

おしゃべり通信

№. 253 R2.12.15 発行 如春会 浦田医院



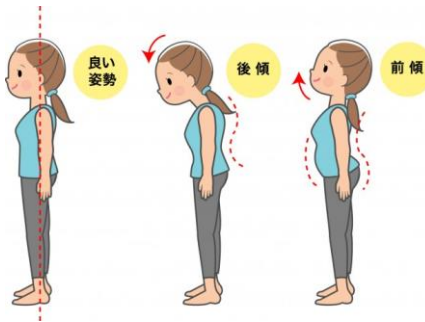
お子さんの姿勢は良いですか？



〈悪い姿勢の主な原因は「骨盤のゆがみ」と「筋力不足」〉
特に体幹の筋力が不足していると良い姿勢を維持できません。体幹とは、手と足以外の背骨を中心とする胴体部分のことですが、その中でも良い姿勢を維持するために重要なのが、腹筋・背筋・臀筋です。この筋肉をしっかり使うことで、身体の真ん中に1本の太い柱が立ったようになり、姿勢が良くなります。

〈「正しい姿勢」とは?〉

■立つ姿勢



正面を向いてあごを引き、背筋をまっすぐに伸ばして立ちます。

■座る姿勢



椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばします。足裏全体を床につけ、両足を少し開くと安定します。

現代の子どもは身体を動かす時間が減っており、歩数をみるだけでも昭和 35 年の 1/3 になっており、筋肉を精一杯使う機会も減っています。筋肉の最大収縮・最大弛緩を体験していない可能性もあり、自分の能力を知らないかもしれません。座る時間の長時間化や、ゲーム・スマホの過剰使用により悪い姿勢が当たり前になっています。身体能力や神経系が著しく発達する子ども期に正しい姿勢を身につけるようにしたいですね。

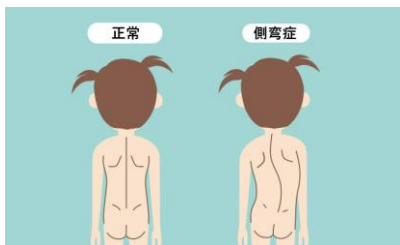
〈単に「姿勢が悪い」だけではない可能性も〉

近年では、小学生の親の5割が「うちの子は姿勢が悪い」と感じており、2019年の小・中・高校生を対象に行われた運動器検診の受診勧告のうち約8割が「側弯症の疑い」。これは毎年増加傾向にあります。

側弯症とは、背骨が左右に弯曲した状態で、背骨自体のねじれを伴うことがあります。側弯が進行すると腰背部痛や心肺機能の低下をきたすことがあります。

先天性のものや神経や筋肉の病気が原因のものもありますが、全体の8割は特発性で原因がわからないものです。思春期頃に目立ち始めます。

前屈検査：両腕を自然に前に垂らし、膝を伸ばしたまま、ゆっくりとおじぎをさせます。その時、肩周辺、背中、腰部



の順に左右の高さに差があるかどうかを前後から確認します。続いて、まっすぐに立った状態で、ウエストライン、肩の高さ、肩甲骨の高さと突出の程度について左右差があるかを観察しましょう。左右の差があれば側弯症の疑いがあります。

側弯症は早期発見が大切です。家庭でもお子さんの身

体の様子を確認し、気になることがあればかかりつけ医に相談しましょう。



冬には冬のウイルスが流行します



冬には冬の、夏には夏のウイルス感染症が流行するのは、そのウイルスにとって感染が成立しやすい状況にあるからです。冬のウイルスが生存しやすくなるのは、概ね 15℃以下の低い気温と 40%以下の低い湿度によります。一方、人の身体は気温の低下に伴い体温が低下し免疫力も低下、空気の乾燥と水分摂取量の低下等により気道の防御機能がうまく働かなくなり、ウイルスを排出する力が低下してしまいます。

感染症予防の手洗い・うがい・咳エチケットに加え、冬は室温の調整（22～26℃）、湿度の調整（50～60%）をし、水分摂取を心がけたり、保温に努めるようにしましょう。

〈 日本小児科学会監修 「こどもの救急」 〉

Web アドレス：<http://kodomo-qa.jp/>

お子さんの気になる症状別に具体的な症状をチェックしていくと、その症状に合わせて受診目安や看病のポイントなどのアドバイスが見られます。



一般に家庭内感染は一人目よりも二人目、三人目のほうがより重症化しやすいといわれています。一度に体内に入る感染粒子の量が多いためです。家庭内に体調の悪い家族がいるときは、普段以上に無理をせず、全員一緒に養生しましょう。

また、家庭内に最初に感染粒子を持ち込んでいるのは行動範囲の広い成人のことが多いものです。帰宅時の衛生動作を徹底しましょう。

