

平成 25 年 5 月 7 日

少年野球検診報告書 「子どもに笑顔を 野球傷害を防ごう！」

少年野球の育成のため情熱をもって指導にあられる皆様に心より敬意を表します。また、先日行いました直接検診に多くのチームにご賛同いただき有難うございます。

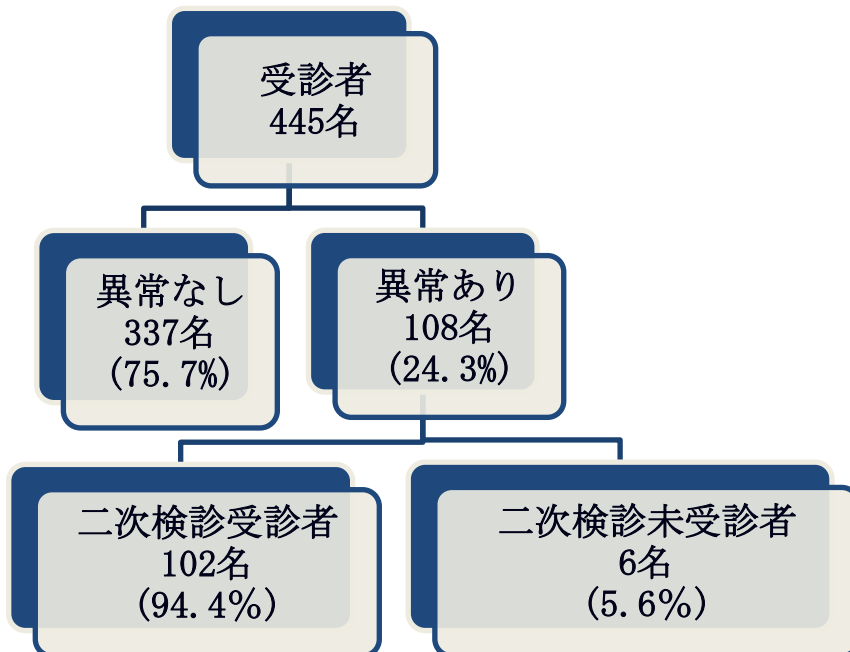
検診結果の報告書を送付致します。指導者、保護者の方が報告書をご覧いただき、今後の野球障害の予防や御指導の参考にして頂ければ幸いです。

