

## CHAPTER 03

---

# 運動器の健康推進事業

当協会の三大事業の1つが、運動器の健康推進事業です。「子どもの運動器の健康推進事業」「成長期のスポーツ外傷予防啓発事業」「運動器外傷の救急医療に関する事業」「脆弱性骨折予防事業」「運動器疼痛対策事業」の5つの事業があります。ここではそれぞれの事業の目的とこれまでの成果などについてご紹介します。





# 子どもたちの運動器の健康を守る 学校保健委員会

「子どもの運動器の健康推進事業」

当協会の重視する取り組みの一つが、「子どもの運動器健康推進事業」である。現代の子どもたちには運動不足による体力・運動能力の低下と、運動のしすぎによるスポーツ障害の二極化が深刻となっている。こうした状況を踏まえ、当協会では2005（平成17）年度から「学校における児童生徒の運動器疾患の整備・充実」を目指し、文部科学省、日本医師会、日本学校保健会等に働きかけを実施してきた。この一連の取り組みが奏功し、2014（平成26）年度に学校保健安全法施行規則の一部が改正され、

2016（平成28）年度から、児童生徒の定期健康診断において「運動器検診」が必須化されたのである。

この検診が今後、より充実し正しく行われていくよう、当委員会では学校現場での検診の準備や進め方・事後措置等についてさまざまな媒体を通して紹介し、またシンポジウムの開催等も積極的に行う予定である。

また、学校におけるスクールトレーナー制度の創設および養成に関する事業についても現在、慎重に推進している。（担当理事・内尾祐司）

## 協会ホームページ『学校での運動器検診お役立ちコンテンツ』を紹介



2016（平成28）年から始まる学校運動器検診が円滑かつ効率的に実施することができるように、本委員会では、2014（平成26）年から、学校現場での健康診断についてわかりやすく記載した『学校での運動器（脊柱・胸郭、四肢、骨・関節）検診の手引き』をホームページに公開するようになった。検診のための準備印刷物、健康診断の実際、事後措置、留意事項、また、保護者や養護教諭学校関係者や学校医の皆様から想定されるさまざまな質問について回答を作成し、多くの方々に理解を深めていただくようにしている。

### ●これまでの主な事業内容

#### 2011（平成23）年度

11月6日（日）、文部科学省を訪ね中川正春・文部科学大臣並びに布村幸彦・スポーツ青少年局長宛に「学校における健康診断の改善」要望書を手渡し、児童・生徒等の体力・運動能力の低下およびスポーツ障害の予防に結びつくよう、学校における健康診断の改善を図ることを重ねて要望した。なお、同要望書は、民主党の前原誠司・政調会長、日本医師会の原中勝征会長にも提出した。



#### 2013（平成25）年度

学校保健委員会とスクールトレーナーワーキンググループを再編・統合した。スクールトレーナー制度に先立ち、3月29日付けで、「スクールトレーナー」の商標が認可された。学校の運動器検診モデル事業として、愛媛、埼玉、京都府で実施した。



#### 2015（平成27）年度

2月『学校の運動器疾患・障害に対する取り組みの手引き』第2版を発行した。2016（平成28）年度から実施される「学校での運動器検診」が円滑・適切に行われるよう、文部科学省学校健康教育課、日本学校保健会、日本医師会学校保健委員会、日本整形外科学会学校保健委員会等と共同作業を推進した。10月、『学校における運動器検診体制の整備・充実事業に関わる資料集成』を発行した。協会のホームページに『学校での運動器検診お役立ちコンテンツ』を作成し、学校現場での健康診断の準備、検診当日の進め方、事後措置や留意事項についてわかりやすく記載した。

