

2017年(平成29年)7月3日(月)掲載



1988年にメタボリック症候群が提唱され、2007年にはロコモティブシンドローム(運動器症候群)が提唱されました。前者は内科系の疾患、後者は整形外科系の疾患とされていますが、どちらも生活習慣と密接に関係し、互いに絡み合って健康寿命をむしろ延ばります。

生活習慣病の予防は大人になってから取り組んでも効果が望めます。しかし、もっと早くから健康について自覚すると、より有効に予防できることは言うまでもありません。子どもの頃の健康教育が必須です。

昨年度、小中高校の定期健診に運動器検査の項目が加わりました。家庭で保健調査票に「背骨が曲がっているか」「片足立ちが5秒以上できるか」などを記入してもらい、異常所見がある場合、学校医が2次検査を行います。この2次検査を担当し、児童生徒の関節が硬いと改めて感じています。普段の診療の時から常々感じていたことですが、こんなにもたくさんの子どもの関節が硬いとは思ってもみなかった

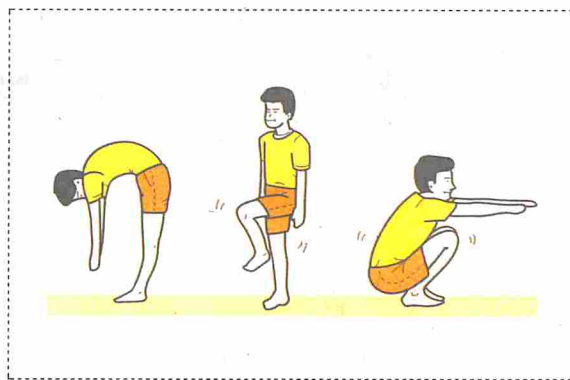
運動習慣

子どもの頃から意識

のです。

しゃがめない、あぐらをかけない、体前屈で床に手が届かないなどは、主に股関節や足関節に由来するものです。診療に付き添う親たちも子どもの関節の硬さに初めて気が付き、驚いています。おしめを替えていた時は、そんなに股関節が柔らかかったのに、と思っているかもしれません。中には親よりも数段硬い子も見受けられます。

主に下半身のスポーツ障害や外傷で受診する子どもは多く、本人たちは関



みなと・しょうさく 43年秋田市生まれ。岩手医科大学、同大大学院修了。79年山王整形外科医院開業。県スポーツ医学研究会副会長。



節の硬さが原因であることに気付いていません。患部だけを治療しても元々の硬さを解決しなければ、また同じような結果になってしまうのです。

運動器検査で硬さを指摘された部位はそのままにしておかず、ストレッチなどに積極的に取り組むことが大切です。また始まったばかりの検査項目ですが、親や児童生徒、指導者、医師が高い意識を持って続けていけば、きっと素晴らしい成果が得られると思います。

運動が生活習慣病の治療や予防に効果を発揮することは、誰もが認めることです。運動習慣を身に付けるには、子どもの頃に運動嫌いを無くすことが大切です。体が硬いことが運動嫌いにつながり、その後の一生に影響を与えることは、容易に想像できます。人の体は動かさなければ動かなくなりま

す。そして、どうやったらうまく動かせるのかを考えることが将来の健康につながるのです。

山王整形外科医院院長 湊 昭策

〈生活習慣病予防編・終わり〉