

2024年度 鹿児島県高校野球肩肘機能検査報告



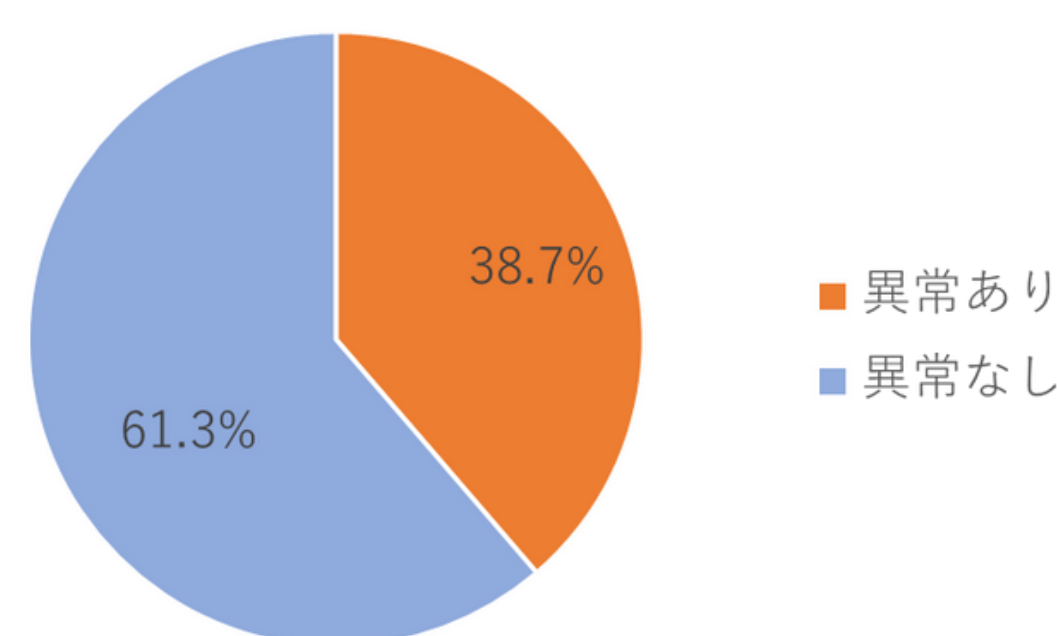
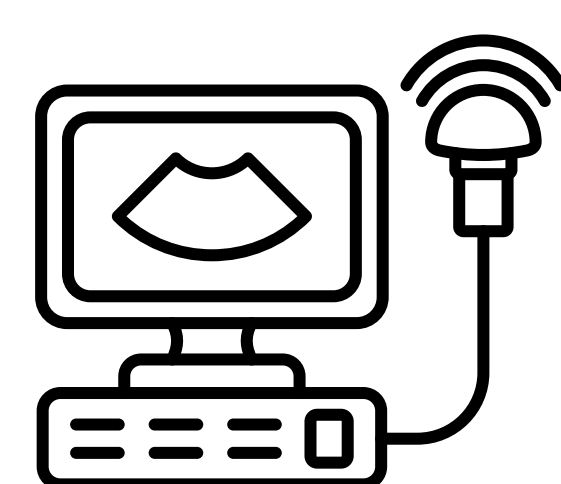
- ・2024年12月～2025年1月に、鹿児島県高等学校野球連盟の依頼を受けて、高校生を対象とした全5日程の検診事業を、鹿児島大学整形外科・鹿児島県理学療法士協会の協力のもと、今村総合病院・県立大島高校の会場にて実施しました。
- ・高校生に対して検診を行う事例は全国的にも珍しい取り組みです。
- ・参加した選手のアンケート・理学療法評価・エコー（超音波）検査結果について、肘関節を中心に簡単にまとめます。