#### 2014（平成26）年度

日本学校保健会の『児童生徒等の健康診断マニュアル』の改定等の取り組みが円滑・適切に行われるように、文部科学省学校健康教育課、日本学校保健会、日本医師会学校保健委員会、日本整形外科学会学校保健委員会等と連携、協力、情報交換、資料提示、共同作業等を推進した。理学療法士の学校保健活動の実態を把握するためのアンケート調査内容を固め、日本理学療法士協会と共同で本調査を実施、その結果を分析できる体制を整えた。

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2021

#### 2012（平成24）年度

運動器検診の実施体制と実施方法の整備に係る『運動器検診の実施要項（2011年版）』の内容構成の素案を作成した。11月19日、武藤芳照担当理事と内尾祐司学校保健委員長が文部科学省で行われた第4回「今後の健康診断の在り方等に関する検討会」に出席した。

#### 2016（平成28）年度

今年度4月から実施された「学校での運動器検診」の各地の実施状況を検討し、各関係団体からアンケート調査を実施した。また、中外医学社の『学校の運動器検診—子どもの身体と障害の診かた』を委員会の担当理事と委員が中心に執筆の準備に入った。学校の運動器検診モデル事業として、島根、埼玉、愛媛の検診の実施状況について検討し、運動器検診の適正な手順や事後措置の普及活動を検討した。4月『学校の運動器疾患・障害に対する取り組みの手引き』第3版を発行した。



#### 2017（平成29）年度

学校の運動器検診モデル事業として、島根、埼玉、京都府、愛媛県の運動器検診の実施状況を検討した。スクールトレーナー制度の基本構想、制度設計にあたっての課題などを検討した。



#### 2019（平成31・令和元）年度

文部科学省から発表された2018（平成30）年度の学校保健統計の調査結果を分析・協議した。6月15日『学校の運動器疾患・障害に対する取り組みの手引き』（改訂版）第4版を発行した。新規事業として小中学校の教員・養護教諭・学校医を対象とした「児童生徒の運動器の健康推進事業・講習会」開催の実施要項を作成した。12月6日埼玉県学校保健会養護教諭部会・講習会に武藤担当理事を派遣した。



#### 2018（平成30）年度

6月1日『学校の運動器検診—子どもの身体と障害の診かた』（中外医学社）が発行された。愛媛、島根、京都で、モデル事業を継続。日本理学療法士協会では「学校保健推進委員会」を設置、モデル事業や研究事業を展開することになった。

#### 2021（令和3）年度

3月、『学校における運動器検診の整備・充実事業に関わる資料集成Ⅱ』を発行した。7月31日当協会主催のオンラインシンポジウム「児童生徒等の運動器の健康を守り、学校での重大事故を防ぐために」を開催した。（詳しくはP57）







# 少年野球選手の投球障害を予防するために 成長期のスポーツ外傷予防啓発委員会

「成長期のスポーツ外傷予防啓発事業」




生涯を通じて運動・スポーツを楽しくより豊かに取り組むためには、その人の成長段階や健康・体力の状況をよく知って取り組むことが大切である。しかし、間違った方法や過度に運動を行うことで、スポーツ傷害が起きることがある。とくに、成長期における少年野球選手の投球障害の事例は多く見られ、当委員会では、2011（平成23）年の一般財団法人設立当初から、この予防を目的に以下の基本方針で事業を進めてきた。

## 「基本方針」

- 1) 成長期の投球障害予防と啓発のための提言をまとめる。
- 2) 成長期の投球障害がなぜ起こるか、またその予防のための講習会開催の準備を行う。
- 3) 成長期の投球障害早期発見のための検診体制の整備とデータ収集方法の検討を行う。

