〈 Mac's Trainer News ～3月号～ 〉

早いもので久美浜病院に行かせて頂き、もうすぐ１年になります。３月号は、その久美浜病院のある京丹後市で１月２９日に行われた『京丹後野球肩・肘検診活動』の報告をさせて頂きます。

【京丹後野球肩・肘検診活動報告】

今年も去年に引き続き、『検診』と『コンディショニング、トレーニング講習会』を同時に行いました。
今回のコンディショニング講習会は、下記の①～⑧の８項目へと内容も増やさせて頂きました。

○検診活動の内容

１．検診

・肘、肩のエコー検査
・理学所見
　肩や肘を触ったり、動かし、「どこに痛みがあるのか」「どのような動きで痛みがあるのか」を調べます。
・可動域測定
・足の測定
・二次検診説明
　エコー検査で問題がある場合は専門の病院を紹介

＋

２．コンディショニング、トレーニング講習会

去年から、走り方やスローイングについてなど項目も増やし、行わせて頂きました。

『①セルフチェック』　『②コンディショニング』　『③コアトレーニング』
『④下半身トレーニング、フットワーク』　『⑤肩周り、肘周り』
『⑥走り方』　『⑦スローイングでの身体の使い方』　『⑧パフォーマンスライン』

～久美浜病院での取り組み～

投球障害でも肩や肘だけの問題でなく、股関節の柔軟性や体の使い方など人によって怪我にいたる原因が違います。久美浜病院のリハビリでも、上記のような①～⑧メニューを選手の症状に応じてリハビリ、コンディショニングとして行っています。

怪我の再発や今後怪我を予防するためにもメニューを覚えてもらい自分でコンディショニングをできるように指導を行っています。

◇西山トレーナー（久美浜病院コンディショニング担当トレーナー）より◇

今回の講習会、検診を通じて伝えたいことは、『怪我を予防する』『野球が上達するためには股関節を柔らかくし、体幹をしっかりと鍛えて、身体をうまく使えるようになろう』という事です。

怪我をしてからではなく、そうなる前にセルフコンディショニングをおこない、予防できるようになってもらいたいです。

【検診の結果】

久美浜病院整形外科の吉岡先生に検診の結果をお聞きしました。
今年の検診では３００名の受診がありました。その結果を報告させて頂きます。

『上腕骨小頭障害（外側の野球ひじ）』（疑い）：６名（２％ ※昨年1.4％）
『リトルリーグショルダー（上腕骨近位骨端線離開）』（疑い）：２７名（９％ ※昨年7.7％）
『上腕骨内側上顆障害（内側の野球肘）』（疑い）：６８名（３７％）
『足の障害（ほとんどがシンスプリント）』（疑い）：２１名（７％）

～上腕骨小頭障害～

検診で上記の怪我の疑いがあった選手には二次検診をお勧めし、病院に来て頂き受診してもらいました。

※上記の障害につきましては『Mac's Trainer News 』のバックナンバーをご覧ください。
外側の野球ひじ（上腕骨小頭障害）は２月号「肘の外側の野球ひじ（離断性骨軟骨炎）」、
リトルリーグショルダーは１月号「上腕骨近位骨端線離開」に掲載しています。
また、シンスプリントにつきましては今後特集していきたいと思います。

※『Mac's Trainer News 』のバックナンバーにつきましては会員登録をして頂けますと御覧になれます。

◇久美浜病院『吉岡先生』より皆様へ◇

「二次検診に来てくれた外側の野球ひじ（上腕骨小頭障害）疑いの子供さんは、受診の結果初期の段階であったので、おそらく手術療法を行わずに改善が見込めると思います。今回の検診を受けておらず、あと半年～1 年放置していたら手術が必要となった可能性が非常に高かったと考えます。肘の痛みなどの症状が出る前に是非検診を受けてください。理想的には、半年に 1 回は超音波などでの検診をおすすめします。丹後地方では、今年の 12 月の 3 週目に次回の野球肩・肘検診を予定していますので、野球をしているすべての子供さんに受診をしていただきたいと思っています。」

◇井上トレーナー（久美浜病院コンディショニング担当トレーナー）より◇

私達の役目一つとしましては検診を受診して残念ながら問題があった選手に対して、本当の意味での競技復帰をサポートしてあげることだと思います。ケガをしてしまった部位はあくまで結果であって、ケガをしてしまった原因があるわけです。安静にして痛みが無くなったから復帰では原因を何も解決できていないのでまた再発してしまう可能性が非常に高いと思います。

ですから原因を解決する為の体作り・使い方をしっかり選手達に習得してもらってから競技復帰させてあげるのが私達の仕事だと思っています。

今後も検診活動を交えながら医師・指導者・トレーナーなど様々な方たちが協力し合い、チーム医療で選手達をサポートしていきたいと思います。

久美浜病院、与謝の海病院、弥栄病院、丹後ふるさと病院、舞鶴赤十字病院、京都府立医大病院、みどりヶ丘病院、けいクリニック、たちいり整形外科、福知山市民病院、阪和第二住吉病院、N クリニック、井上鍼灸治療院、八木整骨院、ながの整骨院、洛北義肢、日本スポーツメディシンと多くの先生方と連携をとり行いました。皆様お疲れさまでした。

また、京丹後市野球協会のみなさま、ボランティアのみなさまもありがとうございました。

このように市や野球協会と医療現場が一体になって行うケースは全国的にも珍しく、新しい試みです。今後は京都の北部から全国に発信できるようにより良いものを行っていきたいと思います。

皆さまこれからも宜しくお願い致します。　～Mac's Trainer Room 代表　高島誠より～

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』　3 月 9 日、3 月 23 日、4 月 6 日、4 月 20 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。　作成担当：西山伸吾