

富岡・甘楽 学校保健だより

第 60 号

富岡市甘楽郡医師会

はじめに

東京オリンピックの施設の費用や、築地市場の移転問題、アメリカの新大統領にトランプ氏の選出など、国内外で、様々な話題が、ニュースになっています。今後、少子化が見込まれており、右肩上がりの経済ではないことも予想され、立派な施設も結構ですが、未来ある子供たちに、高額な維持費用を残さないようにすること、食品を扱う施設である以上、清潔・安全であるのは、当たり前であり、慎重かつ迅速な決断が必要で、私たち大人の責任であるとも、痛感させられます。

季節は、猛暑で大変と思っていましたら、秋の長雨のあと、急に冬が到来しております。気温差、乾燥により、体調を崩される方も、多い時期かと思われます。さて、今回も三人の先生方に執筆して頂きました。大変お忙しい中ご協力ありがとうございました。非常に内容に富んでおりますので、日頃のご指導の参考にしていただけたら幸いです。

〈目次〉

1. 偏食のない食生活をしよう

.....加藤内科医院 加藤 良一 先生

2. スポーツ障害と基本動作

.....ゆうあい整形外科 加納 竜太 先生

3. 学校検尿に関して

.....もみの木こどもクリニック 菊池 修 先生

偏食のない食生活をしよう

加藤内科医院 加藤 良一

偏食とは、必要とする栄養素に偏りがある食事の状態を言います。一般的には好き嫌いとも呼ばれますが、嫌いだから食べないということだけではない偏食もありますから「好き嫌い」とは全くの同義語ではないと私は思います。

身体を構成しているもの全ては口から食べたもの(肺から取り込んだ酸素以外は)だけからなるということは、改めて言わなくても当たり前のことですが、その食べ物に偏りがあって身体の構成に足りないものがある場合には、身体に不具合を生じる可能性があります。もちろん、必要以上に身体に摂り込んで不具合を生じる病気もありますが、今回は偏食についてですからここでは触れないことにします。

解りやすい例でお話ししましょう。学校に行っている子どもさんというわけではないのですが、口内炎を繰り返して治らないと訴える方がいます。難治の口内炎には難病が原因になるものや癌もあるのでその診断は軽率であってはいけませんが、ビタミンB2やB6の欠乏が原因になっている場合が多くあります。

好き嫌いはありますかと訊くと何でも食べると言います。それではレバーやうなぎは食べますかと訊くと食べていないと言います。

食べていないということには、嫌いだから食べないというのと食べられるがメニューになくて食べていないという2通りがありますが、どちらにしても偏食です。

家で食事作りを担当する人に好き嫌いがあると、買い物でも自分が食べたくないものは買ってこないのので、食卓には上らないことになります。

また好き嫌いがなかったとしても、食料の買い物はいつも同じようなものを買いがちで、買い物パターンの中に入らない食材が出来てしまいます。

こうして家庭での偏食が出来上がることになります。

食べずに育った子どもの味覚にその食品はプログラムされず、好き嫌いが形成されます。親の偏食は子どもの好き嫌いとして伝わっていくことになります。

偏食が原因の口内炎にビタミンB2のサプリメントで対応することはお勧めしません。ビタミンB2の欠乏状態は改善されるでしょうが、偏食している限り他の栄養素の欠乏も存在すると思われるからです。偏食そのものを改善することが第一です。

スポーツ障害と基本動作

ゆうあい整形外科 加納 竜太

整形外科の外来をしていると、スポーツにより痛みが出て病院に来られる方もいらっしゃいます。

もちろん、打撲や捻挫で痛みが出る場合もあれば、繰り返しの動作で症状が出る場合もあります。前者は外傷であり、後者が障害になります。

外傷の場合、症状が改善し、今後その動作に気をつければ問題はないのですが、障害の場合症状が改善しても、同じ動作、姿勢で再度繰り返し、元に戻らない障害になることもあります。（肘関節の離断性軟骨炎からの関節内遊離体や腰椎の分離症などです）

病院で検査しレントゲンで骨に異常がなかったら、そうしたら接骨院でもいいや、と消炎鎮痛処置のみで放置される例も多々ありますが、もちろんレントゲンがすべてではなく、何回か撮らなければわからない例もあれば、時にMRI、CTのような詳しい検査が必要になる場合もあります。

ちなみに、接骨院での加療で保険適応になるのは、打撲・捻挫と、応急手当としての骨折・脱臼に限られます（柔道整復位法17条で柔道整復師は医師の同意を得た場合のほか、脱臼または、骨折の患部に施術してはならない）ので、障害での加療は保険適応には当たらず、適当な病名をつけられ保険請求することが多く、違法になります。（自由診療は問題ありません）

前述の肘の離断性骨軟骨炎は特に多いのが野球の投球による障害です。

投げ方により、肘関節内側障害が出現します。これだけでしたら、安静や物理療法（一般の電気治療など）や投薬（湿布や内服）で改善し、フォームの改善などで大事に至りませんが、放置し内側靭帯の機能不全が生じると、外側の上腕骨小頭といわれる場所と、橈骨頭が衝突を繰り返し、離断性軟骨炎に至ります。

約6か月の投球中止とフォーム改善、ストレッチなどでレントゲン経過の上完治に至ることが多いですが、この状態でも放置されると、遊離体が形成されたり、骨変形がおこったりします。

