



# 『100年時代を生き抜くために』



中高合同学校保健委員会を 10/16 に開催しました。今回のテーマは、「中学生・高校生のけがについてーロコモティブシンドローム検診を視野に入れてー」として、さいたま市立病院整形外科で医師としてご勤務されている、木村豪志先生を講師にお招きしました。木村先生は埼玉県のご出身で、医師と歯科医師の2つの免許をお持ちだそうです。さいたま市立病院ではスポーツ専門ドクターとしてご活躍なさっています。

## 講演内容 <メモ>



- ・ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動する能力が低下し要介護になる危険度が高い諸症状のこと。
- ・運動器障害とは、運動器に関係した障害（故障）、病気である。
- ・脊柱の変形（側弯症）や腰痛、骨折、ねんざ、スポーツ障害、肉離れなど。
- ・学校における運動器検診は、H.22年に10都道府県でモデル事業が実施され、H.28年から実施となり、新たに上肢・下肢などの四肢や骨・関節の運動器障害についての検診項目が加わった。
- ・運動不足による体力・運動の能力の低下や運動のし過ぎによるスポーツ障害といった二極化が問題となっている。

身体活動  
運動・スポーツ

過多：スポーツ外傷・障害  
過少：体力・運動能力低下、運動器機能不全、生活習慣病


これらを発見するための検診

- ・これから、超超高齢化社会を迎える（超が2つ！！）。
- ・100年時代を生き抜くためには…中学・高校生の時期に身体の基礎を作ることが大切。
- スポーツ・運動をすることにより耐用性が向上する
- ・運動は、生活習慣病、がん、精神疾患に有益性があるといわれている。
- ・本日参会のお母さん方へ…骨密度を測定し、骨粗鬆症の予防に努めましょう。
- ・“治療”ではなく、“予防”の時代ー転ばぬ先の杖ー



『1学期はじめに、学校から配られた用紙をもとに、自宅でしゃがめるかとか、痛みがないか、腕が上がるかなど、面倒なことをやらせるな、と思っていましたが、こういった病気があるかを調べるためなのかがわかり、良かったです。すごくわかりやすいお話でした。』と、ご参加いただいた保護者の感想の中にありました。確かに、項目をひとつひとつチェックするのは大変です。身体の基礎を作る時期だからこそ大切な運動器検診と捉え、意識して一人一人が臨めるよう、来年4月の検診の時に目的を思い出してください。

《木村先生からご提供いただいたスライド》（一部抜粋）



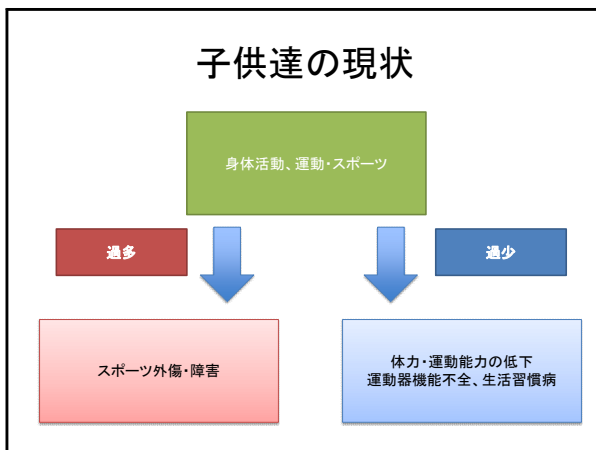
**AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE**  
LEADING THE WAY

『Exercise is Medicine』  
アメリカスポーツ医学会のスローガン

スポーツや身体を動かすことは医療

今までの運動器検診では  
吸い上げられていなかった

- 運動習慣の二極化
- スポーツ障害（10? 20%）



成長期の代表的疾患

- 脊椎 側弯症・腰椎分離症
- 肩 野球肩
- 肘 野球肘
- 股 ペルテス病・大腿骨頭滑り症
- 膝 オスグッド-シュラター病・半月板損傷
- すね シンスプリント
- 足 シーバー病

推奨される運動とは

- 健康づくりのための身体活動の推奨レベルに掲げられた項目の一つ
- 「5-17歳に分類される子供・未成年者は、1日当たり60分の中～高強度の身体活動を毎日行うこと」とされている

世界保健機関(WHO) 2010年  
Global Recommendations on Physical Activity for Health

本日の講義内容

- 運動器検診について
  - 運動習慣の二極化・スポーツ障害が増大
- 発育期における運動器の特徴と外傷
  - 骨と筋肉のミスマッチ
- 中高生を取り巻く環境
  - 100年時代を生き抜いていく基礎を作る