

子供の骨折が増えています

近年、子供の骨折が増加していると言われています。各都道府県による調査では子供の骨折率は過去 10 年間に 1.5 倍程度増加しています。男児は女児より 2 倍多く骨折し、男児は中 1～中 2 が、女児では小 5～小 6 が発生率のピークです。これは身長伸びのピークと関連しています。また 5, 6, 9, 10, 11 月に多い傾向があり、子供の運動活動と関連しています。骨折部位では上肢の骨折（肩、前腕、手指）が多くを占めています。以下に骨を丈夫にするための運動と栄養に関して説明します。

骨を丈夫にするための運動

- 発育期の運動、特に思春期前後の運動が骨密度獲得には有効です。
- しかし、身長が急激に伸びる時期は成長に骨の強さが追いつかず骨折が増加する時期なので注意が必要です。
- 神経系の発達時期である小学生では同じ運動を繰り返すより、さまざまな運動を行うことが推奨されます。さまざまな身のこなしを身につけることが骨折予防に役立ちます。
- 思春期以降は筋力を付ける運動が骨を丈夫にするには効果的です。
- ただし、運動のやりすぎには注意が必要です。特に女児で体重減少や無月経を生じたときは逆に骨が弱くなります。

骨を丈夫にするための栄養

- カルシウム … 思春期前の小児は 1 日約 120mg、思春期では約 600mg のカルシウムが骨の成長には必要です。食べたカルシウムが全て吸収されるわけではないため、幼児期を除く小児期においては 1 日 700mg 以上また思春期では 1000mg を超えるカルシウム摂取が必要です。骨折の予防のためにはさらに 500～1000mg のカルシウムを摂取することがすすめられています。（牛乳 200g でカルシウムが約 200mg です）
- ビタミン D … 健康な子供の成長には 1 日約 5 μ g のビタミン D を摂取することが望ましいといわれています。

骨密度の測定を希望される方や、骨粗鬆症に関して質問のある方は整形外科医師に気軽にご相談ください。

（文責 古川）

【整形外科疾患情報のバックナンバーは播磨病院のホームページ

<http://www.harima-hp.jp/main.htm> からご覧いただけます。】