秋田魁新報

2016年(平成28年)3月3日(木)掲載

くらし

けんこう

エンジョイ！スポーツライフ

高齢者編 ⑧

中高年の野球障害

関節の機能維持が鍵

秋田労災病院リハビリ科第二部長 関 展寿

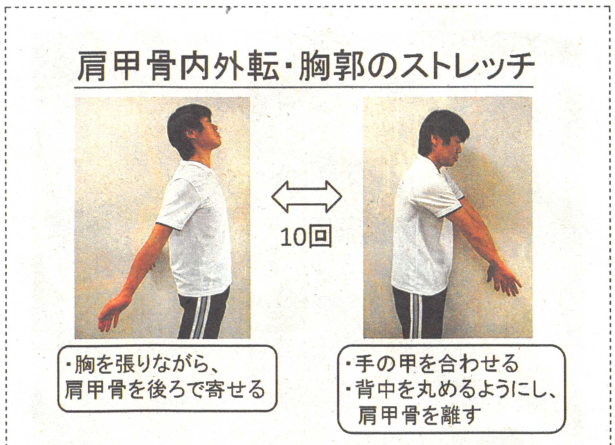
野球は中高年世代の男性のスポーツでは、最も人気のある団体競技といっても過言ではないでしょう。最近は50歳までプロ野球で現役を続けた山本昌投手のように、選手寿命は格段に伸びています。プロ選手だけではなく、草野球の選手たちも「550歳野球」「500歳野球」と活躍の場が広がっており、野球は年齢を重ねても続けられるスポーツとされています。

ただし、野球界には「肩は消耗品」という格言があり、競技歴に比例して肩を壊す選手が増えるのも事実です（膝や肘の故障も増えますが今回は肩に絞って説明します）。

高校球児の野球肩と、中高年のそれとの最も大きな違いは前者が可逆的な病変、すなわち休めば治ることが多いのに対し、中高年になると不可逆的な病変、つまり関節の腱や軟骨が壊れ、休んでも治らない故障が多くなることにあります。

肩関節が壊れると、痛み止めの薬や注射でだましだまし続けるか、ポジション変更するか、代打の切り札になるかとなってしまうので、選手としての健康寿命を延ばすためには、肩を壊さないようケアすることが大切です。

中高年の野球肩は股関節や肩甲骨の動きが悪い、肩の後ろ側が硬くなっているといった理由からボールリリース時に肩の負担が増えるために起こります。おじさん歩き、いわゆるがに股や猫背で歩くようになったら危険信号です。



がに股歩きは股関節の柔軟性や筋力低下を、猫背は背筋筋力の低下を示唆し、いずれも肩肘の負担増につながります。野球選手たるものの若々しく歩きましょう。

予防には股関節と肩関節の機能維持、改善が大切です。ここでは肩甲骨の機能向上トレーニングを説明します。図のように胸を張りながら肩甲骨を後ろに寄せます。次いで体の前で手の甲を合わせるよう背中を丸めながら肩甲骨を離していきます。これを10回ずつ繰り返します。1日2～3セット続けましょう。

治療で改善しない場合はメスを入れる必要が出てきます。プロ野球でも肩にメスを入れて復帰する選手がいますし、県内でも肩関節鏡視下手術を行う病院が増えてきています。現時点では術後の復帰率は100％とは言えないのですが、「全力投球をもう一度！」という夢を叶える最終手段ではあります。まずは身近な肩関節外科医に相談してみるといいでしょう。

〈第1、3木曜日掲載〉

せき・のぶとし 75年秋田市生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。大館市の秋田労災病院リハビリ科第二部長、スポーツ外来担当。著書に「手軽に読めるスポーツ医学」（秋田魁新報社）。