

# 生活習慣の変化起因

## 小中生18%運動器異常

### 早期発見や予防が重要

#### 1面からの続き

「まずは足踏みします。ももが上がるか見てみるからね」「かかとを床につけたまましやがんでみてください」。宮崎市・内海小（菊地照代校長、20人）の保健室で、宮崎大医学部整形外科の大田智美医師が声を響かせる。

同大学が2007年度から県内の小中学校で実施している運動器検診では、整形外科医らの指示に従いながら、子どもたちが頭の後ろで手を組んだり、肘を曲げ伸ばししたりして状態を確認する。本年度は西都、宮崎、小林市、三股町で実施、計90校約9100人を対象に行う予定だ。7月末までに行った検診結果では小学生の約15%、中学生の約21%が「異常あり」と診断された。

「骨の発達に筋肉や関節の伸びが追いつかなくなるため、小学校高学年くらいから体が硬くなる」と大田医師。「何らかの障害が起こる前

に、運動器の異常を早めに発見したい」。スポーツによる運動器疾患を抱える子もいるが、気になるのは「しやがめない子」の存在だという。

「しやがめない」「床から立ち上がれない」など、運動器の機能が低下し「機能不全」に陥っている子どもたちが増えている理由について、同大学の帖佐悦男教授は「運動過多」と「運動不足」という運動習慣の「極化」を指摘する。「スポーツのし過ぎや運動器の使い過ぎによって障害が生じている場合と、肥満や生活習慣の変化で運動不足になり筋力やバランス能力が低下している場合がある」

特に「運動不足」の場合は生活習慣の変化に起因していると考えられ、「昔と比べると

と和式トイレを使ったり、ドアノブを回したりする機会が減った。雑巾絞りなど、日常の小さな動作や外遊びの中で自然と身につけていた力が付きにくくなっている」という。

基本的なバランス能力や筋力が低いまま大人になると、将来的にロコモになる可能性がある。スポーツのし過ぎや偏りによる運動器障害も同様で「子どもたちの間にロコモ予備軍が広がっている」と警告する。

早期発見には検診が必要だ。現在、小中学校の健康診断では「脊柱、胸郭」以外の運動器の検診はほとんど行われていない。運動不足や過剰な運動によって子どもたちの運動器に問題が生じている現

状を受け、文部科学省は検査項目を見直し。学校保健安全法施行規則の一部改正で必須項目に「四肢の状態」が加わり16年度から実施されるが、具体的内容は決まっていない。

懸念されるのは担い手。検診では同大学の医師や地域の整形外科医、看護師ら約10人体制で実施。医師1人が、毎回4、5人の子もたちを同時に検診している。内海小の池田弘美養護教諭は「各学校でスムーズに行えるよう、制度を整えてほしい」と話す。

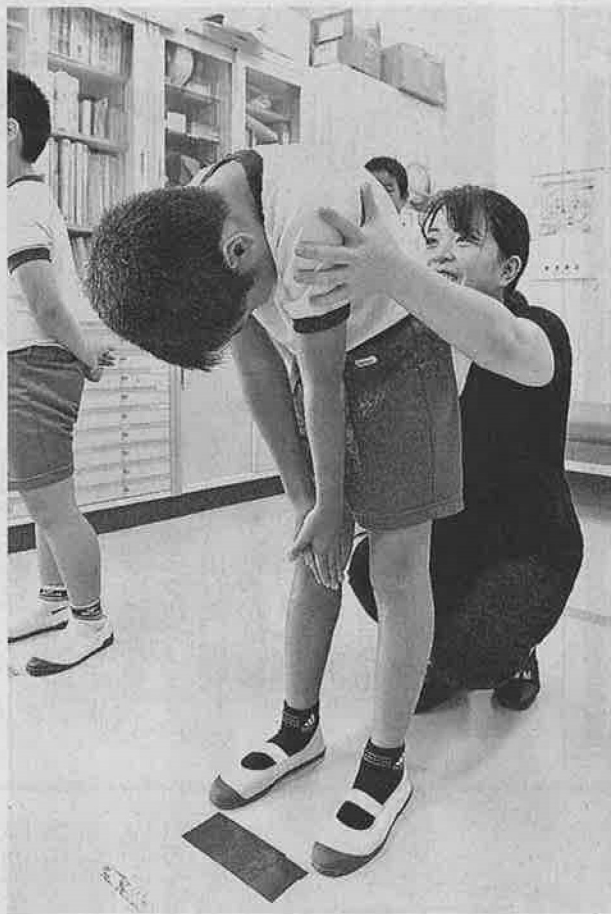
同大学では本年度から、各学校で予防体操なども行う。帖佐教授は「健全な運動器の発育が、体力や競技力の向上にもつながる。ロコモは知らないうちに忍び寄ってくる。生活習慣や体力の基礎が固まる子どもたちから予防し、対策を取ることが重要」と訴える。

（報道部・馬場友理恵）

ロコモ 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略。加齢や生活習慣、病気などによって運動器（骨や関節、筋肉、神経など）を動かす器（骨）の働きが衰え、日

#### メモ

日常生活に支障が生じ、要介護や寝たきりになったり、そのリスクが高まったりする状態。日本整形外科学会が2007年に提唱した。国内に推計で約470万人いるとされる。



子どもたちの運動器の状態をチェックする大田医師。検診の重要性が高まっている

特報インサイド

みやざきが分かる

TOKUHOH  
inside

教育

医療・福祉

環境

農林水産

防災

etc.