Ⅱ．ロコモティブシンドローム

5．ロコモ予防としての子どもの運動器検診 —なぜ子どもの頃からロコモ予防が必要か—

Measures to prevent locomotive syndrome in childhood：Why we must act

帖佐　悦男

Etsuo Chosa（教授）／宮崎大学医学部整形外科

key words

ロコモティブシンドローム
運動器
検診
予防
子ども

運動しすぎる子どもとしない子どもの二極化が社会問題となっており，将来的なロコモティブシンドローム（ロコモ）が懸念される．学校における運動器検診結果から運動器の推定被患率は約10％であった．したがって，運動器の形態異常・機能不全を早期に発見し，健全な運動器の発育・発達をサポートし，さらに学童期における運動器疾患を予防することが，体力・競技力向上や将来のロコモ予防へ繋がると考える．

はじめに

現代の児童・生徒の健康に関する問題の一つに，運動不足に伴う肥満・生活習慣病の増加，運動過多に伴う四肢・脊柱のスポーツ傷害が増加しているという二極化現象が挙げられる．この二極化が児童・生徒の運動器における深刻な問題となっており，将来的な運動器症候群（ロコモティブシンドローム：ロコモ）やメタボリックシンドローム（メタボ）が懸念されている．「ロコモ」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を指し，進行すると介護が必要になるリスクが高くなる．ロコモは，子どもの頃の運動習慣も密接にかかわっていると考えられ，発達段階である心身（特に運動器：骨・関節・筋肉など）の特徴を理解し，子どもの生活習慣を今改めて見直すことが求められている．また，運動器疾患を考慮した検診を実施し，ロコモを予防することが重要である．本稿では，宮崎県で実施している体力テストや運動器検診の結果から「なぜ子どもの頃からロコモ予防が必要か」について概説する．

今なぜ子どもの頃からロコモ予防か —子どもとロコモの関係

現代の子どもたちは運動過多による四肢・脊柱のスポーツ傷害（外傷・障害）や運動不足による肥満傾向・生活習慣病がみられ，「身体の二極化」が問題視されている．子どもの運動器は未発達であるため，過度の運動や不適切な運動方法により「スポーツ障害」を引き起こす可能性がある．スポーツ傷害が悪化すると，運動を続けることが難しくなり，変形性関節症や脊椎症を発症し，成人になっても疼痛が残存することでロコモへ移行することが懸念される．一方，運動不足の子どもの場合，バランス能力や筋力などの基本的な運動能力が低下しており，成人後も運動不足になりやすく，さらに体力・運動能力の低下をきたし，ロコモへ移行することが懸念される．すなわち「ロコモ」は高齢者の問題ではなく，子どもの頃から対応する必要がある（図1）．

SAMPLE

Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.