

わたくしたちの健康

肩・肘のスポーツ障害

朝霞地区医師会 おおさわ かずお 大澤 一誉

☎464-4666

肩のスポーツ障害を考える上でカギとなるのは、①年齢（骨端線が閉じているか≒中学生以下か）、②オーバーヘッド動作を繰り返すかという点です。

骨端線が閉じていない学童・中学生がボールを多投して骨頭骨端線部の痛みを訴える場合は、リトルリーグズショルダーが疑われます。1か月ほどオーバーヘッド動作を禁止し、レントゲン画像で骨端線部の癒合を確認し復帰の時期を相談していきます。

骨端線が閉じた高校・大学生以上の年齢でボールを多投して投球側の肩の痛みを訴える場合には、インターナル・インピンジメント（肩の受け皿【関節窩】とボール【上腕骨頭】の間に腱板や関節唇が挟まり腱板損傷、関節唇損傷を呈した状態）や肩峰下インピンジメント（肩の屋根の部分【肩峰】とボール【上腕骨頭】の間に腱板が挟まり、擦れて痛みを呈した状態）が疑われます。どちらの状態も肩を外転外旋位あるいは屈曲内旋位としたときに疼痛が誘発されることが多く、局所麻酔薬の注射により患部の疼痛が消失すれば、より診断は確かなものとなります。これらの病態の背景には肩甲骨の位置や使い方、さらに脊椎、胸郭、骨盤、下肢をも含む全身の姿勢が関与しており、理学療法が治療上有効です。

オーバーヘッド動作により肩が繰り返し脱臼する場合は、初回脱臼時の年齢と脱臼の仕方が極めて重要です。40歳未満の患者で、転倒、転落、接触など激しい衝撃を伴って起こった初回脱臼の場合、関節唇損傷を伴う反復性肩関節脱臼の可能性が高く、基本的には手術を考慮します。一方、単なる投球や、腕を回すといった衝撃の少ない運動で初回脱臼したのであれば動揺肩（ルース・ショルダー＝生まれつき全身の靭帯が軟らかいために脱臼が起こりやすい状態）と考え、理学療法を第一に考えます。40歳以上で初回脱臼した場合は腱板断裂を第一に疑い、3週間程経過した時

点で腱板機能（肩の外転、外旋、内旋筋力）がどれだけ残存しているかを確認します。若年者の腱板は強固で断裂しにくいので、より構造上弱い関節唇が損傷しやすく、40歳以上の患者は、変性により関節唇より腱板が断裂しやすくなる、という背景から損傷部位を推定します。

肘のスポーツ障害を考えるポイントも、骨端線閉鎖前か、オーバーヘッド動作を繰り返しているかという点ですが、加えて痛みの場所も重要な情報です。骨端線閉鎖前に見られる野球肘は内側障害、外側障害、肘頭障害の3つに分けられます。そのうち外側障害（上腕骨小頭離断性骨軟骨炎）の機能予後が悪いので、まず痛い部位が外側、特に小頭部の痛みかどうかを判断し、外側に痛みが見られれば超音波検査を行います。レントゲン検査も必要ですが、初期では変化が出ないため超音波検査を行うべきです。外側障害は進行すると手術を要し、スポーツどころか日常生活動作まで脅かす可能性があるため、見逃してはなりません。内側障害は比較的治りやすく、長くても3か月の投球禁止で改善することが多いです。

骨端線が閉じており、オーバーヘッド動作を繰り返す患者で肘痛を呈している場合も、痛みの場所を確認します。内側の痛みであれば手関節屈曲・肘外反で疼痛が誘発されやすい内側側副靭帯損傷が疑われ、超音波検査で靭帯の炎症、損傷の程度が調べられます。症状が遷延する場合、MRI検査で靭帯損傷の程度を調べ、靭帯断裂が見られる場合、手術を考慮することがあります。

肩、肘のスポーツ障害では、骨端線閉鎖の有無（≒年齢）、オーバーヘッド動作を繰り返しているかどうか（≒スポーツ特性）、痛む場所の3つの情報が重要です。特に見逃してはならないのが骨端線閉鎖前に見られる外側障害（上腕骨小頭離断性骨軟骨炎）であり、初期の診断には超音波検査が有用です。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
5	3	和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消内、肛、リハ	460-3466	志木	宇野眼科医院	眼	472-6202
	4	朝霞	北朝霞・朝霞台えきまえエスエスこどもクリニック	小	476-3002	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788
	5	新座	野火止クリニック	内、小、循内	479-5698	朝霞	北朝霞整形外科	整外、内、リウ、リハ	474-7711
	6	和光	西谷医院	内、小、循内	461-2226	朝霞	はまなか皮フ科クリニック	皮、アレ	476-1223
	10	朝霞	塩味クリニック	内、小	461-6100	新座	ひまわり診療所	泌、内、外、皮	485-9788
	17	新座	片山診療所	小、皮、内、アレ	481-0260	新座	飛田耳鼻咽喉科	耳	479-4062
	24	朝霞	朝霞台クリニック	内	472-1288	和光	和光脳神経外科・内科	脳外、内、放、神内	424-3870
	31	志木	岩崎小児科医院	小、内、皮	474-7474	新座	中島眼科	眼	479-1313

日曜日、祝日に開局している薬局

下記のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

休日歯科応急診療所（新座市保健センター内）

新型コロナウイルスの影響により閉所しています。

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎048-824-4199

(ダイヤル回線、IP電話、PHS)