

コロナ禍休校後の「疲労骨折」が増えた理由

新型コロナウイルスによる臨時休校後、学校が再開した6月中旬から1か月の期間において「骨折」が増えたそうです。外傷はない、ちょっと捻ったくらい・・・の認識で、本人も骨折とは思っていない。しかし診断は「疲労骨折」。本校においてもそんなケースが複数ありました。

これは長い外出自粛や休校の影響で、体の準備ができていないまま急に始めた運動での、使いすぎ（オーバユース）による過剰な負荷が原因です。

疲労骨折のチェックリスト

- ①動くとき痛い、動作をやめると痛みがなくなる
- ②痛む部位に腫脹(腫れ)がある
- ③痛む部位に圧痛(押すと痛い)がある
- ④思い当たる外傷はない
- ⑤外力が加わった覚えがない
- ⑥しばらく運動を休んでいた
- ⑦同じ運動や動作を繰り返し行っていた
- ⑧柔軟体操などの準備運動をせずに運動した
- ⑨この数か月で急激に身長が伸びた
- ⑩クッション性がよくない靴をはいていた
- ⑪練習場の床が硬すぎたり、反対に柔らかすぎて安定しなかった
- ⑫最近、始めたばかりの種目の練習をしていた

症状が①のみでも、②～⑫の項目が複数あれば疲労骨折も念頭に入れ、整形外科の受診をしましょう。



けがをしている人は、左のチェックリストでチェックしてみてください。まさかの疲労骨折かも・・・。

一方で、骨折の原因として骨の脆弱(ぜいじゃく)さが指摘されています。

骨の強さは、骨密度(骨量)だけでなく骨質でも評価されます。これは食事が大事な鍵となります。

成長期に食事からカルシウムなどを、しっかりとって骨の貯

金をしておきましょう。

骨量を増やす丈夫な骨をつくる食事とは？

丈夫な骨をつくるというと「カルシウム」と考える人が多いと思います。カルシウムも確かに必要ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも大事です。ビタミンDは日光(紫外線)に30分あたれば皮膚で合成されます。さらに骨へカルシウムの取り込みに必要なのがビタミンK。骨づくりには様々な栄養素を過不足なく摂ることが大切です。バランスのとれた食事とは、主食(ごはん、パン、麺)＋主菜(肉、魚、卵、大豆)＋副菜(野菜、きのこ、芋、海藻)の3つがそろった食事をまんべんなく摂ること。特にカルシウム摂取を増やす工夫には、主菜で大豆料理を、副菜で緑黄色野菜や海藻類をとり入れることがいいようです。当然、牛乳や乳製品も必要です。牛乳なら200cc、ヨーグルトならカップ2個、スライスチーズなら2枚、チーズなら2かけが高校生の一日の目安です。

症状はどう違う？

この表を壁に貼っておきましょう。

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症 状	新型コロナ ウイルス感染症	か ぜ	インフルエン ザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策を引き続き実施していく必要があります。水が冷たくても手は石けんでしっかり洗いましょう！！

熱がある場合の受診の仕方が11月から変わりました。

- 1 かかりつけ医に電話で相談する。(受診できるか否か指示に従う)
- 2 かかりつけ医がない場合は、下記に連絡し案内を受ける。(年中無休、8時30分から20時)
 - ・発熱等症状がある場合 ⇒ 0954-69-1102
 - ・その他の一般相談 ⇒ 0954-69-1103

※今までの保健福祉事務所に設けてあった「帰国者・接触者センター」からの変更です。

【注意事項】

- ① 受診前に必ず電話相談し来院時間を決定
- ② 来院時間を順守、マスクをした上で来院
- ③ 来院の際は、公共機関以外を利用する



電話番号を控えておこう！！

インフルエンザワクチン接種は11月中に済ませましょう。

登校時の体温計が「顔認証型体温計」に変わります。毎日検温してください。