（担当理事・稲垣克記）

## ●これまでの主な事業内容

<p><b>2011（平成23）年度</b> 全日本軟式野球連盟と提携し、事業推進の「基本方針」を策定した。また、推進事業として、①同連盟傘下の加盟チームによびかける提言の策定、②指導者講習会の開催、③少年野球選手の検診体制整備とデータ収集を推進事業とすることにした。</p>	<p><b>2013（平成25）年度</b> 引き続き「2012（平成24）年度・指導者講習会」を実施し、これ以降、継続事業とした。少年野球選手たちのスポーツ外傷の早期発見のため、児童・生徒や指導者・保護者が日々の活動現場でチェックできる資材「将来も野球を楽しみ、選手として活躍するためのセルフチェックマニュアル」を作成、特別賛助会員・久光製薬株式会社の支援のもと、5万部を制作した。</p> 	<p><b>2015（平成27）年度</b> 「2014（平成26）年度・指導者講習会」を実施した。8月、第2次少年野球実態調査を実施した。（P60を参照）</p>	<p><b>2017（平成29）年度</b> 「2016（平成28）年度・指導者講習会」を実施、肩・肘検診の基本マニュアルについて、松浦哲也委員、正富隆委員らがの検診の実態に即した「野球検診マニュアル」を提案し、群馬、徳島、大阪で「肩・肘のモデル検診」を実施した。9月8日（金）、野球選手の診療にあたっているドクターら47名が「野球障害予防懇話会」を開催した。</p>	<p><b>2019（平成31・令和元）年度</b> 「2018（平成30）年度・指導者講習会」を実施、「肩・肘のモデル検診」を岩手、群馬、神奈川、京都、大阪、徳島、宮崎で実施した。8月30日（金）、ドクターら73名が「野球障害予防懇話会」を開催。「理学療法士講師養成講習会」を関東、北信越、近畿、四国で開催した。</p>
<p><b>2012（平成24）年度</b> 全日本軟式野球連盟と協議し、全国9地区で指導者を対象とした「成長期のスポーツ障害予防・指導者講習会」を2012（平成24）年度から継続実施することとした（年内は東京のみ実施）。各地区で開催する共通教材を制作した。11月19日（月）第1回「中学・少年野球関係団体との懇談会」を開催した（千代田区・学士会館）。</p>	<p><b>2014（平成26）年度</b> 「2013（平成25）年度・指導者講習会」を実施した。3月15日（土）第2回「中学・少年野球関係団体との懇談会」を開催した。8月、全国1万人の小学生を対象に第1次少年野球実態調査を実施した。（P60を参照）</p>	<p><b>2016（平成28）年度</b> 「2015（平成27）年度・指導者講習会」を実施した。7月、DVD『少年野球のためのストレッチング9』が完成した。実態調査に協力してくれた412チームに贈呈した。9月、中学少年野球実態調査を実施した。（P61を参照）</p> 	<p><b>2018（平成30）年度</b> 「2017（平成29）年度・指導者講習会」を実施、「肩・肘のモデル検診」を京都、群馬、徳島、大阪、宮崎、神奈川で実施した。指導者講習会での理学療法士の人材養成をすべく「講師養成講習会」を実施することにした。年内は10月14日（日）秋田にて開催した。</p> 	<p><b>2020（令和2）年度</b> 新型コロナウイルス感染拡大で「2019（平成31・令和元）年度・指導者講習会」開催を中止した。当協会のHPで、コロナ禍でも自宅で行える小中学生野球選手の基礎トレーニングを発信した。「肩・肘のモデル検診」を岩手、群馬、京都、大阪、徳島で実施した。12月8日（金）ドクター56名が「野球障害予防懇話会」を開催した。「講師養成講習会」は新型コロナウイルス感染拡大でWebによる講習会を九州、中国地区で開催した。</p>

## 「成長期のスポーツ障害予防・指導者講習会」について



2012（平成24）年から始まった「成長期のスポーツ障害予防・指導者講習会」（主催・全日本軟式野球連盟、後援・運動器の健康・日本協会）は、その後、毎年開催され、コロナ禍に当たる「2019年度・指導者講習会」の中止を除き、計7年間で、全国84会場で開催され、延べ1万1,336人の指導者が受講した。

この講習会は、前半にスポーツ整形外科専門医が「成長期のスポーツ外傷予防」（座学60分）を講義し、後半では理学療法士による「コンディショニング」（座学30分）と「ストレッチの実技指導」（60分）を行う。