【ここがポイント！】

1. 痛みがなくても安心できない

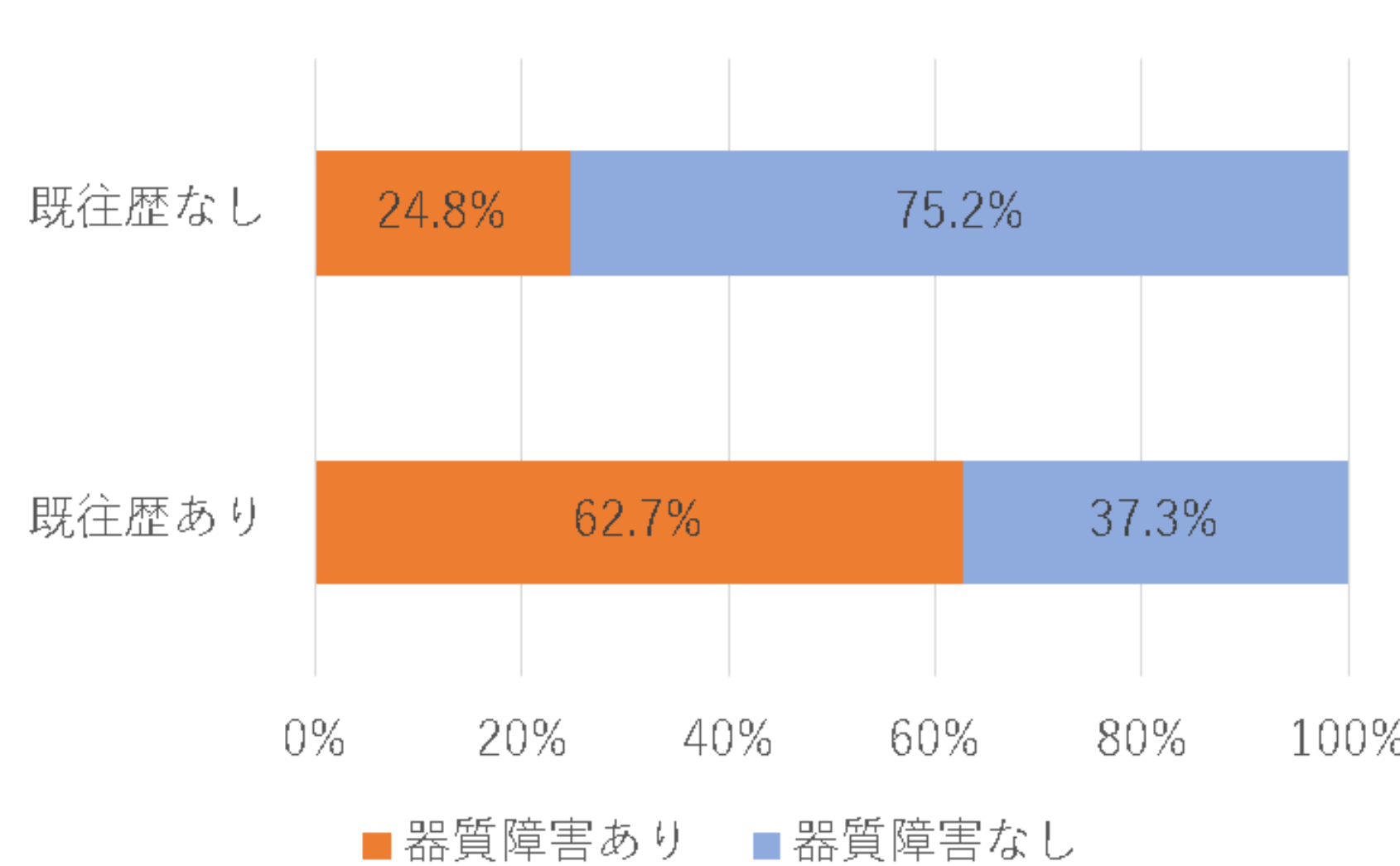
