

キュアーズ♣ 骨と健康にまつわる情報をお届けしています

# Cures

2022

Vol.38

整子ちゃん

## 野球少年によくある肘の痛み【離断性骨軟骨炎】の予防

来年はWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)が開催されます。大谷翔平選手を中心とした世界で活躍する選手もメンバー入りが期待される中、国内外の一流選手達を中心に2009年の第2回大会以来3度目の世界一を目指して頑張っているところです。

今回は野球にちなんで、**投球障害の1つである離断性骨軟骨炎**についてご紹介します。

離断性骨軟骨炎とは野球肘の外側型に分類される障害であり、**10～16歳の野球少年に多く発生します**。繰り返しボールを投げることにより肘への負担がかかり、肘の外側で骨同士がぶつかることで骨や軟骨が剥がれたりするために投球時や投球後に肘が痛くなるのが特徴です。症状があらわれた場合には、痛みや腫れがなくなるまで投球を中止し、肘の安静を保つことが大切です。予防として小学生は1日50球/週200球以下、中学生は1日70球/週350球以下、高校生は100球/週500球以下の投球数が推奨されています。

また投球動作は下半身、体幹、上半身と全身の連動運動であるため、下半身の柔軟性や体幹筋力も重要となります。普段から**①下半身のストレッチ**、**②体幹トレーニング**を実施し、予防を行うようにしましょう。

### ①下半身のストレッチ

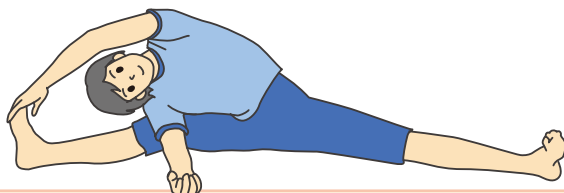
#### ▶ 股関節のストレッチで大殿筋を伸ばす!

**方法:**仰向けで膝を両手で抱え、対角線上の肩に向かって(右足の場合は左肩へ)引っ張ります。



#### ▶ 開脚のストレッチで内転筋、ハムストリングス、下腿三頭筋を伸ばす!

**方法:**座って足を広げてつま先を立て、伸ばす足の方へ身体を傾けます。

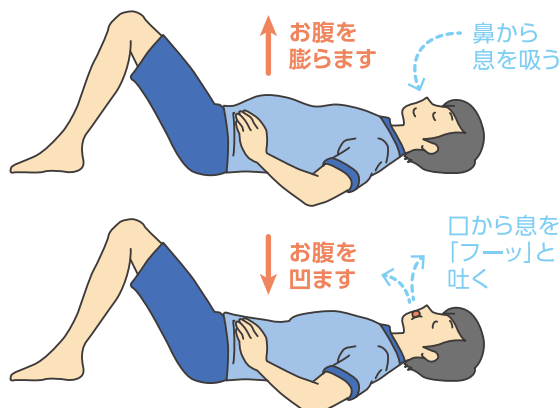


### ②体幹トレーニング

#### ▶ 動作時の体幹安定のために腹式呼吸で腹横筋を鍛える!

腹横筋は主に腹式呼吸の息を吐く時に最も働く筋肉であり、腹筋群のインナーマッスルの1つです。体幹部分をコルセットのように固定することで体幹部を安定させることができます。

**方法:**仰向けで両膝を立てて、鼻から息を吸ってお腹を膨らませます。口から息を「フーッ」と吐いてお腹を凹ませます。



# 活動報告

5月21日(土)

## ■府民健康づくり講座

「健康寿命を延ばす  
食と健康ウォーク」開催



7月31日(日)

## ■大阪柔整少年少女柔道大会

11月開催の「日整少年柔道大会」  
大阪地区予選大会

## ■第14回 大阪学術大会 10月1日(土)、2日(日)

会場は入場人数を制限のうえWebとのハイブリッド方式で開催され、来場者のほかにも他府県から多くの方にWebでご聴講頂きました。初日は日本柔道整復師会による2演題「伝統を守る そして時代に沿う」、「匠の技伝承プロジェクトと日整学術大会」やエコーのワークショップ、2日目は札幌医科大学の當瀬規嗣 教授による特別講演「新しい運動生理学～スポーツケアを中心に～」、大阪歯科大学の上村 守教授による教育講演「柔道整復師に伝えたい人体解剖学実習で得られる知見」、日本オリンピック委員会 JOC強化スタッフである泉 建史 氏による教育講演「スポーツトレーナーとは」のご講演を頂き、会員による一般発表や学生発表が15題行なわれました。





BOOK RECOMMENDATION

## 書籍紹介



### もっと「自然塩」をとる健康法

著者：宮松 宏至 出版社：はまの出版



ふだん私たちが調味料としてよく口にする塩。

この塩にスポットを当てて、とりわけ自然塩が内臓だけでなく筋肉にもたいへん重要な作用をしていることをご存じでしょうか？

また、自然塩に含まれるにがり成分が、高血圧や低血圧、花粉症、アトピー性皮膚炎などの病気にも、摂り方次第で有効に作用します。そればかりでなく体内の化学物質の排除にも作用します。

