

こちら
子どもスポーツ診療室

15

2016年度から小中学校で行われる健康診断に体を動かすために必要な運動器の検査が加わった。運動のし過ぎによるスポーツ障害と、運動不足による体力低下の二極化が進んでいることが背景にあり、家庭での保護者による観察がより重要視されるようになる。徳島大大学院脊椎関節機能再建外科学の高田洋一郎特任講師に、運動器検査のポイントや家庭で観察する際の注意点などを聞いた。



高田洋一郎特任講師

伸ばしする肘屈伸などがある。学校医が、これらの動作で子どもに痛みや違和感がないかをチェックする。

運動器とは、体を動かすために必要な骨や筋肉、関節などの総称。検査は、成長期の子どもでの運動器異常や疾患を早期に発見し、重症化する前に治療できるように態勢を整えるため導入された。

検査は▽片足でバランスを保ったまま5秒間立つ片足立ち▽足裏を床に着けたまま膝を曲げるしゃがみこみ▽両腕を真っすぐ上に伸ばす上肢挙上▽手を前

に突き出して肘を曲げる

特定の部位を使い過ぎることによって起きるスポーツ障害は、早期発見による治療が特に重要。代表的な疾患は、膝関節への慢性的なストレスが原因のオ

スグッド病や、野球肘の一種の離断性骨軟骨炎などで、検査で発見された場合は早期に整形外科医に診てもらふ必要がある。運動不足による「子どもロコモ」もチェックする。ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、高齢者が

運動器検査

運動能力の二極化進む

側彎症のチェックポイント

- ① 両肩の高さに差がある
- ② 両肩甲骨の高さ・位置に差がある
- ③ 左右の脇線の曲がり方に差がある
- ④ 前屈した左右の背面の高さに差がある

加齢によって運動機能が衰えた状態を指す。近年、日常生活に支障を来すほど運動機能が低く、運動不足による生活習慣病予備軍の恐れがある子どもがいる。雑巾掛けの際に体を腕で支えきれず、地面に顔を打って前歯を折ったり、跳び箱でバランスを崩して転倒し、手を骨折したりするケースもある。

検査前の家庭での観察も大切だ。学校から配布される保健調査票には上半身を曲げた

り、反らしたりして腰に痛みやゆがみがないかなど6項目のチェックポイントが書かれている。

中でも、背骨が曲がってねじれる脊柱側彎症は、注意深く観察してほしい。方法は、子どもに前かがみになってもらい、背中が左右どちらかに傾いてい

加齢によって運動機能が衰えた状態を指す。近年、日常生活に支障を来すほど運動機能が低く、運動不足による生活習慣病予備軍の恐れがある子どもがいる。雑巾掛けの際に体を腕で支えきれず、地面に顔を打って前歯を折ったり、跳び箱でバランスを崩して転倒し、手を骨折したりするケースもある。

検査前の家庭での観察も大切だ。学校から配布される保健調査票には上半身を曲げた

り、反らしたりして腰に痛みやゆがみがないかなど6項目のチェックポイントが書かれている。

中でも、背骨が曲がってねじれる脊柱側彎症は、注意深く観察してほしい。方法は、子どもに前かがみになってもらい、背中が左右どちらかに傾いてい

なかで、傾きに気が付いたら、服を着たままだと、傾きに気が付かないので裸で行うのが望ましい。

側彎症が進行すると、大がかりな手術が必要な場合もある。高田特任講師は「早期発見できれば、コルセットの装着で進行を防ぐことも可能。検査で早期に見つけることが重要だ」と指摘する。側彎症は、細身の女子に多く見られ、今のところ原因は解明されていない。

一度に多数の子どもが受ける学校の検査では、学校医があらかじめ調査票で異常の疑いがある箇所を把握しておく

と疾患の発見に結びつきやすい。運動器検査がスポーツ障害の早期発見や生活習慣病予防に効果を上げるには、学校と医療、家庭が協力し合うことが欠かせない。(山口和也)