たまに以前子供のころ野球をしていて肘の疼痛で断念されたという方に会いますが、すでに肘関節の可動域制限が出現している方が多いですね。

また、腰椎分離症は腰椎の疲労骨折の偽関節と言って、骨折後骨癒合が得られなくなってしまった状態です。

体の柔軟性の乏しい状態で ひねりの動作が加わったり、重いものを振り回していると出現します。

初期にはレントゲンだと判断がつかない例が多く、MRIなどで分かります。

レントゲンで分離症が認められた例ではすでに骨癒合が困難な例が多いです。その後の経過で、腰部に負担かかるため椎間板ヘルニアになったり、すべり症が出現したり、成長後大人になってから腰痛が継続する方もいらっしゃいます。当院では、今年より 富岡ボーイズの嘱託医になっており、メディカルチェックなど試行しておりますが、柔軟性が乏しかったり、自己流の投げ方など負担かかる投げ方などしていると、何らかの異常が見つかったり、その後、出現する子が多いと感じます。また、今年から始まった運動器健診でも関節可動域が悪かったりすると、その後捻挫を起こしたり再度受診する子もいます。

確かに 基礎トレーニングや ストレッチに派手さはないため、なかなか、飽きてしまったり、まじめにしなかったりすることは多いと思います。
(私も子供の頃そうでしたので。そのため腰が壊れました)

“無事これ名馬” との言葉もありますように、名選手には故障が少ないのと、楽しく長くスポーツを続けるためにも、基本動作は重要です。

学校検尿に関して

もみの木こどもクリニック 菊池 修

今回、学校検尿についてお話します。なお、ここでは、小児期に多い病気中心についてお話します。成人では、小児と違う病気もあるということをお知らせいたします。

学校検尿では、尿中に、**蛋白、赤血球（いわゆる血尿）、白血球、糖**がでていようかの検査が行なわれています。

まず、蛋白尿ですが、一般に**起立性蛋白尿、体位性蛋白尿**が多く、動いたり立ったりすると蛋白尿が出やすい状態です。将来的に腎臓が悪くなることはありません。まれに、**ネフローゼ症候群や慢性腎炎**といった治療を必要とする病気が見つかることもあります。とくに、蛋白尿と血尿が両方みられる場合は、**慢性腎炎**の可能性が高く腎臓専門医の受診をお勧めします。ただ、風邪や発熱時に、尿に蛋白や血尿が検査紙で、軽度出てもすぐに異常ではないのでご安心ください。

血尿だけでは、**無症候性血尿**（あまり将来的に問題とならないものです）、**家族性血尿（菲薄基底膜症候群：糸球体のろ過する膜が生まれつき薄い方で、ご家族にいつも検尿検査で血尿を指摘されている方がいる場合に多いです）**が多くあまり心配ありません。しかし、まれに慢性腎炎、特に**IgA腎症**という病気の初期が見つかることもあります。症状としては、風邪や発熱時にコーラのような褐色尿がでて、これを肉眼的血尿と呼びます。このIgA腎症は、以前はあまり将来的に腎臓の悪化がないと思われていましたが、近年では腎不全となり透析が必要になる方もみられることがわかり、早期に治療を勧められています。

次に、白血球尿ですが、**尿道炎、膀胱炎、腎盂腎炎**が見つかることがあります。また、女児では**外陰炎**もあります。ただこれらの病気は、ほかに症状があり、検尿以前に見つけられることがほとんどです。すなわち、尿道炎では排尿時痛が、膀胱炎では頻尿、残尿感、排尿時痛が、また腎盂腎炎では発熱、悪寒、背中痛みです。

最後に、尿糖ですが、最近では小児でも生活習慣病が増え、**ペットボトル症候群**という言葉も聞かれます。**糖尿病**の早期発見に貢献しています。まれに、特に治療を必要としない**腎性尿糖**といって、腎臓から糖がもれやすい人も見つかることがあります。

また、小児に特徴的な病気として、生まれつき腎臓が小さく機能が弱い（**低形成腎**）とか、腎臓、尿管、膀胱の形に異常があり、よく腎盂腎炎を繰り返し腎機能が悪くなりやすい病気（**膀胱尿管逆流症**）があります。これらは、必ずしも検尿だけでは異常が見つかりにくく、腹部の超音波検査を病院でもらひ、必要があれば他の画像検査を追加してわかることもあります。

いままで、腎臓病についてお話しましたが、腎臓病は病気の名前、その特徴が理解しにくいのが現実です。腎臓は、ご存知のように尿を作って老廃物を排泄する以外、体液電解質の調節、ホルモンによる血圧の調節、貧血を改善させるホルモンの産生、ビタミンDの活性化、酸性アルカリ性の調節など、体に不可欠な働きを多く持っています。また、腎臓は3/4の障害がおきても、残った1/4の機能で日常生活に支障をきたさず過ごせる予備能を持った臓器です。そのため、症状がないから大丈夫と思われやすくもあります。検尿異常をいわれたら、必要以上に心配されることはありませんが、逆に病院を受診せず病気の悪化がないよう かかりつけ医を受診し、尿、超音波検査、症状によっては血液検査をし、よくご相談していただくことをお勧めいたします。
