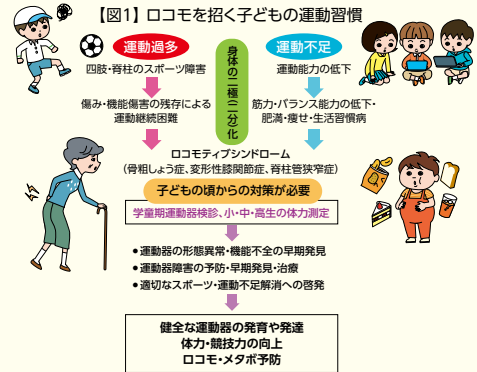


## 子どもの運動器大丈夫ですか？

— 平成28年度学童期運動器検診の開始を受けて —  
子どもの頃からロコモ予防をしましょう！

宮崎大学医学部 整形外科 帖佐 悦男

近年、児童・生徒の健康に関する問題が多様化・深刻化し、成長期の運動器<sup>(※1)</sup>・スポーツ傷害(外傷・障害)の問題もその一つです。小児期の運動器疾患を理解するには、発達段階の心身(特に運動器)の特徴と遭遇する運動器疾患について知ることが必要です。現代の問題の傾向として、身体の二極化(図1)が挙げられます。子どもの運動器は未発達なため過度の運動や誤った運動方法で「スポーツ傷害」を引き起こす可能性があります。一方、運動不足の場合、基本的な運動能力が低下しており、大人になっても運動不足になりやすいといえます。両者とも、ロコモティブシンドロームへつながりやすいと考えられます。すなわち「ロコモ」は高齢者の問題ではなく子どもの頃からの対応が必要です。

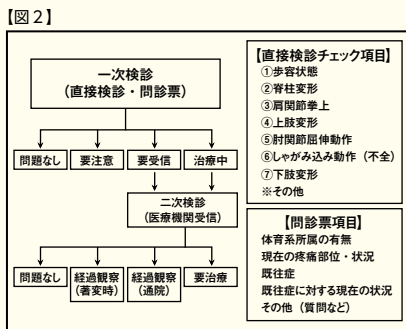


国の施策として、体力向上プログラムやスポーツ環境を充実する事業に加え、平成28年度から学童期運動器検診の実施決定など運動器の重要性がより理解されるようになってきました。宮崎県では、運動器の形態異常・機能不全の早期発見、健全な運動器の発育・発達のサポート、さらに学童期の運動器傷害の予防が体力・競技力向上や将来のロコモ予防へ繋がると考え、官学連携で運動器に関する事業をすすめています。

### 子どもたちの体(運動器)に、今、何がおこっているのか？

#### 運動器検診

宮崎県では2007年から学童期運動器検診を実施してきました(図2)。2014年度までに実施した約46,000名の結果では、運動器疾患の推定罹患率は約10%でした。異常項目としては脊柱変形・下肢変形が最も多く、その他としては表1のような項目がみられました。機能不全として、しゃがみ込み動作不可能を約10%に認めました。将来のロコモ予防のためにも学童期からの運動器検診の必要性が示唆されました。

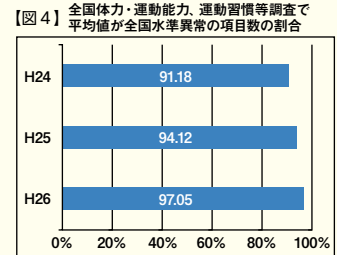
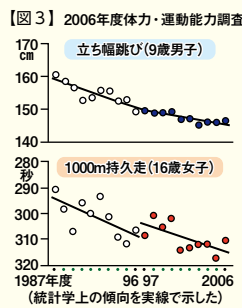


【表1】一次検診チェック項目(2014年度)

異常なし	6583名
異常あり	1456名(16%)
詳細※件数	
脊柱変形	1056件
下肢変形	324件
しゃがみ込み動作	60件
肘関節屈伸動作	41件
上肢変形	36件
肩関節挙上	33件
歩容異常	1件
その他	0件
しゃがみ込み不全	677名(7.7%)
一次検診欠席	184名

#### 子どもの体力

2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催控え、競技力向上は必要不可欠ですが、その基本となる基礎体力が現代の子どもには不足しています。子どもの体力は、昭和60年頃をピークとして減少し、危機的状態になっていました(図3)。宮崎県では教育委員会や小中高等学校が平成16年度から体力向上プランを作成・実施したことで、全国的に体力が全国平均を上回るようになりました(図4)。このことから日頃からの継続的な運動が重要であると推測されます。



### 子どもたちの体に起こった変化の背景(原因)は？

子どもたちの体型が「肥満」や「高身長ながらも痩せ型」へと変化している要因には、内的因子(遺伝など)と外的因子(環境、生活習慣や運動習慣など)があります。外的因子としては、発育発達を無視した運動、同一運動の繰り返しや多様性の少ない運動の実施などがあります。また、便利になった生活環境(自動車社会、ドアや水道などの自動化、バリアフリーなど)、不規則な生活習慣(食生活、睡眠など)、柔軟性、筋力、バランス力の低下や運動時間の減少なども挙げられます。

運動器検診の実施や運動器の異常を感じたら早期に医療機関を受診してもらうことで、「動く喜び、動ける幸せ」が浸透し、その結果として体力や競技力が向上し、全国での子どもたちが活躍できることを期待しています。

※1 運動器とは：骨・関節・筋や神経など身体を動かす器官の総称です。

※2 ロコモとは：「運動器」の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると要介護のリスクが高くなります。