私たちはにがり成分を多く含む自然塩に今一度関心をもち、

日常生活を食の調味料から見直して、

日々健やかに明るく過ごしていきましょう。



## 柔道整復術の歴史 その⑩

柔道整復師のこれまでの経緯などから、その地位の担保のために柔道整復師単独での法律は必須と考えられたんじゃ。そこで昭和42年の定時総会において単行法請願運動が決議され、同年11月、柔道整復師法 制定請願実行委員会を設置し、柔道整復師単独の法律を制定すべく、鋭意運動が展開されたんじゃ。そして昭和43年2月に請願書が採択され、第58回国会から審議されることになったんじゃが、臨時国会等の紆余曲折もあり、昭和44年の第61回、62回とも廃案となってしまったんじゃ。しかし昭和45年3月にようやく衆議院で承認のち、内閣は柔道整復師法第9条及び第14条の規定に基づき、同法を実施するため柔道整復師法施行令(昭和45年7月9日政令第217号)を制定、昭和45年7月23日に厚生省医務局長名で各都道府県知事宛に通知が発せられ、ここに柔道整復師法が誕生したんじゃ！

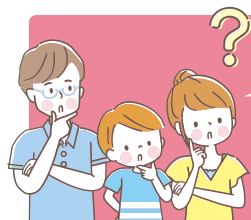
長い道のりじゃったが  
制定のために頑張っ  
てよかったのう！



お近くの接骨院を検索！

お住まいや職場の近くの大阪府柔道整復師会に所属する、安心してかかっている接骨院を住所や駅名などから検索できます！





どのような助成が  
受けられる？

## 大阪府福祉医療費助成制度



各種医療保険の自己負担額から  
一部の自己負担額を除く医療費が助成されます。

福祉医療費助成制度は、重度障がい者、ひとり親家庭及び乳幼児を対象に、経済的負担を軽減し、必要な医療を受けやすい環境をつくることにより、健康の保持及び福祉の増進を図ることを目的として、医療費の自己負担の一部を助成する市町村に対して補助を行っています。



自己負担額

大阪府 自己負担額について(重度障がい者医療)

詳しくは右のQRコードより  
アクセスしてください。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/kokuho/hukusiiryuu/jikofutan.html>



負担額については大阪府ホームページ(更新日:令和3年4月1日)より情報を抜粋しています。負担額は変更する場合があります。

### 《お願い》国の公費負担医療制度等の優先使用をお願いいたします

国の公費負担医療制度等が適用になる方は、そちらの制度を優先使用してください。下記は国が実施する公費負担医療制度の一部です。患者さんの医療費自己負担はありません。

国の公費負担医療制度の一部 ※整・接骨院で利用いただけます。

| 法別番号 | 種 類                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------|
| 19   | 被爆者の一般疾病に対する医療の給付                                                    |
| 51   | 水俣病総合対策医療事業および水俣病認定申請者治療研究事業などによる水俣病医療 ※熊本県・鹿児島県・新潟県のメチル水銀汚染に起因する水俣病 |

公費負担医療制度とは、医療費の全部または一部を国や地方自治体が負担する制度で、医療費助成制度のひとつです。感染症や精神障害・難病などの患者、生活に困窮しているなど社会的弱者、公害などにより健康被害を受けた人など、保護を必要とする人が対象となっています。

## 重度障がい者医療費助成制度

重度の障がいがある方に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

### 対象になる方

大阪府内の市町村に住所がある、  
下記に該当する方が対象となります。

- ▶障がい等級が1級・2級の身体障がい者手帳をお持ちの方
- ▶重度の知的障がいの方
- ▶中度の知的障がいと身体障がい者手帳をお持ちの方
- ▶障がい等級が1級の精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
- ▶特定医療費(指定難病)受給者証または特定疾患医療受給者証をお持ちで、かつ障がい年金1級または特別児童扶養手当1級に該当する方



### 所得制限

障がい基礎年金の全部支給停止基準を準用しています。

詳しくはコチラの  
QRコードより  
アクセスしてください。

## 注意!CAUTION!!!

交通事故専門・肩こり・〇脚矯正・骨盤矯正・小顔矯正・無料体験・スポーツ障害・ダイエット・美容・産後ケア・〇〇キャンペーン・満足度〇〇%など接(整)骨院でこのような看板・チラシ・広告・ホームページは全て違法なものです。ご注意ください。

詳しくは当会ホームページをご覧ください。《療養費適正化特別対策班》

オープン  
キャンパス  
開催中!

## 大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校

Osaka Judo therapist association  
college of medicine and sport

現校名: 大阪府柔道整復師会専門学校 2023年4月名称変更予定

—— 実践力のある医療人を目指す —— 全国で唯一「4年制」の柔道整復師専門学校

## INFORMATION

公式サイト、SNS(Instagram, Twitter, Facebook, YouTube)、お知らせなどはQRコードから

<https://lit.link/ojta>



今年の夏は6～8月の気温としては統計を開始した1898年以降で最も高かった2010年に次いで2番目に高い記録となりました。大阪府の熱中症による搬送人員数も8月末迄で4,124人の人が救急搬送されました。しかし、脱水症状は夏だけでなく冬の隠れ脱水にも注意しましょう。「なんとなく頭痛がする」「胃もたれがする」などは隠れ脱水かもしれません。夏よりも乾燥し水分補給も少なくなりがちなので無意識のうちに脱水症状になります。コロナ、インフルエンザ等の感染症対策は大事ですが隠れ脱水にならないように健康管理に気を付けましょう。(ハーディー)



公益社団法人

大阪府柔道整復師会

〒550-0004  
大阪府大阪市西区鞆本町3丁目10番3号

TEL. 06-6444-4151