

# 基礎研 レター

## 子どもの骨折増加に2つの側面

保険研究部 准主任研究員 村松 容子  
e-mail: yoko@nli-research.co.jp

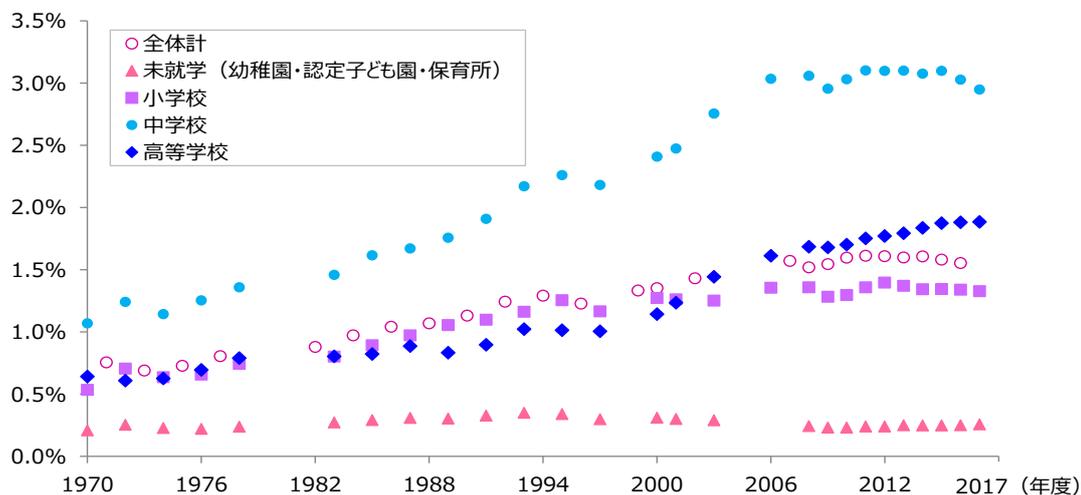
最近、子どもがちょっとしたことで骨折する、という話をよく聞く<sup>1</sup>。実際、どのくらい子供の骨折は増えているのだろうか。また、どのような場面で骨折をしているのだろうか。

### 1—学校での骨折は30年前の1.5倍

(独法)日本スポーツ振興センターの「学校の管理下の災害」によると、学校(学校行事を含む)における骨折は、小学生から高校生まで増加しており、全体で30年前の1.5倍、1970年と比べると2.4倍となっている<sup>2</sup>。

この10年をみると、小～中学生は横ばいにとどまっているが、高校生は増加している。

図表1 骨折率の推移



(注) 骨折発生率は、「骨折発生件数/災害共済給付制度加入者数」で計算した。「全体計」には、高等専門学校を含む。

(資料) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害-基本統計-」各年

<sup>1</sup> たとえば、2014年にNHKクローズアップ現代「子どもの体に異変あり～広がる“ロコモティブシンドローム”予備軍～」、2016年に産経新聞で「「老化」する小中学生 つまづいて骨折 和式トイレでかがめない…」、2019年に産経新聞で「子供の運動離れ 体力低下、けがの重症化懸念」等。

<sup>2</sup> 学校以外での骨折を含めた分析は、[村松容子 \(2017\) 「子ども・高齢者ともに骨折は増加」](#)ニッセイ基礎研究所、基礎研レポート

## 2——小学生は休み時間。中高生は部活動。

どのような時間に骨折をしているか順にみていくと、小学生は、休憩時間（始業前、授業終了後の特定時間を含む）がもっとも多く、2017年度で49.5%と、ほぼ半数を占める。次いで、体育が27.5%（各教科合計で29.6%）となっている。一方、部活動（クラブ活動、部活動）は4.4%と低い。

