

## 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
金淵 隆人

皆さんのお子さんやお孫さんが小・中学生の方は、毎年学校で検診を受けているのを知っていますか。内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、側弯症検診などです。皆さんも昔受けたことがあると思いますが、その項目の中から、座高測定などが無くなり、平成28年度からは、運動器検診が加わります。

大人であれば、ロコモと言われる運動機能の低下が老後の生活活動動作の低下につながります。今の子供たちの中には、外遊びをしなくなつたため片脚でバランス良く立つていることができない子や、和式トイレが無くなったため踵を地面に着いてしゃがむことができない子や、姿勢が悪いため万歳したときに両腕を耳につけて180度まで伸ばすことができない子がいるのです。これらは、車の通る道路では遊ぶことができず、公園の遊具も怪我が少しでも発生する危険があれば撤去されてしまうという現在の社会環境構造に原因があるかもしれません。また、小学校高学年からは、スポーツ少年団などの運動のやり過ぎから、野球肘や腰椎分離症などのス

### 新たに加わる学校検診について

ポーツ障害を起こす子がいます。このような運動機能障害を早期に見つけ出すために運動器検診が実施されることになりました。

具体的な方法はこれから決まってくると思いますが、今のところ、問診表と家庭でのチェックでなんらかの所見のある子を選び出し、それらの生徒・児童を学校で学校医が検診し、必要なら整形外科専門医のクリニックを受診、経過観察で良いか、治療が必要でさらに専門病院へ紹介するかを決めてもらう方法が有力です。

ご家庭で子供や孫と一緒に、踵を床に着けたままでしゃがめるかやつてみてください。片足立ちで何秒立っていられるか比べてみてください。子供とのコミュニケーションにプラスになるのと同時に、御自身のメタボとロコモに気付くきっかけになるかもしれません。

**【脚注】**  
ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。日本語名は運動器症候群。骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い諸症状。  
メタボ：メタボリックシンドロームの略。内臓の周囲に脂肪がたまり、加えて高血糖・高血圧・高脂血症、高コレステロール症状のいくつかを複数併せもつ状態。  
〔金淵整形外科クリニック〕  
仙台市泉区将監



## お客さまからのご要望にお応えいたします。



わたしたちユアテックは、  
総合設備エンジニアリング企業として、  
お客さまが求めている心ゆたかな生活の実現に向けて、  
**電気、空調・給排水、情報通信、土木・建築、リニューアル分野**  
において安全で快適な環境づくりをお手伝いいたします。

総合設備エンジニアリング企業

**Yurtec**

株式会社 ユアテック

株式会社 ユアテック

<http://www.yurtec.co.jp/>

本社 / 仙台市宮城野区榴岡4丁目1-1 〒983-8622 TEL.022-296-2111  
東京本部 / 東京都千代田区大手町2丁目2-1 〒100-0004 TEL.03-3243-7111  
支社 / 青森・岩手・秋田・宮城・山形・福島・新潟・北海道・横浜・大阪  
■ ユアテックは「ユアテックスタジアム仙台」のネーミングライツスポンサーです。