会の内容（アブストラクト）

◆野球肘にはいくつかの種類があり、種類ごとに対応や対策が異なる

- ・野球肘には**外側型**、**内側型**、**後方型**がある。
- ・外側型は小中学生の時にだけ発症する重症タイプ(その後に悪影響)。進行すると野球が続けられなくなったり、手術が必要になったりするが、**早期発見できれば治せる**ことがある。
- ・**内側型は比較的軽症**(その後の悪影響が少ない)だが、部位や発症の時期によっても分類され、それぞれで治療や対応(休むべきか痛くても投球して良いかなど)が異なる。
- ・原因には「投げ過ぎ」「発育急進期との時期的重なり」「投球フォーム不良」「コンディショニング不足」「遺伝」「タバコ(副流煙)」などがある。

◆黒部市スポーツ障害検診（黒部市野球肘検診）について

- ・地域の小中学生野球選手全体を対象とした野球肘検診は**全国でも黒部市だけ**。

黒部市野球肘検診5年間から分かったこと

- ・黒部市には野球肘の小中学生が**外側型で20人に1人**、**内側型で3人に1人**いる。
- ・検診開始当初より黒部市の内側型野球肘は減少傾向。ただし、**外側型は5%前後で推移**。
- ・外側型は**小学5年生から中学1年生までの発症率が高い**。
- ・野球経験の少ない小学4年生の発症や兄弟発症など**内因的な関与が疑われるものもある**。
- ・円回内筋、肩関節内旋、股関節内旋の**柔軟性不良は肩肘の障害のリスクを上げる**。

◆投球フォームと肩肘の障害との関係

- ・**間違ったフォーム認識が障害の誘発と投球パフォーマンスの低下**につながっている。
- ・投球フォームを修正するポイント：全習法と分習法。小中学生の時期の注意点：過剰矯正、技術発達の途中段階での過剰介入。

◆小中学生に多い野球のケガの特徴と予防方法

- ・「**成長痛**」と「**発育期の障害**」は全く別のもの。「成長がとまれば治る」は間違い。
- ・発育期に多い「**軟骨の損傷**」は治りにくい。
- ・高校生以上と異なり、小中学生の投球では肩より肘を痛めることが多い。
- ・小中学生の投球による肩痛は「上腕骨骨端線離開(リトルリーグショルダー)」を疑う。
- ・発育期の捻挫は大人とは異なり、**多くは「骨折」を伴う**。
- ・アップシューズやスパイクによる長距離ランニングが膝や足のケガを誘発している。
- ・障害(オスグッド病や腰椎分離症など)を引き起こしやすい姿勢や動き方がある。
- ・野球ではなく**間違ったトレーニングによってケガをつくっている**ことがある。
- ・**アイシングには良い面と悪い面とがある**。子どもと大人、部位によって方法が異なる。

◆その他

- ・頻度は低い**が重篤な疾患が隠れていることがある**。先天性心疾患、脳血管疾患、がん。
- ・重篤な疾患は怖いものだが、確率的に高い重症化事象は交通事故。
- ・すり傷は消毒しない、乾燥させない、ばんそうこうも貼らない方が早くきれいに治る。

今後の予定

・黒部市スポーツ障害検診

日 時：平成29年1月9日、18日、20日、28日
 2月1日、19日 他

・黒部市保健センター骨盤教室

日 時：平成29年2月9日(木)
 場 所：黒部市保健センター



発行 黒部市民病院臨床スポーツ医学センター
 0765 54-2211 (内線5310 5311)
 s.nagasaki@med.kurobe.toyama.jp