



## まずはひじが健康な状態を 知つておこう！

ひじは、上腕骨と、前腕の橈骨と尺骨の3つの骨が靭帯でつながっている関節の部分です。運動機能としては、曲げ伸ばし（屈曲・伸展）や回旋運動（回内・回外）ができる関節です。肩の関節と手の関節の中間地点にあり、その2つの関節と運動して、物を持ち上げたり、投げたり、押したり、振り回したり、叩いたり、引っ張ったりなど、複雑かついろいろな動きができます。これらの動作からわかるように、ひじはスポーツだけではなく日常生活でとても重要な役割をしているのです。

ひじが健康な状態とは、こうしたさまざまな動作が痛みなくできることに加え、動かせる範囲（可動域）が左右同様であることがとても重要なのです。

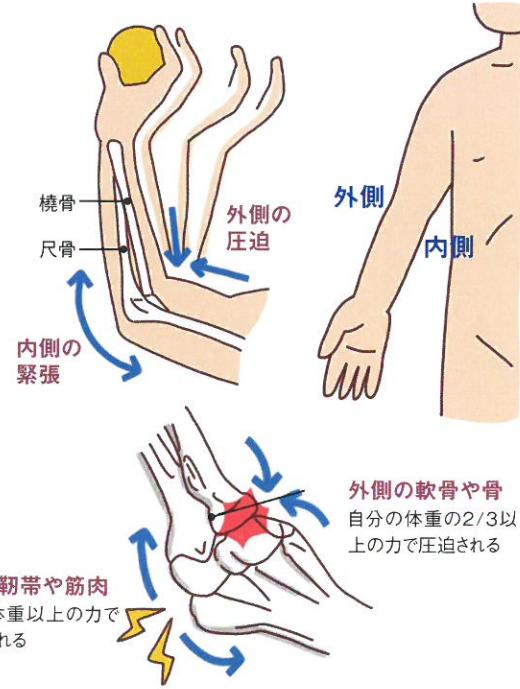
野球少年が、大好きな野球で故障やケガをして、練習や試合に参加できなくなるのはとても残念です。ケガや故障の中でも、とくに重症化しやすく、将来に影響を残しやすいのは、野球肘です。

予防できていれば、もっと早く気づいていれば、そんな後悔をする前に……。

子どもも親も指導者も知つておくべきことを紹介します。

# 野球肘を防ぐために 知つておきたい8つのこと

## Moving



この人に聞く  
前田周吾さん

まえだ・しゅうご／弘前大学大学院医学研究科 整形外科講座。専門領域はスポーツ整形外科・膝関節・肩関節・肘関節。日本体育協会公認スポーツドクター。日本整形外科学会スポーツ医。青森県立八戸高校時代、野球部の主将をつとめ、平成6年に開催された第76回全国高校野球選手権大会(甲子園大会)に出場。



## 野球少年に野球肘が多いのは 何故だろう？

野球肘は野球少年のとくに投手に多いことが明白です。その理由は、野球肘になるきっかけが投球動作にあるからです。ボールを投げる時にはひじに大きなストレスがかかります。ひじの内側は、自分の体重以上の力で引っ張られると緊張します。ひじの外側は体重の3分の2以上の圧迫がかかります。そもそもひじは体重を支えるような強い関節ではないので丈夫ではありません。

さらに成長期の小中学生の骨の先端は、骨を成長させる骨端線と骨端核があり、その先には成長過程の骨端軟骨があります。これは非常に弱くてもろいため、その時期に繰り返しストレスがかかると、骨端軟骨が傷ついたり、はがれたりといったトラブルになるのです。これが野球肘です。

### 野球肘は痛めた部位によって 状態や経過、治療法が違います。

投げる動作でひじに痛みが出た場合を、野球肘と言いますが、先ほど述べたように投げる動作で肘の内側と外側に加わる力が異なるので、肘の痛みのある場所によって野球肘の状態は異なり、その後の経過や治療方法も変わります。まず、親指を外側にして両手を開いてみてください。体幹側にあるのが内側、体の外側にあるのが外側。背中側にあるのが後方です（右上図を参照）。今回は話を分かりやすくするために痛みの場所によって名前をつけます。ひじの内側に痛みがあるものを「内側の野球肘」、ひじの外側に痛みがあるものを「外側の野球肘」、ひじの後ろに痛みがあるものを「後方の野球肘」とします。ひじが痛いと訴える野球少年のうちほとんどが内側の野球肘で、その次に多いのが外側の野球肘です。そして発生頻度は少ないものの重症化すると問題となるのが外側の野球肘なのです。

