



医療メモ 本庄市児玉郡医師会広報部

現代の子どもたちは運動不足による体力・運動能力の低下や、運動のし過ぎによるスポーツ障害の二極化が深刻となっています。平成26(2014)年4月30日に文部科学省から「学校保健安全法の一部改正」により「運動器等に関する検査を必須項目に追加」され、平成28(2016)年4月1日より実施されました。これまでは運動器（整形外科）疾患として、脊柱側湾症や胸郭の検診項目が実施されていましたが、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りました。

これには将来的な運動器症候群が懸念され、発達段階における運動器（骨・関節・筋肉）などの特徴を理解し、子どもの生活習慣を見直すことが求められています。

子どもの運動器は未発達のため、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ります。スポーツ障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があります。

一方、運動不足の子どもの場合、バランス能力や筋力が発達しません。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やすくなります。

～学校での運動器検診～

全国に先駆けて2007年より行われた宮崎県の運動器検診では、異常ありが18%に認められました。異常項目として多かったのは脊柱変形と下肢変形です。また、機能不全としてしゃがみこみ動作不可能を約10%に認めています。

両足を閉じた立位姿勢から、踵を床につけたまましゃがみ込む時、後方にバランスが崩れて座り込んでしまいます。しゃがみ込みができない子は、運動器に異常があるのではなく単にバランスが悪いことが多いです。

しゃがみ込みのコツとして

- 1、両足の間隔を広げる。できたら徐々に間隔を狭める。
- 2、頭を少し下げ、前にぐっと体重をかけながらしゃがむ。
- 3、体がふらつかないように足首を固定し、足指で床をつかむようにする。

生活洋式の変化が原因と考えられますが、日常の運動不足も関係していると思われます。

最後に、運動器検診を実施することで運動器の形態異常・機能不全の早期発見、運動器疾患の予防が可能となります。こうした取り組みを地道に継続していくことが、健全な運動器の発育・発達をサポートし、将来の運動器症候群の予防のためにも学童期からの運動検診が必要であります。

休日・夜間の急病のときは… 本庄市保健センター ☎24 2003 北堀 1422-1

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所
(本庄市保健センター内 ☎23 3322)

○平日夜間診療

診療日 平日の木曜日 診療時間 午後8時～10時

診療科目 内科系疾患

○休日診療

診療日 日曜日・休日・年末年始(12/30～1/3)

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、
午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証をご持参ください。診療以外に関するお問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。右記の電話相談をご利用ください。

●在宅当番医療機関

12月3日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎340551
12月10日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎233371
12月17日(日)	恵南クリニック	見福2丁目	☎240008
12月23日(祝)	したら眼科クリニック	上里町金久保	☎338333
12月24日(日)	本庄皮膚科医院	銀座3丁目	☎23233
1月7日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎77667
1月8日(祝)	鈴木外科病院	児玉町八幡山	☎71235

※診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

●困ったときは電話相談を！（相談料無料）

○ほんじょう健康相談ダイヤル24（24時間相談可）

☎0120-122-885（通話料無料）

相談員 看護師・保健師・医師など

対象 市内在住者

内容 健康・医療・出産・育児・介護などに関する相談、医療機関情報

○「#7119」埼玉県救急電話相談（大人・小児共通）

（ダイヤル回線、IP電話、PHSからは☎048-824-4199）

相談時間 24時間365日

※この電話相談は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。

▶従来同様、下記の電話番号からも利用できます

大人の救急電話相談 #7000

小児救急電話相談 #8000 又は ☎048-833-7911

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、**児玉郡市広域消防本部指令課（☎241119）**でご案内していますのでご利用ください。ただし、診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

☎はにぼんチャレンジ対象事業

ちょこっと生活改善してみませんか 「生活・仕事ながら運動」を開催

★本庄保健センター ☎24 2003

普段運動習慣のない方、運動が苦手な方におすすめです。日常生活の中に誰でも簡単に取り入れることができる運動を、専門の講師が紹介します。

ぜひご参加ください。

日時 1月19日(金)

午前10時～11時30分（受付 午前9時30分～）

会場 本庄市保健センター

講師 県民健康福祉村健康運動指導士

対象 40歳以上の市内在住者

内容 普段の生活の合間に行いやすい運動の他、ストレッチ、筋トレなどをご紹介します

定員 30名（先着順）

費用 無料

用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

申込 12月14日(木)から電話又は本庄市保健センターへ

☎はにぼんチャレンジ対象事業

肺がん・結核検診がまだ受けられます

★本庄保健センター ☎24 2003

12月以降に肺がん・結核検診の受診を希望される方は本庄市保健センターまでお問い合わせください。

12月以降の肺がん・結核検診日程

12月	11日(月)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、21日(木)、22日(金)
1月	10日(水)、11日(木)、16日(火)、17日(水)、25日(木)、29日(月)
2月	5日(月)、13日(火)、14日(水)

注意点

※「肺がん・結核検診」は年度内に1回のみ受診です。※市で行った特定健康診査で、レントゲン撮影と一緒に受けた方は該当になりません。ご注意ください。※各日程定員があるため、ご希望に添えない場合があります。

日曜日にHIV・梅毒即日検査を実施 ～12月1日は世界エイズデー～

検査は予約不要・無料匿名です。採血のみの検査で約1時間後に検査結果がわかります。

今年から初めて梅毒の即日検査を同時に開催します。ぜひご利用ください。

※確認検査が必要になった場合は、結果報告に約1週間かかります（HIV検査のみ）。検査は感染の可能性のある日から3か月以上経ってからの検査をお勧めします。本検査の結果は、確定診断をつけるものではありません。

日程

- ①12月17日(日) 鴻巣市文化センター（クレア鴻巣）大会議室
 - ②1月7日(日) 川口駅前市民ホール フレンディア
 - ③2月4日(日) 越谷レイクタウン イオンホール
 - ④3月4日(日) ウェスタ川越 多目的ホール
- 時間 午後0時30分～3時

★公益財団法人埼玉県健康づくり事業団

☎0493-81-6729

(平日 午前9時～午後5時)