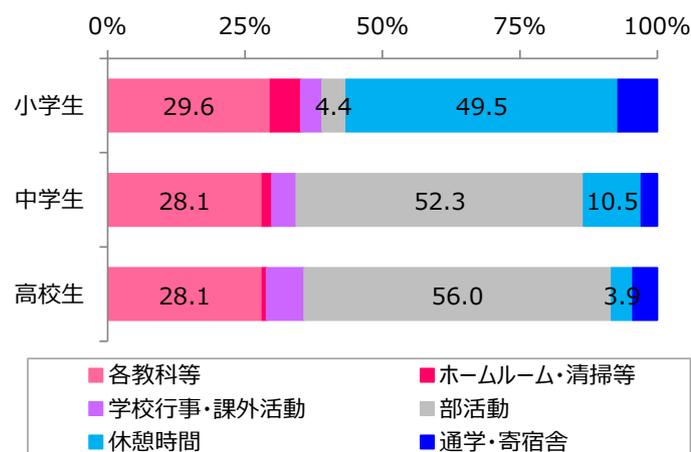
実施競技別にみると、跳箱、バスケットボールでの骨折が多くなっている。

中学生になると、部活動が52.3%と、もっとも高い。体育は27.5%（各教科合計で28.1%）、休憩時間は10.5%である。

高校生も、部活動が56.0%と、もっとも高い。体育は27.8%（各教科合計で28.1%）、休憩時間は3.9%である。

実施競技別にみると中学生も高校生も、バスケットボール、サッカー・フットサルが多い。部活動での骨折についてみると、中学生はバスケットボールとサッカー・フットサルがそれぞれ全部活動における骨折の4分の1程度を占めている。一方、高校生では、サッカー・フットサルが全部活動における骨折の4分の1程度、野球、バスケットボールがそれぞれ2割弱となっている。競技人口の影響もあるだろう。

図表2 骨折の場面



（資料）独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成30年度 学校の管理下の災害－基本統計－」から筆者が再集計

## 3——子どもの骨折増加に2つの側面

こういった現状から、子どもの骨折には2つの側面があると考えられる。

まず、1つ目の側面は、子ども時代にロコモ（ロコモティブシンドローム）が起きている可能性があげられる。

高齢期の骨折は、要介護状態となる要因の1つであり<sup>3</sup>、身体や生活の質（QOL）に深刻な影響を与えることがあることで知られている。一般に、加齢にともなう筋肉・骨・関節等のトラブルによって、バランス能力・体力・移動能力などが衰え、立ったり歩いたりといった日常動作が困難になることをロコモと呼ぶ。

一昔前までは、子ども時代の骨折を、高齢期のロコモと結び付けて考えることはなかったように思う。むしろ、男児の骨折や運動中の骨折が多いことから、骨折は、活発な証拠、といった印象すらあったのではないだろうか。しかし、最近では、テレビや新聞で、跳び箱で手をついただけで両手首を骨折した子どもや、和式トイレでかがめない子どもの話題が取り上げられているように、高齢者だけでなく子ども時代からロコモが起きている可能性が懸念されている。身体活動の減少によって筋肉・

<sup>3</sup> 厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」によると、要介護状態となった要因は、多い順に「認知症」「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」である。

骨・関節等や、危険を回避する力が弱くなり、骨折等重症化するケースが増加していると考えられているのである

一方で、2つ目の側面として、中学生以上の部活動中の骨折が多いことから推察できるように、特定の部位のみを使いすぎているオーバーユースの可能性があげられる。身体の成長が早まったことに伴い、早くからより高度な技術を使うことも、骨折増加の要因となっているという指摘がある<sup>4</sup>。

このような背景の中、2016年度から、学校の健康診断に「しゃがみ込むことができない」「体を前屈、後屈できない」「片足立ちを5秒保てない」「関節に痛みがある」「両腕とも痛みなく、完全に上まで上げられない」などの運動器の確認項目が追加された。学校の健康診断を通じて、ロコモの兆候やオーバーユースの可能性を早い段階で発見しようとするものである。

幼少期から、個々の体力、身体の成長に見合った運動の推奨が肝要だろう。

---

<sup>4</sup> 笠次良爾「学校管理下における児童生徒のケガの特徴について」Kansai 学校安全6号（2011年）