少年野球選手の早期発見でケガや故障を予防し、楽しく野球ができ、その中からトップ選手として活躍する子ども達が増えることを祈念致します。

今後ともよろしくお願い致します。

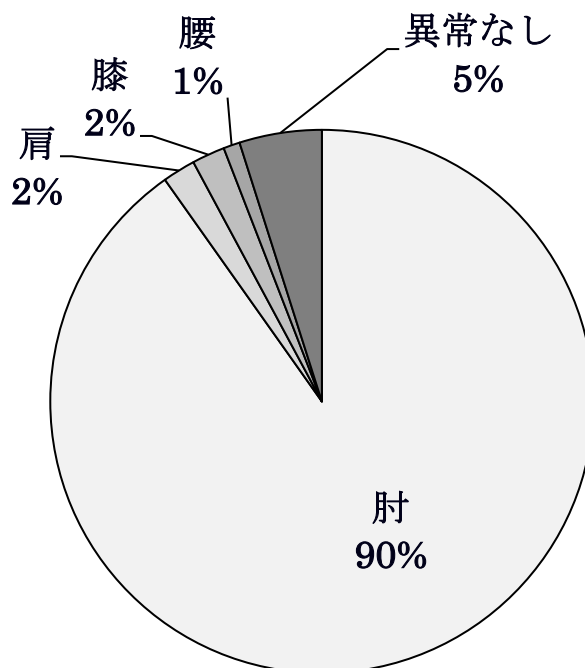
宮崎大学 医学部 整形外科
帖佐 悦男
石田 康行
長澤 誠

1. 受診者の内訳



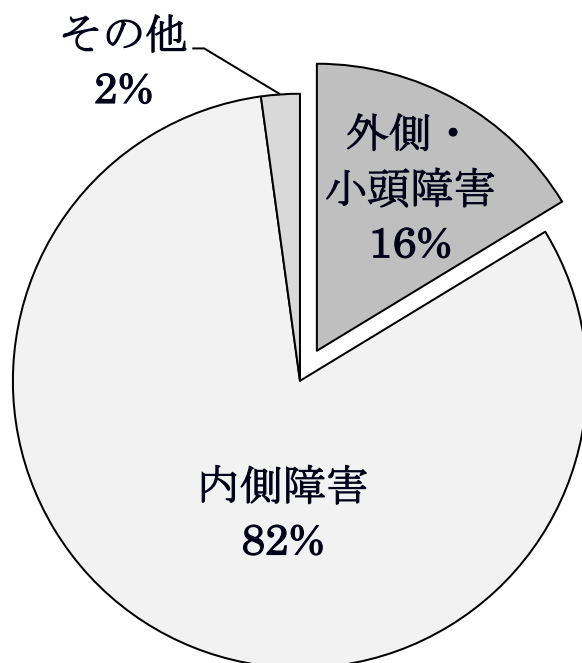
445名の一次検診受診者の内、24.3%に異常を認め、その94.4%が即日二次検診を受けました。

2. 二次検診受診者 102名の内訳は



90%が肘の異常者でした。

3, 肘 2 次検診受診者 (92 名) の内訳

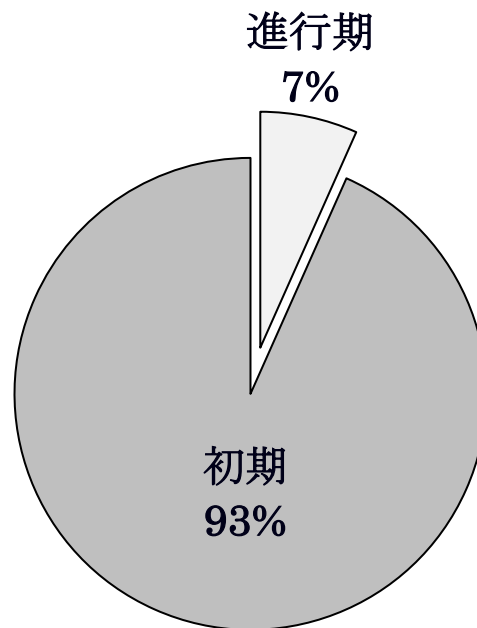


内側障害：肘の内側の靭帯、骨端軟骨の障害。投球を控えると治りやすい。

外側・小頭障害：上腕骨小頭離断性骨軟骨炎。肘外側の軟骨障害。内側障害に続いて生じる。年齢や進行状態など発見の時期に応じた投球禁止が必要で、場合によっては手術が必要なことがある。

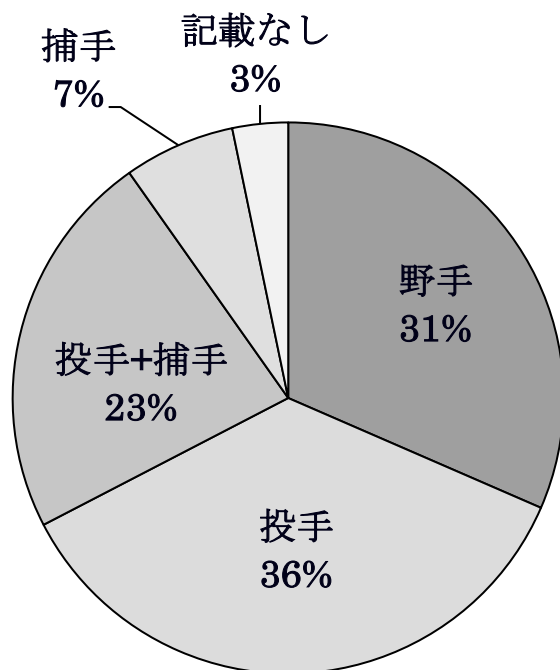
短期間の投球禁止で治療できる内側障害が 82%でしたが、一定期間（時には長期間）の投球禁止、場合によっては手術が必要となる小頭障害が 16% (15 肘) に認めました。

4、外側・小頭障害の病期



小頭障害 15 肘の内、14 肘は手術せずに治癒する率が高い初期で見つかりました。検診は早期発見に効果がありました。以前検診で早期発見され手術をせずに（保存的に）野球に復帰している子どもたちも多くいます。