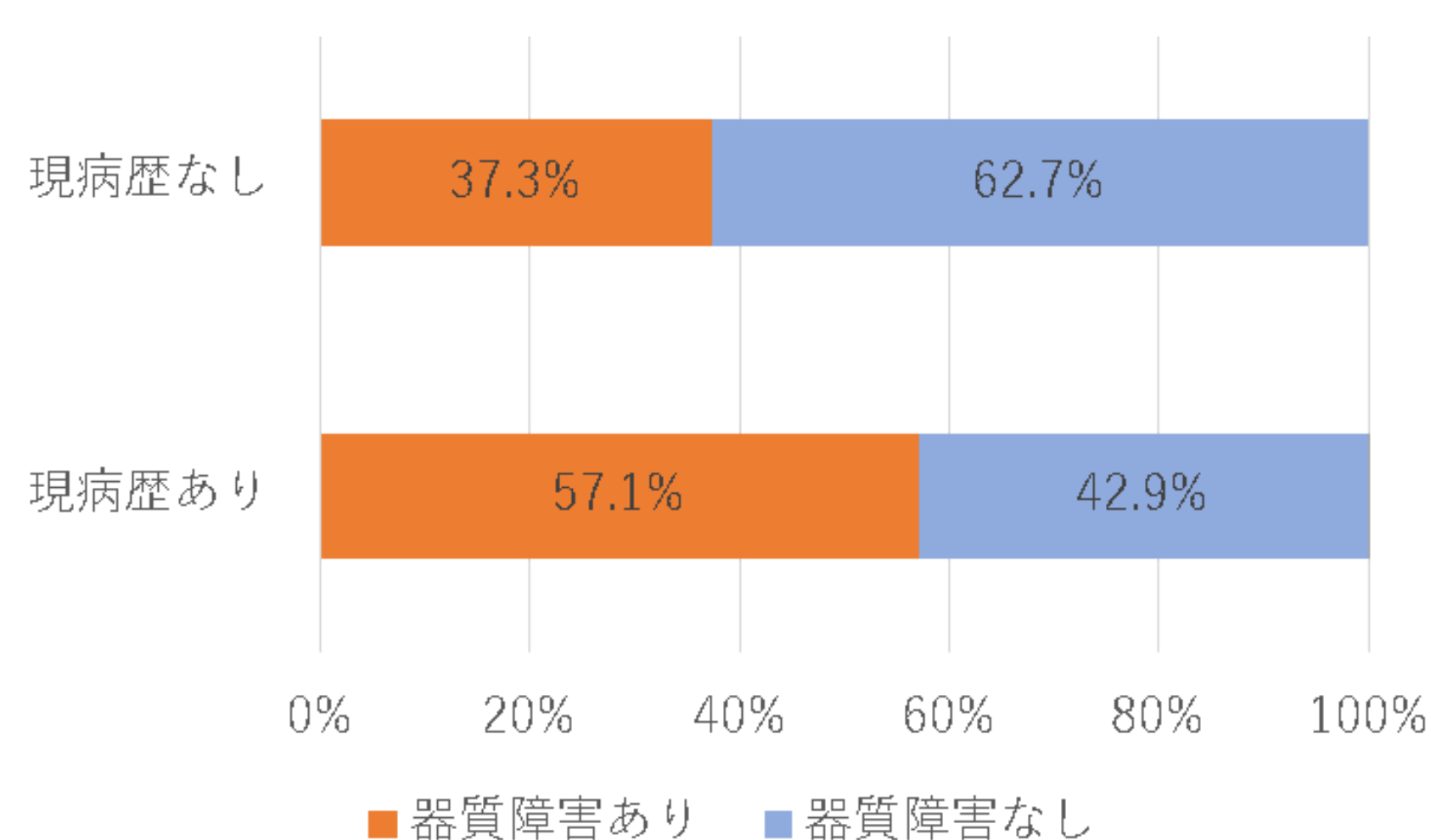
3人に1人以上はエコー検査で異常が見つかりました。
投げすぎや休養不足が続くと、
あとで痛みがでるかもしれません。

