

#子育て処方せん

10歳過ぎる女児発症増

福岡市立こども病院の医師が、子どもを取り巻く様々な病気の症状や治療法などを解説する「#子育て処方せん」。今回は、整形・脊椎外科長の柳田晴久医師に、成長とともに背骨が曲がってしまう「脊柱側彎症」について聞いた。

脊柱側彎症

脊柱側彎症は▽生まれつき背骨に異常がある「先天性」▽別の病気が原因となる「症候性」▽まじ性の疾患の合併症として起こる「神経筋原性」——などに分類されるが、原因の分からない「特発性」が大半を占める。

10〜14歳頃、急激に身長を伸ばす女子が発症しやすい。発症する割合は、女子に限ると2〜3%とされている。学校によっては1学年に1人はいることになる。

進行の程度は個人差が大きく、何の治療も要らない場合もある。初期には自覚症状に乏しい疾患のため、学校での運動器検診で見つかることが多い。「要受診」とされた場合は早めに整形外科を受診してほしい。

背骨が大きく曲がっている場合は、インプラントを使用して背骨を矯正する手術治療も選択肢になる。曲がりを整え、その後の進行も抑えられるメリットがある一方で、出血や神経損傷などのリスクもある。

場合もあれば、痛みや呼吸機能の低下にまでつながることもある。程度によってコルセットを装着するなど、進行を抑える処置をできるだけ早く始める必要がある。



柳田晴久医師

ある。まっすぐに立った状態を背中側から見ると、肩や骨盤が斜めになっていたり、肩甲骨が隆起していたり、

家庭でもチェックを

りしていないかを確認する。次に、膝を伸ばしたまま両手のひらを前で合わせて前屈し、背中に隆起がないかを確認する。

遺伝子レベルでメカニズムを解明する研究も進んでいるが、いまだに原因ははっきりしない。誰がいつ発症してもおかしくないと思いい、特に10歳過ぎの女児については家庭でもチェックすることを心がけてほしい。(聞き手・大森祐輔)

下肢の柔軟性向上などが期待できるジャックナイフストレッチ



① その場にしゃがむ。胸と太ももをくっつけ、両手で足首を握る



② 足首を握ったまま、ゆっくり膝を伸ばし、5秒姿勢を保つ

③ ①→②を3セット繰り返す

帖佐名誉教授は「成長にあった適切な運動をすることが重要だ。公園で遊んだり、ハイキングをしたり、保護者らが一緒に運動をするのが一番」としている。

運動「過多」「過少」広がる「二極化

骨や関節、筋肉といった運動器の障害により、歩行や立ち座りなどの機能が低下するロコモティブシンドローム(運動器症候群)。宮崎大の帖佐悦男名誉教授(整形外科)は子どもにも運動不足や逆に過度な運動で運動器の発育・発達が阻害されるケースがあると指摘。幼い頃からのロコモ予防の必要性を訴える。

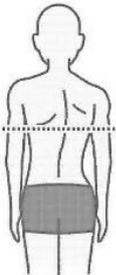
帖佐名誉教授らが宮崎県の小学生を中心に行った運動器の検診では、約1割に背骨や下肢の変形といった異常が確認された。足首や膝などの柔軟性をみるため、かかとを床につけてしゃがみ込む動作を行ってもらったところ、約1割ができなかった。

子どもの間で、スポーツ競技に取り組む中での「運動過多」と、体を動かさない「運動過少」の二極化が広がっているという。過多ではスポーツ外傷や障害、過少では筋力低下や肥満などのリスクがあり、ともに将来ロコモにつながる恐れがある。

脊柱側彎症の家庭でのチェック方法

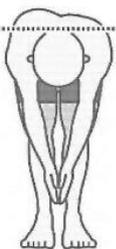
立位検査

- まっすぐに立った状態で
- 肩の高さが左右で違う
 - 肩甲骨に左右差がある
 - 肩甲骨が出っ張っている
 - ウエストラインに左右差がある



前屈検査

- 膝を伸ばしたまま両手のひらを合わせて前屈して
- 前や後ろから見て肩や背中、腰の高さが左右で違う



※柳田医師への取材を基に作成

「#子育て処方せん」へのご意見をお寄せください。社会部のメール(s-yakal@yomiuri.com)へお願いします。



インターネットの動画はQRコードを読み込んでください