

中学生・高校生における身体の歪みと習慣的な行動との関連

N99-6303 井上 めぐみ (指導教官 朝倉 隆司)

1. 目的

本研究は、中学・高校生の身体の歪みの度合いを測定し、生活習慣・自覚症状との関連を検討した。

2. 研究方法

- 1) 対象者:私立中学生 28 人・高校生 109 人の女子、計 137 人
- 2) 調査方法:無記名方式による質問紙調査、身体の歪みに関する測定
- 3) 調査内容:基本的属性、習慣的行動、自覚症状、意欲についての質問項目、足踏み動作・左右の側屈動作・静止での肩の高さ・仰向け状態での脚の長さを測定し、身体の歪みを測定

3. 主な結果と考察

各測定のスレの大きさを低度・中度・高度の 3 つに分け関連を見た。表は、4 つの測定結果を表したもので () は歪み度合い別の人数を % で示した数値である。

| 測定内容 | 程度 | 低度(%) | 中度(%) | 高度(%) |
|-------|--------|------------|-------------|--------------|
| 足踏み動作 | ズレ(cm) | 0~18(33.6) | 19~35(35) | 36~99(29.2) |
| | ズレ(度) | 0~10(39.4) | 15~35(27.7) | 40~180(30.7) |
| 側屈 | ズレ(cm) | 0~1(27.7) | 2~4(42.3) | 5~14(11.7) |
| 肩の高さ | ズレ(mm) | 0~5(52.6) | 6~10(26.3) | 11~21(16.1) |
| 脚の長さ | ズレ(cm) | 0(25.5) | 1~7(48.9) | 8~20(16.1) |

日常生活の習慣的行動の頻度を、高群 (1・2・3)・低群 (4・5・6)・0 群 (7) の基準で分けた。また、自覚症状では、非常に・かなり・少しあてはまる・全くあてはまらないの 4 段階で調査した。

1) 足踏み動作との関連

ズレの程度が高度である生徒は、ものを噛む動作の偏りが高い。また、肩こりの訴えが強く、逆にズレの程度が低いと肩こりは少ない。

2) 左右の側屈との関連

ズレの程度が高度である生徒は、ものを噛む動作の偏りを示し、ズレが低度であると、均等に噛む動作が高いことを示し、立ちくらみの起こる頻度は、低度に近いほど

症状が起こりにくい。

3) 静止動作での肩の高さとの関連

生活習慣の行動からは関連が見られなかった。ズレの程度が高度である生徒は、身近からの姿勢に対する指摘を受けたことがある生徒が多い。

4) 仰向け状態での脚の長さとの関連

ズレの程度が高度である生徒は、寝床・寝具の硬軟を使っている頻度が高く、主に腰部に影響を及ぼし、脚の長さに関連していることが考えられる。自覚症状からの関連はみられなかった。

1)~3) までの測定は、側弯症の恐れとの関連を見た結果、習慣的行動から疑いがあると考えられる。4) の腰に関連する測定では自覚症状までは至らなかったが、脚の長さが違う生徒は、60%を超えていたことから普段の生活が癖づいて習慣的になるとズレが生じ、自覚症状を引き起こす要因になっていくことが考えられる。また、中学・高校生は特に思春期側弯症の恐れが考えられ、腰痛を持っている子は少ないが、生活をしていく上で、身体のスレが身体的健康に影響を及ぼしていくことがいえる。これらは、子どもにおいて認められた結果であるが、大人はこれらの要因が長く作用している上に、慢性的になっていることも考えられる。毎日の生活は、身体の歪みを形成し、健康と密接に関係していることがいえる。

4. 結論

4 つの身体の歪みの指標は、いくつかの日常生活の習慣的行動と自覚症状と関連性が認められた。歪みを生じることによって、特に、ものを噛む動作は身体に影響を受けやすいものであるといえる。また、身体の歪みの低度より中度や高度は、生活習慣の繰り返す頻度に関連し、自覚症状を起こしやすいことがわかった。したがって、習慣的な行動が身体に及ぼし、自覚症状を発生させる要因となることから、関連があると分かった。

5. 主な参考文献

- 1) 甲木寿人, 背骨が病んでいる 悪い姿勢が作り出すからだの痛み・症状, 星雲社, 1998