エコー（超音波）検査



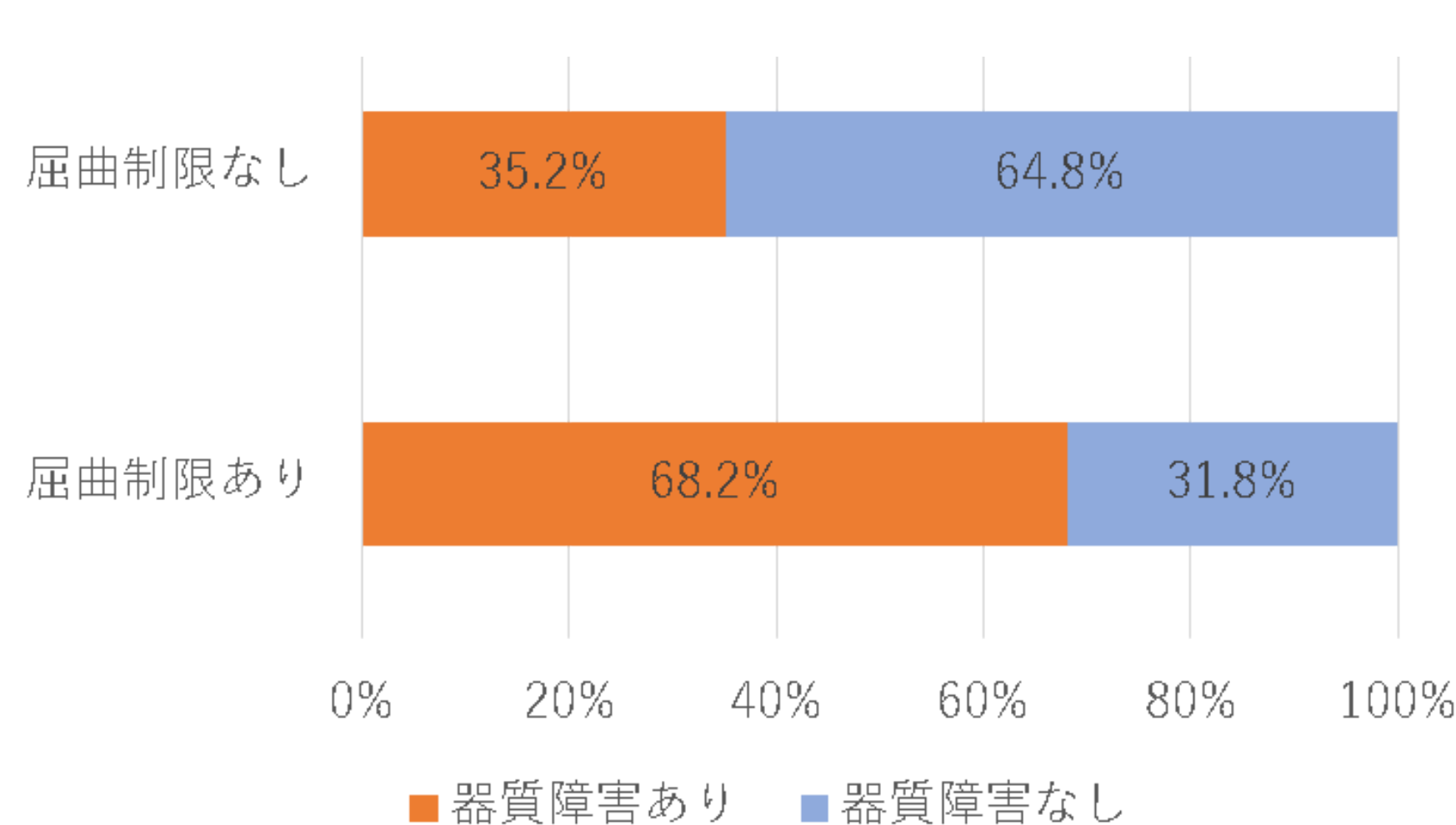
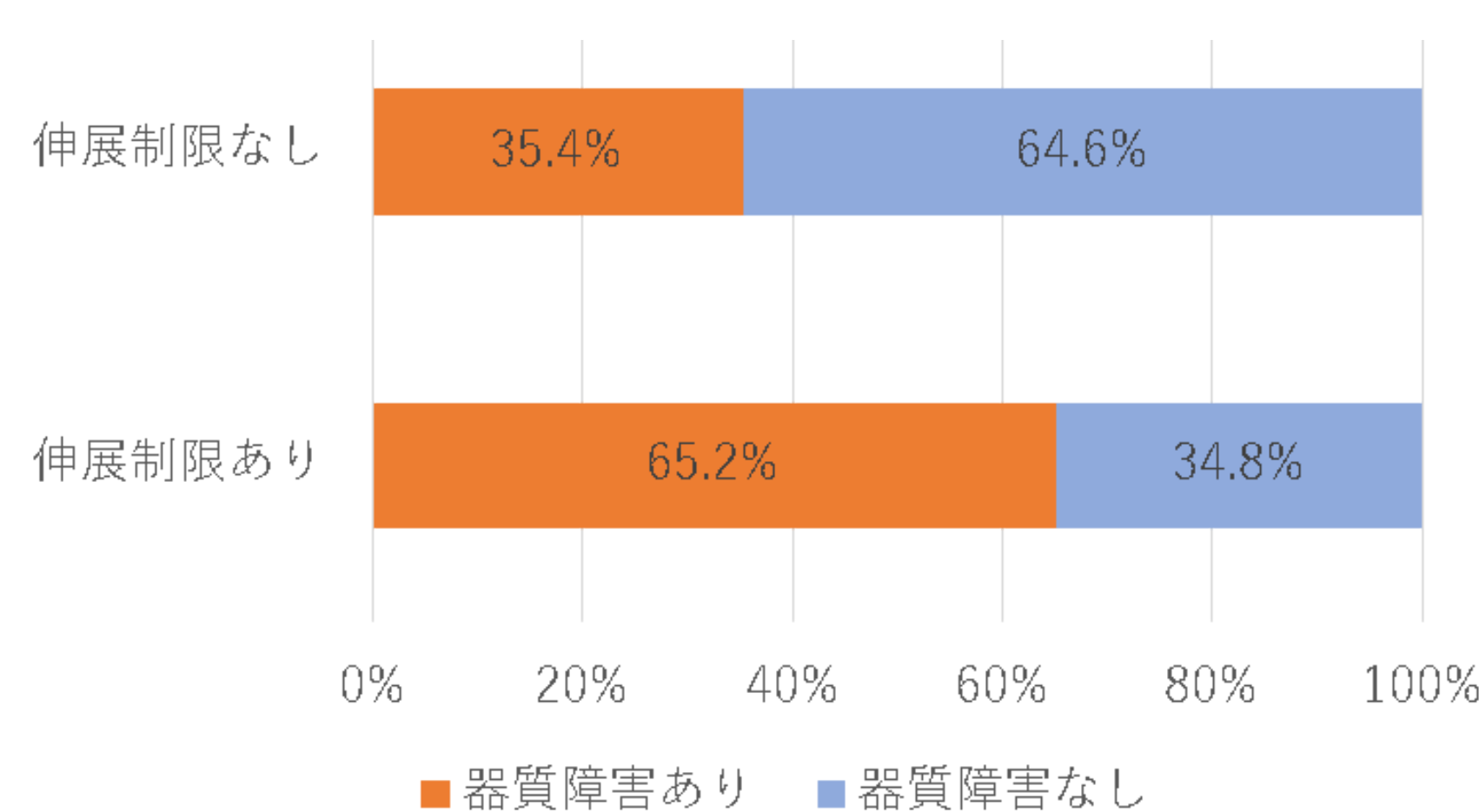
2. 昔痛かった人は要注意

小・中学生のころに肘が痛かった人の6割以上に異常がありました。
再発するリスクが高いです。



3. 左右差チェックが大切

肘を曲げ伸ばししたとき、左右で角度が違う人の約2/3に異常がありました。
毎日のセルフチェックで早めに気づけます。



【どうすればいい？】

・毎日のセルフチェック

肘の曲げ伸ばしに左右差や違和感がないか確認しよう。

・痛みや左右差があったら即相談

監督・コーチ・トレーナー・保護者に伝えて、
早めにスポーツ障害に詳しい整形外科で診てもらおう。
（診察には事前予約が必要な場合があるため、電話で確認してください）

・投げすぎない・休む・セルフケアをする

検診で指導されたセルフケアを練習後にしましょう。

夏の大会にベストな状態で臨めるように

早めのケアと相談を心がけましょう！