



第 453 号 平成 28 年 4 月 1 日

発行所 京都市学校医会

京都市中京区間之町通竹屋町下ル

楠町 601-1 こどもみらい館 2 階

T E L (075) 256-0351

F A X (075) 241-3568

発行人 林 鐘 声

学校保健講習会

養徳小学校校医 川 勝 秀 一

午後は「シンポジウム：小児肥満・やせ・女性の健康と学校医のかかわり」が安達知子日本医師会学校保健委員会委員と長嶋正實日本医師会学校保健委員会委員の司会で行われました。

内容は第 1 席が村田光範東京女子医大名誉教授による「肥満とやせの現状—成長曲線のとらえ方—」でした。文部科学省学校保健統計調査報告書によると、肥満の出現率は近年低下傾向にあり、反面やせは増加傾向にあります。「今まで、すべての児童生徒について身長と体重の測定結果を正しく評価していたとは言えない。身長と体重の測定結果は、必ず身長・体重成長曲線として評価しなければならない。体重は身長と違って、測定値そのものでは評価できない。適正体重は身長が高いと大きく、低いと小さいからである。体重は適正体重の基づき、必ず肥満度に換算して評価しなければならない。」ことを強調されていました。それにより単純性肥満と症候性肥満を鑑別でき、病的原因によるやせを鑑別できることなど、症例を例示しながら説明いただきました。来年度から児童生徒等の健康診断マニュアルに「子どもの健康プログラム」としてパソコン用の CD を配布しており、これを用いて成長曲線を作成し、それに基づいて指導・支援することが大切であると話されました。

第 2 席は鹿児島医療センターの吉永正夫先生の「小児肥満と問題点」でした。小児の肥満は、頻度を年齢別にみると、小学校入学時に 4% 前後であったものが中学校入学時には、男児で 11% 程度、女児でも 8% 程度に増加しています。中学校入学時がピークで高校 1 年生、高校 3 年生ではまた減少しています。小児肥満への介入時期としてふさわしいのは、世界的には、胎児期—、4—6 歳時、思春期といわ

れていますが、日本では小学生の時期が重要と考えられます。介入方法として休日に① 1 万歩歩く②スクリーンタイム（テレビ・スマホなどを見る時間）を制限する、③記録のみを行う、を比較したところ、いずれも効果が認められたものの 1 万歩群の効果が大きい結果が得られました。今後もより良い、日本発の、介入法を開発していくとのことでした。

第 3 席は青木循環器科小児科クリニックの青木真知子先生の、福岡市における「小児生活習慣病検診」のお話しでした。福岡市では心臓健診の一部として開始され、対策マニュアルを策定して小児科、内科、他科を問わず診断・介入ができるようされています。また診断基準を明確化し、2 次精密医療機関がバックアップして 2 次性肥満や重症例についても対応できるよう工夫されていました。具体的な検診の流れ、マニュアルの内容、結果の一部など熱心に語られていました。

第 4 席は浜松医科大学精神医学講座助教の栗田大輔先生による「肥満とやせ（Anorexia nervosa）の精神病理について」でした。精神科では体形・体重の異常ではなく、食欲の異常を主訴に受診することが多いことを指摘されたうえで、DMS-5 における摂食障害の分類をしめされ、神経性やせ症を中心に回避・制限性食物摂取症、神経性過食症、過食性障害などについて診断基準や重症度分類についてお話いただきました。神経性やせ症の治療は患者の治療同意が得られにくく、治療法が確立されていない、多彩な身体合併症を有する、診断可能な医療機関が少ない等の問題点があります。厚生労働省摂食障害治療センター設置運営事業、静岡県摂食障害診療ネットワークの紹介もいただきました。

第 5 席は飯田橋レディースクリニックの岡田浩哉

先生の「思春期の肥満とやせと月経—成人後の問題点も考える—」でした。やせを示す機能性視床下部下垂体性無月経は、心理的なストレス、体重減少、低栄養、過度な運動によって引き起こされ、放置すると女性ホルモン依存性の身体発育の欠如、心理・感情面の健康障害、妊孕性低下、骨粗しょう症・骨折のリスク増加、心血管系疾患のリスク増加につな

がります。産婦人科的な立場からの肥満の問題点としては無月経・稀発月経、無排卵症・機能性子宮出血、子宮体癌(内膜癌)、多嚢胞性卵巣症候群があります。やせも肥満も産婦人科的な問題を引き起こすことを示していただきました。

