



健康スポーツ医学について

中高合同学校保健委員会を対面式で 10 月 17 日、3 年振りに開催することができました。「健康スポーツ医学について」の演題で、講師は体育祭やロードレース大会等にもご協力いただいている、慶應大学医学部 スポーツ医学総合センター 助教 木村 豪志 先生を招聘してご講義いただきました。

市高生の皆さんには、9 月に同じタイトルでアンケート調査に協力してもらったので、あの時のことかな？と思い出してくれる人もいるかと思います。講演内容を一部抜粋して紹介します。



講師 木村 豪志 先生



『Exercise is Medicine』
アメリカスポーツ医学会のスローガン
スポーツや身体を動かすことは医療

①

①『Exercise is Medicine』すなわち、
‘スポーツや身体を動かすことは医療’
である。アメリカスポーツ医学会のスローガンから講義は始まりました。

②運動不足は死亡のリスク要因の中で第 3 位である。

リスク要因別の関連死亡者数（2007 年、厚生労働省）によると、‘喫煙’‘高血圧’に続いて‘運動不足’が、リスク要因となっています。

③世界：30 分・週 5 回

日本：30 分・週 2 回以上の運動を推奨
‘WHO’

- ・150 分の中強度の運動または 75 分の高強度の運動
- ・中程度の運動：1 日 30 分（成人週 5 回）
- ・強程度の運動：筋力トレーニング 週 2 回

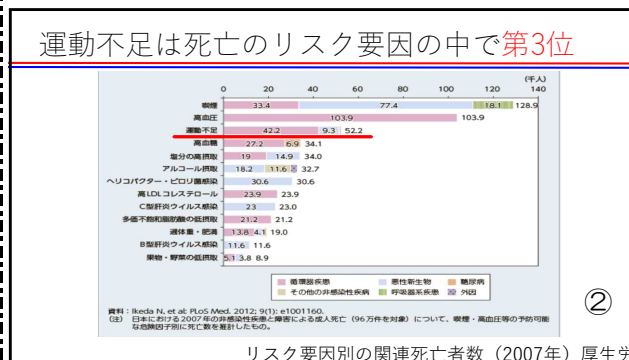
60 分の 3 メッツ以上の強度の運動

※3 メッツ：息が弾み汗をかく程度の運動

・1 日 30 分以上、週 2 回以上

具体的にどの程度、運動すればよいかの目安の説明です。

特に、最大骨量は 20 歳くらいがピーク



リスク要因別の関連死亡者数（2007 年）厚生労働省

世界：30 分・週 5 回
日本：30 分以上・週 2 回以上



WHO

- ・150 分の中強度の運動または 75 分の高強度の運動
- ・中程度の運動：1 日 30 分・成人週 5 回
- ・強程度の運動：筋力トレーニング 週 2 回

厚生労働省

- ・60 分の 3 メッツ以上の強度の運動
- ※3 メッツ：息が弾み汗をかく程度の運動
- ・1 日 30 分以上・週 2 回以上

③

となるので、それまでに運動習慣を身に付け骨量を上げておくことが大切です。特に、体育以外に運動を行っていない生徒は心掛けましょう。骨量を上げる時期はまさに、**今です！**

④Q7疲労骨折は骨粗鬆症が原因で起きると思いますか？

この問いに、記憶がある市高生も多いと思います。9月中旬頃にClassiでアンケート調査を実施し、全7問中、最後の質問の回答結果のスライドです。

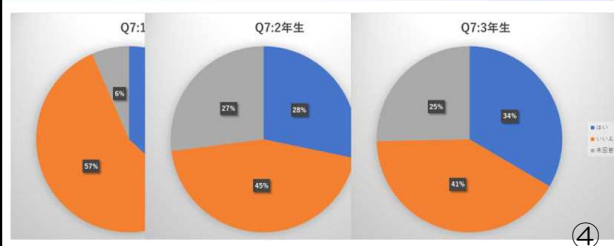
1年生：はい（37％）、いいえ（57％）、無回答（6％）

2年生：はい（28％）、いいえ（45％）、無回答（27％）

3年生：はい（34％）、いいえ（41％）、無回答（25％）

Q1～Q6までは、「はい」の回答率が高かったのですが、Q7では回答の傾向に変化が見受けられました。Q7の回答結果から「教育のやりがいがありますね」と木村先生は結んでいらっしゃいました。これを読んでくれている市高生のみなさん。Q7の正答はどちらだと考えますか？

Q7 疲労骨折は骨粗鬆症が原因で起きると思いますか？ 高校生



【ご参会いただいた保護者の皆様から感想を一部紹介します】(PTA正副会長、文化厚生委員会)

- ・本日の講演を聴き、子ども時代からの運動習慣が将来の自分の健康を左右すると知り、親子ともども日々運動を心掛けていきたいと思いました。習慣化することは難しいことですが、まずは意識から！
- ・身体不活動が死因につながるのとこと。人間ドックなどで耳にはしますが数字で示されると、運動の重要性を強く感じました。また、骨粗鬆症についても、自分だけでなく子どもにも骨密度を意識させたいと思いました。牛乳を飲まずようにしていますが、あまり好きではないので、帰って話したいと思います。
- ・貴重な有益になるお話を聞けてよかったです。木村先生のトークも楽しかったです。健康寿命を延ばすには医学的にも骨量を上げる運動をすることが大事であると改めて認識し、強く意識するきっかけにもなり、良かったです。自分自身、あまり体を動かさずダラダラとしてしまう日もあるので、毎日少しでも体を動かし運動したいと思います。
- ・大切、身につまされるお話をうかがうことができました。昨年骨折した母の大切さを思うと市高生から大人になっても予防に向けた対策が必要だと知りました。家庭で家族に伝えたいと思います。もう少したくさんの方が参加できるといいと思う内容でした。
- ・運動の有益性について、わかりやすく説明していただき、とても役立つ内容でした。治療ではなく予防を心がけ、有酸素&レジスタンス運動を生活に取り入れたいです。堅苦しくなく楽しい講演で良かったです。高齢の両親に骨折は負の連鎖のはじまりということを連絡したいです。



【質疑応答中↑】

- ・本日は講師の先生より、身体不活動の問題の大きさに、あらためて気付かされました。疲労骨折も栄養不足から起こるということも再認識できました。日頃の食事の大切さを考えさせられました。
- ・本日はありがとうございました。今回はじめて参加したのですが、先生の話もわかりやすく、おもしろく大変有益な情報でした。骨粗鬆症は知ってはいましたが、10代からの予防が有効だとは思ってはいなかったのが、今後意識したいと思いました。

