〈 Mac's Trainer News ～H24.12 月号～ 〉

１２月１６日に第３回丹後野球検診が行われます。私たちトレーナーも参加させて頂き、傷害予防のためにコンディショニングの指導を行わせて頂きます。

野球検診は野球肩や野球肘を早期に発見し、治療する事で早期の回復が可能になります。特に外側の野球肘では発見が遅れると回復するまでに１年以上かかることもあります。

◇『 Doctor's コラム Vol.4 』◇

今月号は京都府立与謝の海病院整形外科医師の「吉岡先生」に今年の１月に行われた「丹後野球検診」後に行われた二次検診の結果についてお聞きしました。（吉岡先生は京丹後市立久美浜病院から今年の１０月に移動されました。）

【第２回丹後野球検診結果（H24 年 1 月 29 日実施】

今年の１月に行われた野球検診の結果です。検診時に再度受診が必要とされた選手は病院に来てもらい、二次検診を行っています。

『検診受診人数 300 人　⇒　二次検診 54 人　⇒　二次検診受診 48 人（88.9%）』

外側の野球肘

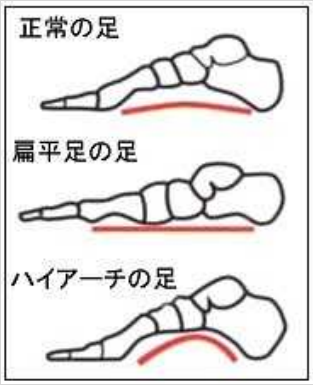
・検診結果
6 /300 人（5% ）
・二次検診受診
6/6
・確定診断
2 人

内側の野球肘

・検診結果
68 /300 人（22.7% ）
・二次検診受診
二次検診なし

リトルリーグ肩

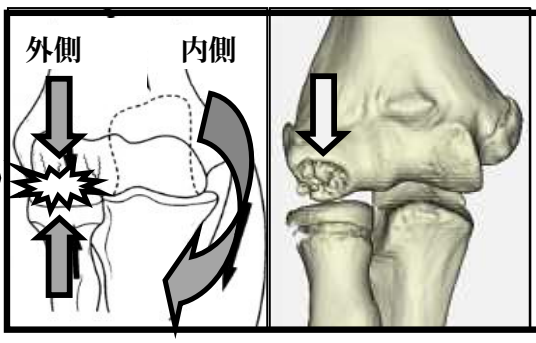
・検診結果
26 /300 人（8.7% ）
・二次検診受診
25/26 人
・確定診断
12 人



・検診結果
23 /300 人（7.7% ）
・二次検診受診
19/23
・確定診断
18 人

～外側の野球肘（離断性骨軟骨炎または OCD）～

外側の野球肘は早期では痛みがあまりなく、軟骨がはがれるまでに１～２年以上かかることから、本人も周囲も気づかずに投げ続けることになります。痛くなってから病院を受診したのでは、手術が必要になったり、手術をしても完治しないことがあります。