その後総合討論が行われ、主に成長曲線についての討議が行われました。

京都整形外科医会に要望したこと

会長 林 鐘 声

運動器検診の事後措置として整形外科医を受診する際、いくつかの問題のあることが予想されます。整形外科医会の2月の定例理事会に京都市教育委員会の体健室の3人と私が出席して、京都市の運動器検診の取り組みを説明し、次の3点を要望しました。

①運動器検診の内容を理解し、児童生徒・保護者への適切な対応

「何でこんなんで来たんや」は禁句。事後措置の文書料はとらない。

②京都整形外科医会の会員で、協力できる医療機関名の公開

③「姿勢注意」や「要指導」となった児童生徒への教育的な運動指導

いずれも了解が得られました。②③は体健室へ通知があり、必要な児童生徒に文書として手渡す準備が整いました。③については、学校医も知っておくべき内容であり、以下に示しますので参考として下さい。

からだの柔軟性やバランス能力を改善するために

～運動不足による柔軟性やバランス能力の低下を改善するために、日頃から運動の機会を増やすようにしましょう～

京都整形外科医会

1. まずは、遊びやスポーツの中から

- ・ 1週間に2日は、30分以上の遊びやスポーツを行うように心がけましょう。
- ・ 1つの種目にこだわらず、なるべくたくさんの種類の運動を行いましょう。

(例) おにごっこ、ボール遊び、ジョギング、相撲、縄跳び、スポーツ など



2. 日常生活の中でちょこっとトレーニング(ちょこトレ)

(1) 片脚立ちで歯磨き

日々の歯磨きを片脚で行う。支持脚と体幹が曲がらないように注意する。1分ごとに支持脚を変更する。1分間保持することを目標とする。



(2) お風呂でしゃがんで洗髪

お風呂での洗髪時、椅子を使わずにしゃがんで行う。
足のつま先を正面に向け、かかとが浮かないように注意する。



(3) お風呂で背中をタオルでゴシゴシ

背中を洗う際に、タオルを使用して、なるべく上下に大きく背中をこする。20回ゴシゴシこすったら、手を逆にして行う。左右の肩の動く範囲に差が生じないように注意する。



<日頃のお手伝いの中にも運動のチャンスがいっぱい！>



お風呂掃除や床掃除、布団干しなどのお手伝いには、手足の関節をたくさん動かし、柔軟性や筋力を鍛える要素がたくさん含まれています。お手伝いをしながら、運動機能を高めましょう！



3. エクササイズ

※下記の対象に当てはまる項目を重点的に行いましょう。

(1) ストレッチング 20秒を2～3セット 呼吸を止めないように行う。

① 肩周りのストレッチング

対象：「ばんざいが完全にできない」場合

方法：四つ這いの姿勢から、両手は動かさずに膝を曲げてお尻を後ろに引く。



② 太もも裏のストレッチング

対象：「立った姿勢で前屈した時、指先が床につかない」場合

方法：片脚をしっかり伸ばしたまま、かかとを台や椅子の上に乗せる。背中が丸くならないように注意しながら、からだを前に倒していく。



③ 足首周りのストレッチング

対象：「しゃがみこみができない」場合

方法：膝を立て、前方の足のかかとが浮かないように気をつけて、膝を前に移動させる。つま先と膝が同じ向きになるように注意する。



(2) 片脚立ちでのバランス運動 左右各10秒×5セット(交互に)

対象：「片脚立ちができない」場合

方法：片脚の股関節・膝関節が90度になるように上げる。しっかり背筋を伸ばし、立ち脚の膝や股関節が曲がらないように気をつける。また、せぼねや骨盤が左右に傾かないように注意する。



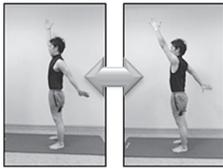
(3) うで振り運動 左右各20回

対象: 全員

方法: ①肘を伸ばしたまま腕を前後に大きく振る。からだがグラグラしないように注意する。はじめはゆるやかにいき、少しずつ動かす範囲を広げていく。

②次に、片脚で立った姿勢から、反対の脚の膝を伸ばしたままで前後に大きく振る。バランスを崩したり、からだがグラグラ動いたりしないように注意する。

③最後は、②の「脚振り運動」に、①の「うで振り運動」を組み合わせる。



①



②



③

姿勢のチェックと良い姿勢のつくり方

京都整形外科医会

姿勢が悪いと・・・

- ✓からだの一部に負担がかかる
- ✓肩こり・腰痛になりやすい
- ✓疲れやすく、集中力も下がる

良い姿勢は・・・

- からだへの負担が少ない
- 動きやすい
- 疲れにくい

こういう姿勢は要注意!!