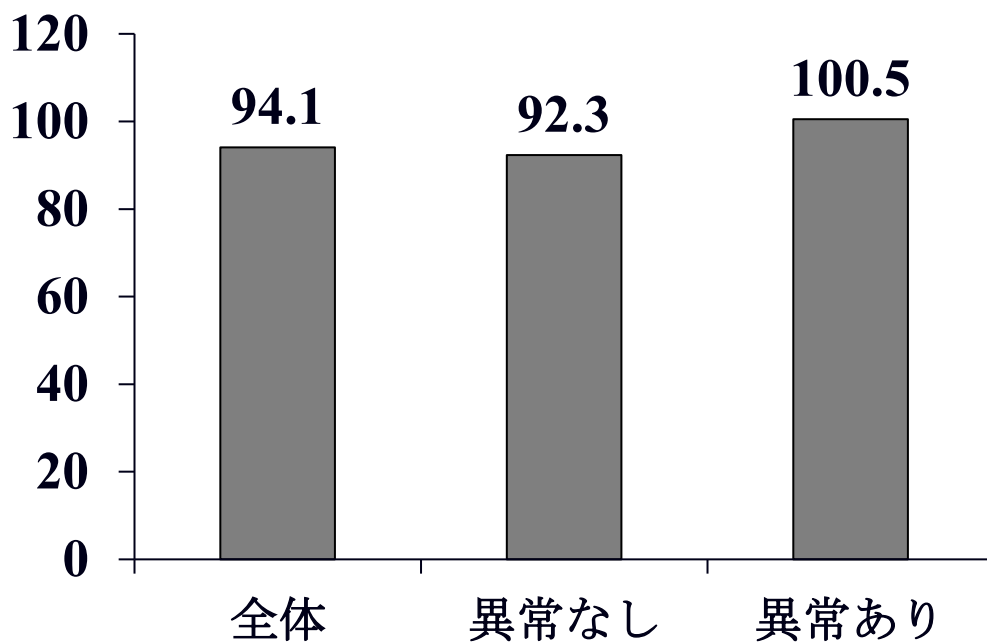
5、肘異常者のポジション



投手
か
捕手
66%

肘異常者は投球機会が多い投手、捕手に多く認めました。

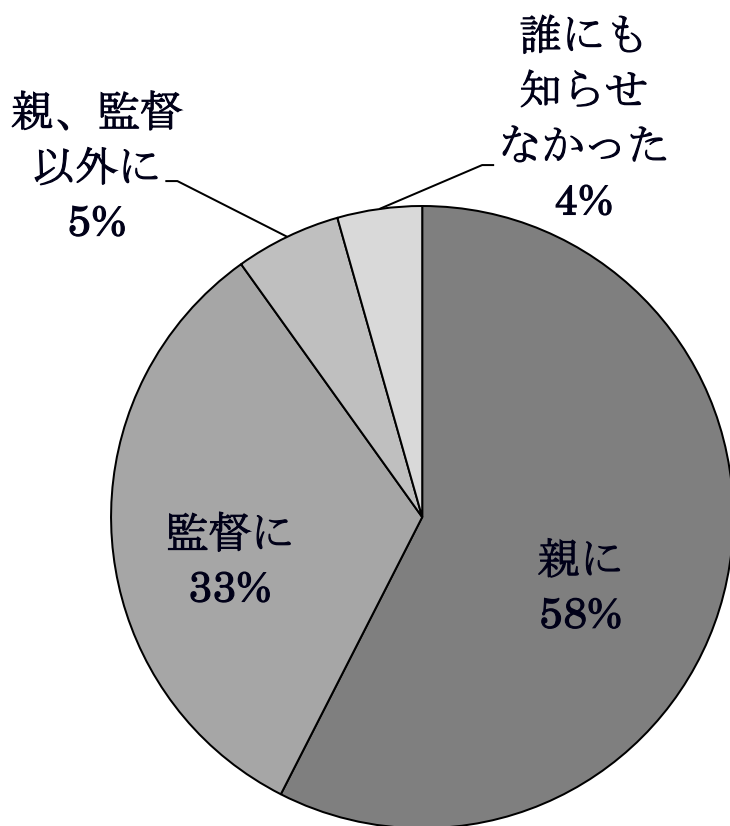
6、検診時肘異常と一週間の全力投球数（選手アンケートより）



▶一週間の平均全力投球数が多かった子どもたちに異常ありを多く認めました。

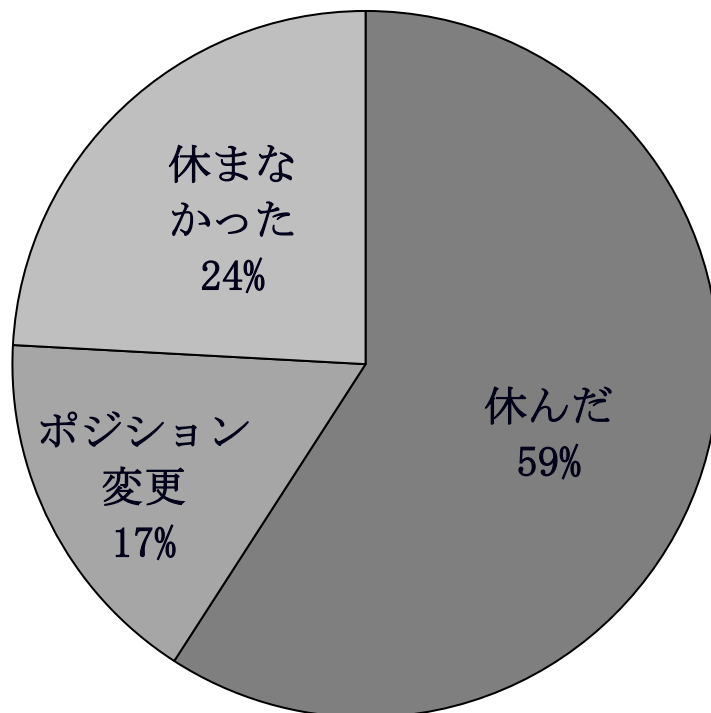
7, 肘に痛みがあったときの対応 (選手アンケートより)

問：誰かに知らせましたか。



親か監督に知らせた 91%

問：練習は休みましたか。



▶休まない選手が 41%存在した。

親か監督に 91%の選手が痛みがあることを伝えているにもかかわらず、41%の選手は練習を続けていました。

投球休止で改善する内側障害が子供には多く、休める環境ができると小頭障害への悪化が予防できます。

誰かに SOS を出せる環境、投球休止しやすい環境が予防には重要と考えます。

結果より

小学生の野球障害のほとんどは肘障害です。肘には成長軟骨が多く、負担がかかりやすいため生じます。投球数と関係していましたが、肘障害も短期間の休息で改善する内側型野球肘が82%で、一定期間（時には長期間）の投球禁止や手術が必要な外側・小頭障害が16%でした。小頭障害も検診では手術せずに治癒する初期が93%で検診は早期発見に有用でした。子供たちが肘痛が生じた時、報告しやすく投球が控えやすい環境が障害予防には大切です。