

思春期の運動で骨強く

2008年度に小学5年と中学2年を対象に始まった「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で、「運動する子」と「運動しない子」の二極化の問題が浮き彫りになった。近年改善しつつあるが、女子では、1週間の総運動時間が「0分」の割合が小5で4〜5%、中2は13〜15%で推移している。専門家は「思春期の運動負荷は骨の成育に重要」と指摘。骨粗しょう症などを予防するための運動の必要性や、科学的根拠に基づいた教育現場での指導を呼び掛けている。



増島 篤さん

は、日本臨床スポーツ医学会の整形外科部会で部会長を務めるセントマリアフューチャークリニック(藤枝市)の増島篤院長。同部会は16年、運動が嫌い、または運動をしない子どもに対する身体活動の必要性をまとめた冊子を作製。教育現場などで役立ててもらおうと関係機関に配布したほか、ホームページ上で公開している。

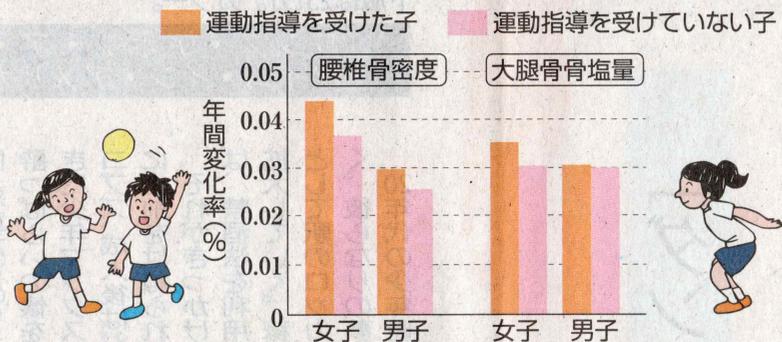
「二極化」改善へ積極指導

増島院長によると、思春期は成長ホルモンや性ホルモンの分泌が増え、カルシウムやリンといった骨塩量の増加速度が最大になる。生涯の骨塩量の4割がこの時期に得られるとされ、骨への刺激によって骨塩量や骨密度のさらなる増進が期待できるといふ。特に女子では初潮前に骨の外周が、初潮後には内周が増強される。骨粗しょう症患者の多くは女性であることから、「初潮前後の適切な運動で骨を強くしておくべき」と話す。冊子では、骨への負荷は「歩行、ランニング、ジャンプの順に大きくなる」としている。

調査結果では、1週間の総運動時間の分布は、中2で60分未満と900分前後の割合が高まる。近年は、運動が「嫌い」「やや嫌い」と答える割合が微増傾向にあり、特に中2女子では、運動が「嫌い」「やや嫌い」が2割を超える。こうした運動への消極姿勢が、運動時間の減少につながっているとみられる。

健康

小学校低学年から6年間の運動指導(球技・ランニング・ジャンプを200分/週)による骨の変化



※日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科部会の「子供の運動をスポーツ医学の立場から考える」より

既に運動に力を入れている学校はある。静岡市立横内小は、全校児童で取り組む「いざみ運動」を50年以上続けていふ。ボール、棒を使った運動、持久走、縄跳びの4種目を、朝の15分間に目標を決めて行う。新井義広校長は「体づくりができるだけでなく、運動を続けてきた上級生に対して下級生が憧れを抱き、運動を楽しく頑張るきっかけにもなっている」と話す。

過去に五輪の日本選手団やワールド・ベースボール・クラシック(WBC)日本代表などのチームドクターも務めた増島院長。「現在は東京五輪・パラリンピックを前に、アスリートの育成が注目されている。少子超高齢化社会では、子どもたちが健康維持・増進のために主体的に運動に取り組める環境をつくらなければいけない」と力を入れる。(文化生活部・鈴木明芽)

米大リーガーは長生き 1万人超データ分析

米大リーガーは、一般の米国人男性に比べて死亡率が低いとの研究を、米ハーバード大などのグループがまとめた。またプレー期間が長くなると、全死

米大リーガーの死亡率に関する研究結果のまとめ

[米ハーバード大などによる]

- 一般米国人男性に比べて
- 全死因をまとめた死亡率
- キャリアが長いと見られる傾向

★空気中の異物取り見 慶応大学などの研究は、空気中の花粉やハレルギーの発症に関わる特殊な細胞を発見したと研究グループは、腸内に存在して異物を腸内の「M細胞」の働きに着の気管と気管支の組織見分ける特殊な染色をる、その表面にわずか



医療短

献身と保身のはざま

田 敦子

II

「家庭で看ない」前提に