

1-P2-2 子どもロコモ ～運動器検診や日常診療にどう活かすか～

◎林 承弘

林整形外科（埼玉県）

【目的】2016年度から学校健診に運動器検診が導入された。保健調査票でチェックの対象となるのは、側弯症やオスグッド病など運動器疾患以外に体の硬い子も含まれる。このように体が硬いあるいはバランスが悪い等で、直ぐに治療を要する運動器疾患ではないが、放っておくと将来ロコモになる可能性も危惧される状態が子どもロコモである。その事後措置をどうするか今後の課題の一つとなる。そこで、子どもロコモの子どもたちが、姿勢指導や適切なストレッチ等でどの程度改善されるかを、某小学校で検証したので報告する。

【方法と結果】対象は都内 A 小学校 5 年生 133 人で、2016 年 1 月～5 月まで計 4 回にわたり運動器検診を行った。子どもロコモに注目し、①片脚立ち、②しゃがみ込み、③上肢垂直拳上、④体前屈の基本動作 4 項目について調査した。第 1,2 回目の検診前に、子どもロコモの事前説明を、検診後に子どもロコモの該当者に対し集団指導を実施した。第 3 回目は該当者に個別指導を行った。結果、運動が盛んな対象校ではあったが初回の検診では、4 項目中一つでも出来ない子どもが実に 6 割に上った。その後集団指導にて 2 回目 4 割、3 回目 3 割と改善し、3 回目の個別指導を経て、最終回は 1 割弱と大幅な改善をみた。

【考察と結論】この度の検診および事後措置で、運動器の専門家である整形外科医が積極的に対処することにより、子どもロコモの 8 割前後が改善することがわかった。また日常診療においても子どもの腰痛や肩こりなど、姿勢チェックおよびストレッチ等で改善することが多く、子どもロコモに対する整形外科医の積極的な関与が鍵となる。運動器検診は、養護教諭や学校医そして保護者を巻き込んだのロコモ予防に絶好のチャンスであり、事後措置を含めて整形外科医が果たす役割は大きい。