良い姿勢



耳の穴
肩の中央

太ももの
付け根



耳の穴
肩の中央

太ももの
付け根

膝の前

外くるぶし

姿勢を良くするためのポイント

①.最大限に胸を張る



②.①から少し力を抜く



③.天井から引っ張られるイメージで座る



①.最大限に胸を張り
お尻を引き締める



②.①から少し力を抜く



③.天井から引っ張られるイメージで立つ



姿勢を良くするための体操

腰が反りやすい人



【からだ丸め】
両手を前方に伸ばして、
背中を丸める
(5秒保持×5回)

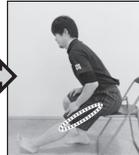


【太もも前面のストレッチ】
・脚を前後に開く
・上半身を前に移動させる
(20秒保持×3セット)
の部分を伸ばす

腰が丸くなりやすい人



【胸張り】
両手を後ろで組んで、
肩甲骨を背骨に引き寄せる
(5秒保持×5回)



【太もも後面のストレッチ】
・座位で片脚を伸ばす
・胸を張って体を前に倒す
(20秒保持×3セット)
の部分を伸ばす

学習中など座っている時の正しい姿勢のつくり方

1. しっかり胸をはりましょう
2. おへそを正面に向けましょう
3. 足は前を向け、床にしっかりつけましょう
4. お尻は座面にしっかりつけましょう

第10回 常任理事会

平成28年4月2日
於：事務局

出席者 林会長，竹内・井本副会長，杉本専務理事，東道・大久保・山内・安野・川勝各常任理事，佐野眼科学校医会副会長，鈴木耳鼻咽喉科専門医会理事，奥村副議長，長村監事

・会長挨拶

<報告事項>

1. 校医・小児科医感染症講演会 3/5
於：ANAクラウンプラザホテル
2. 色覚相談 3/8, 3/15, 3/22, 3/29
3. 心臓相談（水中心電図） 3/9
於：京都市障害者スポーツセンター
4. 精神衛生研究会 3/10
5. ワンポイント相談 3/17
6. 新任校医研修会 3/31 14:00～
於：こどもみらい館
7. その他

<協議事項>

1. 平成28年度 京都市学校保健会 役員について
2. 平成28年度 京都市小学生記録会
水泳記録会 7/27 1名 於：京都アクアリーナ
陸上競技・持久走記録会 10/23 2名
於：西京極陸上競技場
3. 全理事会について 4/7 14:00～
於：こどもみらい館
4. 平成28年度 総会について 4/16 於：竹茂楼
5. 京都市中学校春季総合体育大会
柔道種目 4/30, 5/1
於：京都市立桂中学校体育館
ラグビーフットボール種目 5/22
於：京都市宝ヶ池球技場

6. 第67回 指定都市学校保健協議会 出席者について 5/28～29 於：静岡市
7. 全国学校保健・学校医大会 出席者について 10/29 於：札幌市
8. 平成28年度 各懇談会日程について
9. 感染性胃腸炎の集団発生時の対応について

<関連学会・各種協議>

1. 伏見支部会 4/2 18:30～
於：ホテルオークラ京都
2. 色覚相談 4/5, 4/12, 4/19, 4/26
3. 全理事会 4/7 14:00～
4. 第65回京都市学校薬剤師会懇親会 4/9
於：京都タワーホテル
5. 精神衛生研究会 4/14
6. 京都市学校医会総会 4/16 15:30～
於：竹茂楼
7. 第1回 常任理事会 5/7 14:00～
8. その他

お詫び

学校医会ニュース第452号（平成28年3月1日発行）
2頁 全国学校保健学校医大会 第4分科会
耳鼻咽喉科
ご執筆者名に誤りがございましたので、訂正してお詫び申し上げます。

正：耳鼻咽喉科専門医会理事 鈴木 由一