特別企画
Interview

ケガの根本的な原因を取り除き故障前よりレベルアップを目指そう！

北方はりきゅう接骨院 院長 善林 伸介

野球選手を悩ませる肩や肘の故障。マッサージや超音波治療などで一時的に良くなったとしても、しばらくすると再発してしまうというケースは少なくないだろう。北方はりきゅう接骨院では、そのような悩みを持つ選手に対して、ただ痛みを取るだけではなく、根本的な原因を取り除く治療で多くの症例を解決している。高校時代、投手としてケガで苦しんだ経験を持つ善林院長に、故障の治療法や対策などについて、じっくりと話を聞いた。

取材／西尾 典文

野球肩の解決のポイントは『肩甲骨と上腕骨のスムーズな動き!!』

野球肘の解決のポイントは『肘関節の動きと筋肉の張りをとること!!』

野球選手に多い肩・肘の故障

――選手たちは、どのようなケガが目立ちますか？

「やはり野球選手は、肩と肘が多いですね。これは昔から変わらないと思います」

――肩・肘の故障について詳しく教えてください。

「肩の故障は、肩関節の動きが悪くなる前に、まず筋肉で固定されている肩甲骨の動きが悪くなることから始まります。その影響で肩関節に負担がかかるようになるのです。

肩関節は別名〝球関節〟とも言われ、ボールのような形状になっています。そのため、本来は転がって滑るような動きをするのですが、肩に痛みがあると転がりが悪くなりスムーズさを欠くことになります。

野球で言えば、投球動作を繰り返すことで、関節周囲のインナーマッスルに炎症が起こり、ボール状の関節がスムーズに動かなくなります。それでも無理をしてプレーし続けると、ひどい場合には部分断裂になることもあります」

――肩甲骨をいい状態に保てれば、故障のリスクも減るのですね。

「そうなんです。肩甲骨の簡単なチェック方法がありますので、少し紹介をさせていただきます。初めに、気をつけの姿勢から腕を横に90度まで上げてください。ここまでは問題ないと思いますが、さらに上の角度までいけるでしょうか？それ以上難しい人は、肩甲骨がスムーズに動いていないということになります。選手のみなさんにもきっと役に立つと思いますので、よろしければ試してみてください」

――それでは、肘の故障についてはいかがでしょうか？

●ぜんばやし・しんすけ
1980年山形県生まれ。小学校3年で野球を始め、高校時にはエース・主将として千葉県大会4回戦に進出。高校卒業後、はり師、きゅう師、柔道整復師の資格を取得し、2008年2月に北方はりきゅう接骨院を開院。地元の少年野球チームで故障予防の指導を行い、自身が所属している野球チームでも選手兼トレーナーを務めるなど、野球選手の治療やコンディショニングに深く携わっている。

「いわゆる『野球肘』ですが、これには〝外側型〟と〝内側型〟の二種類があります。外側型は、投げる動きを繰り返すことで上腕骨と肘の骨（橈骨）が圧迫され炎症を起こします。

〝関節ネズミ〟という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは外側型で多く見られる剥離骨折のことで、剥がれた骨が関節の中をネズミのように動き回ることからそう呼ばれています。

内側型は、投球時に上腕骨と肘の骨（尺骨）に付いている筋肉・靭帯が、繰り返し引っ張られて炎症を起こすケースです。田中将大投手の故障も内側の靭帯が部分断裂したものと言われています」

二つの効果的な治療法

――それでは、先生が行っている治療法について教えてください。

「当院には二つの特徴的な治療法があります。一つは、〝特殊ローラー〟を使用することですね。これは傷んでいる靭帯・腱・筋肉などに、なめすようにローラーをかけることで、組織の回復を早める効果があります。マッサージでは筋組織を整えることはできませんし、張りも取りきれないことがあります。この特殊ローラーを使えば、筋線維を整えることができますし、張りを早く取ることが可能になります」

