



3Dモデルの画像と骨の模型を照らし合わせ野球肘のどの部分がどの程度損傷しているかを早期に把握し、適切な治療法が可能なように、数値化すると治療の質の向上が期待できるという

医療ジャーナリスト

伊藤隼也が行く!

ニッポンの医療現場 第51回

子どものスポーツ障害 目指すは脱『巨人の星』 練習は「量」より「質」が重要!

スポーツは子どもの心と体の健全な発育を促すと、幼少時から水泳や体操、野球、サッカーなどをやらせる親も多い。しかし、やりすぎなどで故障を招けば、子どもの将来を奪うおそれもある。「正しい知識をもつことが大事」とスポーツ障害の専門家には警鐘を鳴らす。

子どもの野球肘は 日本が圧倒的に多い

スポーツ障害とは、オーバートレーニングや間違った練習法を続けることで、筋肉や関節に負荷がかかり、痛みや腫れ、変形などが生じる状態だ。スポーツの特性によって障害を受ける部位が違ってくるが、重症化すると、選手生命が脅かされるだけでなく、後遺症で日常生活にも支障が及ぶことさえある。

今回、取材で訪ねた慶友整形外科病院(群馬県館林市)は、スポーツ整形外科の分野で国内外問わず患者が受診する、スポーツ選手の駆け込み寺的存在だ。同院院長の伊藤恵康医師はスポーツ整形外科の専門家で、わが国における肘治療の第一人者。肘の手術だけで年間200件以上実施しており、その中には名だたるプロ野球選手も少なくない。

この伊藤医師が今最も危惧していることが、「子どものスポーツ障害」だという。「日本の小中学生の野球肘は、アメリカや韓国など、野球を盛んにやっている国



正しい投球フォームのやり方を指導する伊藤医師

の子どもと比べても、ダン
トツに多いのです」

野球肘の多くは発見が早ければ保存療法(ギブス固定や理学療法など)ですむところだが、野球肘のなかでも特に進行性であることから「野球肘のがん」と言われる離断性骨軟骨炎は、障害が起きて痛みが出にくいうえ、少し我慢すれば投げるのが可能だ。さらに、スポーツ障害を専門としない一般的な整形外科では早期発見が難しく、治療を始める時期が遅れるケースが少なくない。

「育ち盛りの小中学生は、骨や軟骨の組織が柔らかく、成長が早い一方、筋肉や靭帯の成長は骨や軟骨に比べて遅いので、過度なスポーツが

によって障害を受けやすい。だからこそ、障害を起こさない。予防が大事なのです」(伊藤医師)

「スポ根」マンガが スポーツ障害を生む?

では、日本と同様、野球が国民的スポーツとなつて

いる諸外国はどうか。伊藤医師によると、少なくともアメリカでは子どもへの過度な練習投球は禁止。試合ではピッチングマシンを活用している州もあるという。また、関節に負荷がかからない投球フォームを研究し、それを実践させるなど、科学的な理論に基づいて練習を行っている。スポーツ障害の防止を徹底しているわけだ。

実は日本でも、日本臨床スポーツ医学学会委員会が「青少年野球傷害に対する提言」を出すなど、20年以上前から野球肘の問題が指摘されていた。この提言に

は、「練習日数・時間は、小学生は週3日以上、1日2時間をこえない。中・高校生は週に1日以上、休養日をとる」「全力投球数は、小学生は1日50球、中学生は70球、高校生は100球以内」など、運動時間や投球数に制限を設けている。

子どものスポーツ障害の実態に即した中身といえるが、「この提言を守っているところはほとんどない」と、伊藤医師は打ち明ける。

「子どもがスポーツを楽しむのは素晴らしいこと。ですが、彼らにスポーツさせる側である指導者や親は、スポーツが持つリスクについても、もっと勉強してほしい」(伊藤医師)

技術を高めるのは、練習の量よりも質だが、日本では「巨人の星」など、いわゆる「スポ根マンガ」に描かれた根性論で練習を行う傾向が強くあった。誤った練習を500回やっても悪い癖で固まるだけだが、残念なことに、それがいまだに続いている。「野球に限らず、相撲や柔道など長い歴史のあるスポーツでは、とくに根性論を

持ち込むことが多い。練習量や試合の勝敗などに重きを置いているケースが少なくありません」(伊藤医師)

実際、同院を受診する野球肘の子どもの多くが、休む暇もなくスポーツを行っている。オーバートレーニングを伊藤医師に指摘され、治療方針を提示されてもおお、「(保存療法や手術を)試合の後まで

待ってほしい」と希望する子どもを支持する親や指導者が少なくないという。「伸則と野球をしたい。試合に出て勝ちたい。そういう子どもの気持ちは痛いほどわかります。でも、それでは体が壊れてしまう。好きなスポーツを将来にわたって続けられるよう、上手に運動量を調整するのが、親や指導者の本来の役目です」(伊藤医師)

そんななか、子どものほうが率先して治療を望んだケースもある。現役で活躍するパ・リーグの選手の若き日のエピソードだ。この選手が伊藤医師を訪ねたのは、中学3年生のと



野球肘のレントゲン写真。内側の肘関節に炎症がみられる

き、手術が必要な野球肘と診断されたが、目の前には夏の大会が控えていた。「父親が『夏の大会だけは何とか出してやりたい』との話したのに対し、彼は『僕はこの先も野球をやりたい。中学の時の野球なんてどうでもいい。必要なら今すぐ手術をしてください』ときっぱり言ったので、すね。しっかりと考えた方をしていてお子さんだと、驚きました」(伊藤医師)

スポーツ障害は誰にでも起きる。この事実を踏まえ、対策を取るべきだ。そして、その予防と治療には、やはりスポーツ障害の専門家を選ぶことが大切である。