### そもそも野球肘を起させない 予防法とは？

小学生が大好きな野球を続けるためには、第一に「そもそも野球肘にならない」ことです。そのためには、投げ過ぎないこと、そして投球フォームを見直すことが大事です。しかしもつと大事なことがあります。本来、成長期の子どもは、体を動かす基礎を身につける時期です。ボールを投げるなど競技スポーツの特定の動きだけでなく、遊びの中で、走る、跳ぶ、転がるなどさまざまな動きをして、全身を運動させる体の使い方を習得すべきなのです。ですから、本当にいろいろな遊びや運動、スポーツを経験して欲しいのです。

また、練習や試合前後のストレッチやウォーミングアップ、クーリングダウンが大切です。つねに体の柔軟性を保ち、ケガを予防できることが大事なのです。

### 野球肘を重症化させないための 予防は早期発見！

「野球が大好き」という気持ちは子どもも大人も一緒です。ですから、練習を休みたくない・休ませたくない、試合に出たい・出させたいなど、意見も一致しがち。しかし、「多少の違和感や痛みなら……」というお互いの油断が野球肘の発見を遅らせ、重症化やすいのです。

そこで親や指導者は、定期的に子どもたちのひじのチェックをして欲しいのです（チェック方法は、運動器の10年・日本協会のホームページ <http://www.bjd-pj.org/> を参考にしてみてください）。チェックして痛みや問題に気づいたら、すぐに整形外科に受診をしましょ。とくにスポーツ整形外科は、スポーツの障害や外傷に詳しいので、いろいろな相談ができます。大好きな野球を楽しく続けるため早期発見はとても大事なのです。



取材・文:土原亜子 イラスト:高村あゆみ



### 重症化しやすい 「外側の野球肘」の症状とは？

外側の野球肘は、ほとんどの場合、小学生の頃に発生します。成長途中のひじで投球を何度も繰り返すと、ひじの外側にある上腕骨と橈骨の軟骨同士がぶつかるように圧迫が繰り返され、ひじの外側に痛みが出るのです。この場合、関節の軟骨と骨に障害が出る「離断性骨軟骨炎」になってしまいます。あまり気づかずそのまま野球を続けることがほとんどです。進行すると骨と軟骨がはがれるようになり、症状が強く出始め、そこで初めて病院に来る人がいます。進み具合によっては手術が必要となり、大好きな野球ができるなくなるだけでなく、肘の動きに制限が残ってしまうことがあります。あるのです。

先ほど、野球肘になるきっかけは投球動作だと言いました。しかし、ボールを投げること自体が野球肘を招くのです。野球肘になる要因として次の3つがあげられます。1つ目は成長期であること。子どもの骨は未完成で弱くもろい状態です。それに加え、2つ目はなんといっても投げ過ぎです。弱いひじ関節に投球動作というストレスを与えるために、ひじを痛めるのです。そして3つ目は投球フォームの問題です。ひじが肩より下がった状態は、腕だけを振って投げることになり、ひじの負担が大きくなります。また投球時に、足や腰、体幹などの全身を運動させることができないと、同じく腕だけにたよる投球になり、ひじの負担が増すのです。

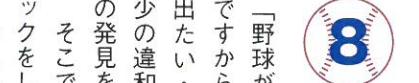


### 野球肘になる要因を知ることで 普段の練習から注意しよう！

野球肘になる要因を知ることで、普段の練習から注意する事で、野球肘を防ぐことができます。特に投げ過ぎによる外側の野球肘は、骨端軟骨が成長過程で骨端核に付着する際に問題が発生する可能性があります。

野球肘になる要因としては、以下の3つがあります。

- 投げ過ぎによる外側の野球肘
- 筋肉の紧張による内側の野球肘
- 骨端軟骨の成長過程による外側の野球肘



### 野球肘を重症化させないための 予防は早期発見！

「野球が大好き」という気持ちは子どもも大人も一緒です。ですから、練習を休みたくない・休ませたくない、試合に出たい・出させたいなど、意見も一致しがち。しかし、「多少の違和感や痛みなら……」というお互いの油断が野球肘の発見を遅らせ、重症化やすいのです。

そこで親や指導者は、定期的に子どもたちのひじのチェックをして欲しいのです（チェック方法は、運動器の10年・日本協会のホームページ <http://www.bjd-pj.org/> を参考にしてみてください）。チェックして痛みや問題に気づいたら、すぐに整形外科に受診をしましょ。とくにスポーツ整形外科は、スポーツの障害や外傷に詳しいので、いろいろな相談ができます。大好きな野球を楽しく続けるため早期発見はとても大事なのです。