――もう一つの特徴的な治療法についてもお聞かせください。

「もう一つは、関節可動域を最大限に良くするように意識して、〝肩関節調整〟や〝肘関節調整〟を行っていることです。これは私が学生時代に、競泳日本代表のトレーナーもされた先生から教わった治療法で、野球選手にも、とても効果があります。

例えば、肘関節は投球時において〈曲げる〉〈伸ばす〉〈ひねる〉という複合的な動きをします。この動きがスムーズでない場合は、関節をうまく使えないということになるので、〝肘関節調整〟で、スムーズに最大限に関節を動かせるように調整していきます。

〝特殊ローラー〟で筋肉をほぐし、〝肩関節調整〟や〝肘関節調整〟で動きを改善させる。それによって、傷んでいる組織の回復を早めるという流れをつくっていくのです。大事な大会の前に、肩痛、肘痛の選手が調整で来院することも多いんですよ」

マイナスをゼロではなくプラスに

――ケガをしてしまった場合のリハビリはもちろんですが、予防も大切になってきますね。

「そうですね。予防策として有効なものとしては、関節の可動域を広くするストレッチとアイシングがあげられます。前田健太投手が行っている〝マエケン体操〟のような、動きながら伸ばす〝動的ストレッチ〟は特におすすめです。

もちろん痛みがある間は休ませることが大前提ですが、違和感程度でしたら痛みの出ないくらいの動きはした方が良いですね。当院でよくやる方法としては、肩関節をゼロポジションおよそ120度で壁に片手をつき、肩の付け根を動かすイメージでインナーマッスルを刺激してホグします。最初はできない方が多いのですが、コツをつかめばできるようになります。また、バランスボールに手をついた状態で肩を回したり、ぞうきんがけの体勢で腕を動かしたりします。やはり〝動かしながら〟というのがポイントになります」

――ケガで苦労している選手も多いと思います。最後にメッセージをお願いいたします。

「ケガでプレーできないというのは、本当に辛いことですが、その経験を今後に活かしてほしいですね。今まで治療した選手の中には、リハビリメニューをしっかりとこなし、ケガ前よりも関節がよく動くようになり、パフォーマンスがアップしたというケースもあります。少し良くなった段階でリハビリやトレーニングを止めてしまうか、復帰してからもそれを続けられるか、ここが運命の分かれ道だと思います。

私も小学校から高校まで野球をやっていて、肩や肘の故障で苦しんだ経験があります。当時はあらゆる病院へ行きましたが、どこも同じような治療でなかなか良くならず、もどかしさを感じていました。そういう思いを今の選手たちにはしてほしくないという気持ちから、少しでも効果のある治療を心掛けています。悩みなどがございましたらお気軽にご相談ください。少しでもお力になれればうれしいです」

問題が深刻化する前に対応が必要です！

☑症状レベルチェックリスト
※下記内容に3個以上当てはまる方は、治療をおすすめします。
□腕を上げづらい
□腕を上げる時に引っかかる感じがする
□肩が回しづらい
□肘を曲げ、伸ばしづらい
□気をつけの姿勢で、片方の肩が前方に出ている
□肩甲骨の左右の位置が違う
□肩甲骨を内側に寄せづらい
□肩・肘の筋肉の張りが、なかなかとれない
□レントゲンで明らかな異常は認められなかったが痛い
□電気治療・マッサージで、なかなか症状が改善されない

特殊ローラーで、筋肉をなめすようにほぐしていく。筋線維を整え、張りも取ることができる

北方はりきゅう接骨院
《徒歩》京成線 鬼越駅より徒歩8分《バス》京成バス本八幡駅より八方橋（やかたばし）下車徒歩1分
〒272-0815 千葉県市川市北方2-34-10
TEL・FAX:047-332-5821
kitakataharikyuu@kiu.biglobe.ne.jp
http://kitakata-sekkotsuin.com/
北方はりきゅう接骨院 検索

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00〜12:30	○	○	○	予約制	○	9:00〜12:00
午後 15:00〜19:30	○	○	○	休	○	14:00〜17:00

休診日：木曜午後・日曜日・祝祭日