

2019年7月5日～7日にむつ市で開催された「国民体育大会陸上競技選手選考会 兼東北陸上競技選手権 県選手選考会」において、希望した選手を対象に検診を行いました。今年で5年目の取り組みとなりました。整形外科、理学療法士、栄養士が、①問診(疲労骨折の既往や月経に関するアンケート調査)、②タイトネス評価、③貧血検査(簡易スクリーニング検査)、④骨密度検査、⑤栄養指導を行いました。

参加した選手は、男子156名、女子82名、合計238名(高校生は男子138名、女子64名)であり、昨年よりもやや増加していました。

ここでは高校生の結果をまとめて報告します。

・疲労骨折：疲労骨折を生じたことがあると回答した選手は男子21名(15.2%)、女子25名(39.1%)でした。そのうち2か所以上疲労骨折をしたことがある選手が14名いました。

・タイトネス

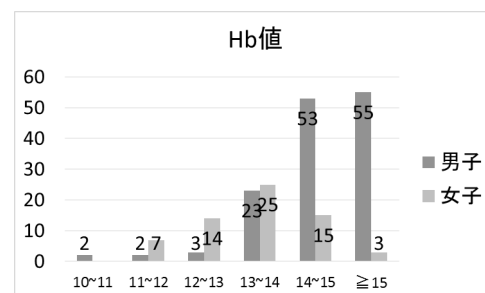
ハムストリングのかたさを認めた選手(床に指先がつかない)は男子34名(41%)、女子14名(26%)に、大腿四頭筋のかたさを認めた選手(腹臥位で踵がおしりにつかない)は男子61名(44%)、女子28名(44%)に認めました。昨年よりかたい選手の割合は減りましたが、床に全く指のつかない選手もおり、学校内でもストレッチに費やす時間が様々と考えられます。ストレッチは障害予防にも大切であり、限られた練習時間の中でも全体で取り組むような体制をとらないといけないと考えられます。

・月経

初潮遅延1名(1.6%)、続発性無月経は7名(11%)に認めました。また月経痛や過多月経など月経困難症や月経前症候群に対しても婦人科医が個別に対応し、希望した選手も含め計12名(18.8%)に婦人科への紹介状を作成しました。

・貧血(右図)

ヘモグロビン(Hb)濃度が男子14g/dl、女子12g/dl未満だった選手は男子33名(24%)、女子7名(11%)であり、医療機関への紹介状を作成しました。



・サプリメントの摂取

摂取している・したことがあると回答した選手は

男子46名(33%)、女子25名(39%)でした。摂取しているものは、プロテイン、鉄剤、ビタミン剤、カルシウム、亜鉛のサプリメントでした。

*ジュニア期は将来の身体づくりに重要な時期であり、選手や指導者・保護者も障害やその予防に関する知識が必要です。本検診では、一人ずつ身体のかたさを見ながらストレッチの重要性を話したり、また貧血の症状を説明したり、月経に関する悩みも聞ける体制にしています。またアンケートをもとに栄養相談を個別に行っております。このような機会に、選手の身体に興味をもってもらい、また必要に応じて病院を早く受診できるようにしています。しかし、今年度施行した指導者対象のアンケート調査において、本検診を知らないと回答した指導者が約3割いました。本検診の普及とともに、今後も選手や指導者の意見を取り入れながら検診体制を整えて行きたいと思っております。