選手が大好きな野球を長く続けられるように、指導者、保護者、医療者が協力して選手を守っていきましょう。早期発見、早期治療のため肘に愁訴があるときは整形外科受診、検診への参加よろしく願いいたします。実際、今年の春の甲子園選抜高校野球大会で有名投手の連投が、アメリカのスポーツ界で問題視されているのはご存じのとおりです。子どもは「宝」です。大切に育てましょう。

2010年からのリトルリーグの投手規則と、2012年からの全日本軟式野球連盟の投手規則を記します。

2010年度よりリトルリーグ

★投手の規則改正

▼リトル年齢投球制限 11-12歳 1日85球 9-10歳 1日75球

▼リトル年齢14歳以下の投手。

- ・選手が1日に66球以上の投球、4日間の休息が必要。
- ・選手が1日に51~65球の投球、3日間の休息が必要。
- ・選手が1日に36~50球の投球、2日間の休息が必要。
- ・選手が1日に21~35球の投球、1日間の休息が必要。
- ・選手が1日に1~20球の投球、休息日は必要ない。

▼注意 試合で41球以上の投球をした投手は、その日は捕手を務めてはならない。

2012年度より全日本軟式野球連盟

★投手の規則改正：少年部・学童部の投球制限について

発育発達期の選手の投球における過度の負担を避けるため

▼投手の投球制限については

健康維持を考慮し、1日7イニングまで

学童部3年生以下は、1日5イニングまで

▼投球イニングに端数が生じたときの取り扱い

3分の1回(アウト1つ)未満の場合であっても

1イニング投球したものとして数える。