

子供の骨・関節傷害 (骨折やスポーツ障害)の予防と対策

小児の骨折

日本は少子化が急速に進んでいます。小児の骨折は増加傾向にあります。その理由は、スマホやゲームのし過ぎで、規則正しい生活（早寝、早起き、三度の食事）が破綻し、外遊びが減少したことが大きな原因です。

小児の骨折は男女とも、身長が伸びる時期に一致して増加します。男子は10歳から骨折しやすくなり13歳がピークです。女子は11歳がピークになり、身長が最も伸びる時期は骨が一時的にもろくなるため、骨折がよく起こります。

人体・骨のカルシウム量

人間の体の骨のカルシウム量が最も多くなるのは20歳代で、その後は徐々に減少していきます。骨の丈夫さは、生まれてから成長期にかけていかに多くのカルシウム（塩分控えめで魚と野菜中心の和食に乳製品を加える）を摂取したかというのと、規則正しい生活

と戸外で日光を浴びてしっかり体を動かさせて遊んだり運動をすることで決まります。

小児のスポーツ障害

小児の骨折のもう一つの大きな原因は、スポーツ障害です。成長期で骨が一時的に弱くなっている時期に、一日も早く上手に、強くなるために大人のスポーツ選手と同じような運動をしすぎると、「使いすぎの状態」となるため、肘、膝、肩、骨盤、腰などの骨・関節傷害を起こします。

対策

対策は、子供がなんらかの訴え（痛みを訴えるとか、体調が悪いとか、歩き方がおかしいとか、いつもと様子がちがうとか、等）をしたときは、早急に整形外科を受診することです。またその時にスポーツコーチの方も同伴されると、適切なアドバイスが出来る。将来の予防にもつながります。

院長 黒木 秀尚

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	福山友愛病院(福山市水呑町)	☎084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

3月	府中・新市・駅家地区の休日当番医				上下町の休日当番医
	外科	内科	内科	内科	
5日①	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	ほそや内科クリニック(中須町) ☎40-0780	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140		府中北市民病院(上下町) ☎62-2211
12日①	府中市民病院(鶺鴒町) ☎45-3300	川崎内科医院(高木町) ☎44-6001	福山医療生活協同組合ふれあい診療所(駅家町) ☎084-976-4334		黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町) ☎62-8200
19日①	有地医院(府中町) ☎41-3670	なかはまハートクリニック(高木町) ☎46-0810	石川医院(芦田町) ☎084-958-3931		府中北市民病院(上下町) ☎62-2211
21日①	石川クリニック(新市町) ☎51-8650	府中市民病院(鶺鴒町) ☎45-3300	草浦医院(駅家町) ☎084-972-8885		
26日①	寺岡記念病院(新市町) ☎52-3140	新市ときながクリニック(新市町) ☎51-5007	瀬尾医院(新市町) ☎51-2169		

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。