

# 野球肘検診のすすめ

## 野球肘とは

投球動作を行う野球選手に起こる、肘の痛みや機能障害の総称をいいます。

成長期は、骨が完全に成長しきっておらず、構造的に弱い骨軟骨に傷害がみられます。

成人期になると、骨は成熟しているため、靭帯の損傷や、少年期の遺残障害、変形性関節症が主体になります。



9-10歳



11-12歳



成人

## 成長期野球肘の原因

- ・骨軟骨が成長しきっておらず、投げることで構造的に弱い組織に負荷がかかる
  - ・投げる数が多い
  - ・全力で投げることが多い
  - ・投げ方が悪い
- などが上げられています

## 成長期野球肘の患者さんによく見られる体の特徴

- ・体の関節が固い
- 特に成長期は身長が急激に伸びる時期なので骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、関節が固くなりやすい時期です
- ・体の使い方が悪い
- 悪い投げ方の原因になっていることが多い

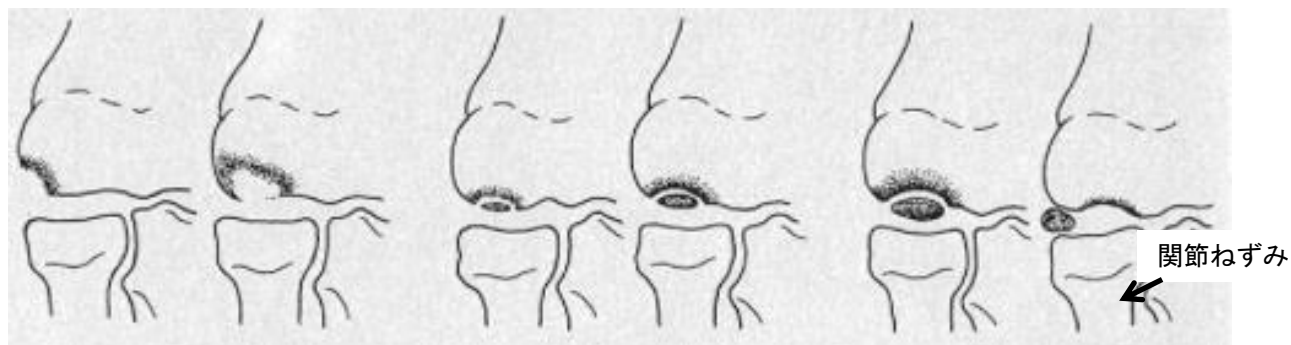
成長期野球肘の中でも、肘の外側部に発症する上腕骨小頭離断性骨軟骨炎(りだんせいこつなんこつえん)は、初期は痛みがないので発症していても本人が気づくことほとんどありません。そのまま投げ続けるとどんどん進行し、遊離体(関節ねずみ)ができたり将来肘が変形することもあります。

## 離断性骨軟骨炎(りだんせいこつなんこつえん)の進行過程

初期

進行期

終末期



(全日本病院出版社 『よくわかる野球肘「離断性骨軟骨炎」』から)



手術せずに治療開始が可能

手術が必要になることが多い

## 手術せずに病巣が治る割合

初期:90.4% 進行期:52.9%(柏口らの報告から)

→初期で治療を開始すると治る可能性が高い！

現在は、**超音波(エコー)検査**をすることで、離断性骨軟骨炎の初期例を診断することが可能になっています。野球をしていて全く痛みがなくとも、半年から1年に1回は、検診を受けておくことをおすすめします。

# ダイナミック野球肘検診

目的)

・野球肘障害の中でも、障害を残しやすい上腕骨小頭離断性骨軟骨炎の初期例を発見し、早期治療開始の一助とする。また進行期、終末期の症例に対しても適切な治療を開始する。

日時: 第2、第4土曜日の10時開始

対象: 小学生～中学1年野球やソフトボールに参加する選手で  
肩、肘に痛みのない選手

(痛みがあって診察を希望される方は通常の診察時間帯  
にお越し下さい)

方法: ①医師(またはPT)による問診、理学所見

医師がエコー検査を行う

所要時間1人10分程度

②トレーナーによる、野球に必要なストレッチと体操の指導  
(グループ指導で行います)

## 検診申し込み方法

・電話申し込みにて承ります (tel.06-6226-8846)

・定員を超えた場合は、他の日をお勧めさせていただくことがあります

## 検診価格

①(検診) + ②(体操指導) = 3100円

(初回は①②必須とします)

①検診のみ = 2050円

②体操指導のみ = 1050円