外側の野球肘は、骨と骨の衝突と衝突時に捻る力が働く事によって起こります。

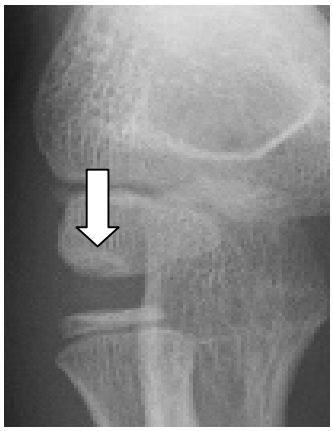
それらの力が働く事で軟骨がはがれてしまします。

※早期発見のために、年１回は定期的に肩・肘の検診を受けることをお勧めします。

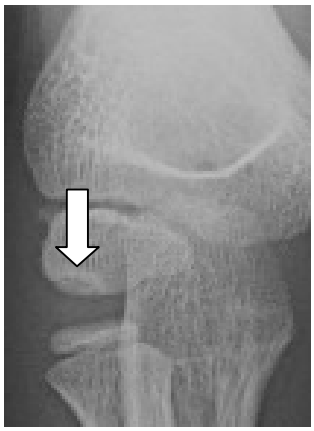
◇『 Doctor's コラム Vol.4（続き）』◇

【外側の野球肘リハビリの経過】

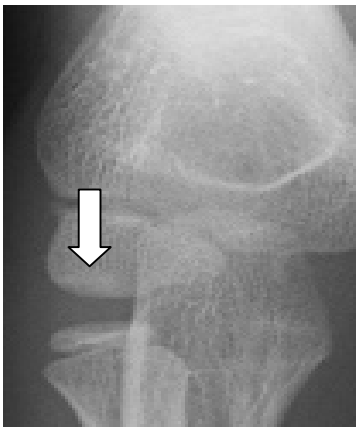
外側の野球肘 2 人の経過ですが、検診の直後に病院を受診（二次検診といいます）してくれました。治療としては、利き腕での投球の中止、肘に出来るだけ負担をかけないように注意して生活する（重いものは持たない、自転車に乗るときにも出来るだけ衝撃を受けない、全力疾走するときに肘を強く振らないなどなど）ことを守ってもらいました。本人だけではなく、ご両親やチームの監督さんなどにも手紙を書いて説明を行い、みんなでチームになって治療を行いました。野球の練習や試合には出来るだけ参加してもらって野球に対する思いを無くさないようにしてもらいました。右投げの選手は左投げの練習をする、バットは片手で持って打つなどの工夫をして試合にも出てもらっていました。その甲斐あって、1 人は検診から 6 ヵ月、もう 1 人は検診から 10 ヵ月で投球が再開出来るようになりました。**外側の野球肘でも症状のない早期に見つかれば、復帰までの時間が短くなる可能性が高いと考えます。野球をやっているこどもさん全員に年に１回（理想的には年に 2 回）は検診を受けてもらいたいと思います。**



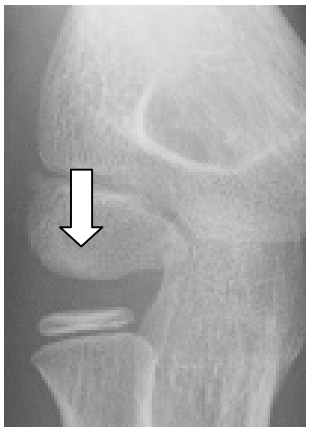
初診時



1 カ月後



3 カ月後



6 カ月後

『第２回　アスリート心技体プロジェクト』

11 月 29 日に広島で、アスリート心技体プロジェクトを行いました。

思っていた以上に多くの方に参加していただいていい会になりました。

今回は、メンタルトレーナー、ドクター、フィジカルトレーナー、管理栄養士と医心体食と幅広く行いました、現場の方々と協力していきながら、正しい考え方が広く浸透していくように活動を続けて行きたいと思います。

今回は以下の「テーマ」「内容」で行いました。

【テーマ】「オフシーズンの過ごし方」

【内容】

「肩・肘のケガについての正しい知識と治療法」　整形外科医師　島村安則氏

「オフシーズンのメンタルトレーニング」メンタルトレーナー　高畑好秀氏

「オフシーズンのトレーニング・コンディショニング」　高島誠

「正しい体作りのための食事」　健康体力研究所　管理栄養士　堂下亜衣氏

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』　12 月 7 日、12 月 21 日

『Mac's Trainer Room』

Blog：http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042

Homepage：http://www.macstrainerroom.com/

ご質問等ございましたら『 macstrainerroom@gmail.com 』こちらまで連絡をお願いします。

また会員登録をして頂きますとこちらの『Mac's Trainer News 』を配信させて頂きます。

上記に記載のホームページからアクセスして頂くと会員登録ができます。

作成担当：西山伸吾