



若い世代に多いスポーツ障害と早期対応の重要性

スポーツをする若い世代では、肩を繰り返し使うことによってさまざまな障害が起こります。特に投球動作の多い野球では、肩の痛みを訴える選手が少なくありません。代表的なものとして、次のような障害があります。

・投球障害肩、野球肩

投球動作を繰り返すことで、肩の筋肉や腱、関節唇などに負担がかかり、痛みや動かしにくさが生じます。「投げ始めは痛い、投げているうちに楽になる」「投球後に肩が痛む」といった症状も注意が必要です。



「投球障害肩」

・インターナルインピンジメント

腕を大きく後ろに引いた投球動作の際に、肩の内部で腱や関節唇が挟まれるような状態です。投球時の肩の痛みとして現れることが多く、繰り返すことで障害が進行することがあります。

・リトルリーガーズショルダー

成長期の子どものみられる、上腕骨の成長軟骨（骨端線）の障害です。投球による繰り返しの負荷が原因となり、肩の外側などに痛みが生じます。成長期特有の障害であり、早期に発見して投球量を調整することが大切です。



「リトルリーガーズショルダー」

ただし、肩のスポーツ障害を「肩だけの問題」と考えてはいけません。投球動作は、下半身から体幹、肩甲骨、肩、肘、手へと力を伝える全身運動です。股関節の柔軟性が低下していたり、体幹がうまく使えなかったりすると、その負担が肩や肘に集中します。そのため、治療や予防では肩のリハビリだけでなく、柔軟性、筋力、体幹・下肢の機能、フォーム、練習量などを含めた全体的なコンディショニングが重要です。

また、若いアスリートでは肩以外にも、野球肘、腰椎分離症、オスグッド病、疲労骨折など、成長期特有のスポーツ障害があります。痛みを我慢して練習を続けることは、痛みやパフォーマンスの低下を長引かせる原因になります。

「少し痛いだけ」と放置せず、痛みが続く、繰り返す、競技に支障があるといった場合には、早めに専門医へ相談しましょう。肩を守ることは、肩だけを鍛えることではありません。全身を整え、無理なく競技を続けられる身体をつくるのが、スポーツ障害の予防につながります。



予約や診療の流れをスムーズにする工夫

昨年10月の肩関節センター開設より、予約に関する専用のルールを設けてご案内をしています。

一般的に日常生活や運動によるケガで受診をされる場合は、まず医師による診察を行い、患者さんの状態を評価したうえで必要な検査を実施します。

検査には当日できる検査と、予約制のため診察日とは別の日に行う検査があります。

また、検査結果の説明も後日となることで、患者さんには診断までに複数回ご来院いただくことになります。

肩関節センターでは、診断・治療方針の決定のためにMRI検査を必要とすることが多いことに着目し、「診察とMRI検査を同日に予約すること」をルール化しました。これにより、診断までの時間を短縮し、患者さんの通院負担の軽減につなげています。

予約については、可能な限りご希望に沿って柔軟に対応いたしますが、痛みが強く「まずは診察を受けたい」「MRI検査は後日にしてもよい」というご希望であれば、診察予約のみをご案内することもできます。

また、霞ヶ浦医療センターの別の診療科に通院中で、肩の状態に不安や痛みなどがある場合は、主治医へ相談していただくことで院内での紹介（診療依頼）をすることもできますので、お気軽に主治医にご相談ください。

今後も、様々な方策を検討し、患者さんの負担軽減に努めていきます。

紹介状のある方：地域医療連携室 029-826-7556（平日8:30～17:15）
紹介状のない方：診療予約センター 029-826-6471（平日12:30～16:00）

業務班長
河野 周
地域医療連携室
深尾 春香

お困りなことがございましたら肩関節センターまでお気軽にご相談ください。

独立行政法人国立病院機構霞ヶ浦医療センター
整形外科肩関節センター

〒300-8585 茨城県土浦市下高津2-7-14

TEL029-822-5050(代表) FAX029-824-0494(代表)

紹介状のある方：029-826-7556(地域連携室 平日8:30-17:15)

紹介状のない方：029-826-6471(診療予約センター 平日12:30-16:00)