この講習会で使用する共通教材は、ドクター部門は松浦哲也委員、理学療法士部門は坂本雅昭委員が担当し、CDおよび冊子で制作。これまでに5回の改定を行い、小学生、中学生の野球の投球制限に関するルールも新しいものに更新しながら進めており、成長期の野球少年への適確な指導について周知を図っている。

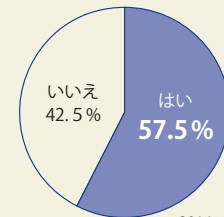
# 類をみない1万人の規模の“少年野球選手・実態調査”を3年連続実施

## ●小学生を対象とした2年連続の調査で判明したこと（2014・2015年）

	全日本軟式野球連盟	日本野球連盟参加硬式団体
登録チーム/選手数	12,663/253,260人	910/182,698人
回答チーム数	429チーム	47チーム
2014(平成26)年度 回答選手数	9,413人	815人
2015(平成27)年度 回答選手	7,794人 (内2年連続回答4,093人)	560人 (内2年連続回答265人)

小学生の少年野球実態調査は同じチームを対象に2年間にわたり実施  
調査対象は全都道府県で各連盟に登録しているチーム数の一定割合で抽出

「これまでに体の痛みを感じたことがある」  
小学生野球選手



2014(平成26)年度8月調査

2014(平成26)年8月の第1回目の調査では、回答があった選手1万228人のうち、「これまでに体の痛みを感じたことがある」と回答した人数は、実に5,880人57.5%に上った。しかし、痛みがあって通院・治療を受けている選手はそのうちのわずか11%(648人)に過ぎず、整形外科に通院している者は4.8%(285人)にとどまった。

一方、指導者の回答を見てみると、ウォーミングアップとクールダウンは概ね実施されていたものの、投手の投球数では、3割強が何の指示もしていないことが明らかとなった。

続いて、調査の数年前から、少年野球の各団体が、

「公式試合での投球制限を7イニングにする」など、いわゆるオーバーユースに関するルールを設けたことを受け、その後の障害発生の変化を見るため、2015(平成27)年8月に第2回目の調査を実施した。結果、ケガの発生に変化はなく、むしろ悪化しているケースもあった。公式試合での投球回数制限よりも、日頃の練習量や年間の試合数によって障害発生の確率が上がることが改めて浮き彫りとなった。

この結果を受けて、「長く野球を続けるための10の提言」をまとめ、全日本野球協会の関係競技団体および調査に協力してもらったチームに伝達した。

### 長く野球を続けるための10の提言 小学生向け

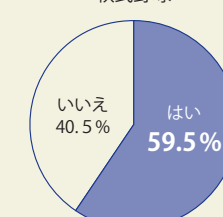
1. 全力投球数が1日50球以上や週に200球を超える選手の障害の発生率は明らかに高い。将来とも長く野球が続けられるよう、全力投球はこれ以下の数をしっかり守ること。
2. 小学生の練習は、1週間に3日以内、1日3時間を超えないこと。
3. 練習前後のウォームアップ、クールダウンには十分な時間をかけ、少なくとも20分以上を励行すること。
4. 毎週月曜日をセルフチェックの日と定め、指導者や保護者は、身体の痛みや肘の曲げ伸ばしの範囲に注意すること。
5. 少子化でチームの人数が少ない場合、特定の選手に過重な負担がかからないように配慮すること。
6. 障害の発生の初期段階では4、5日練習を休むと痛みが無くなることもある。まだ、少しでも痛みがある時や再び痛みが出た時は整形外科受診が望ましい。
7. 練習以外の自宅でのトレーニングが過重にならないこと。身体の緊張をほぐすため1日数回のストレッチを習慣づけるように指導し、過剰な筋力トレーニングは行わないこと。
8. 全力投球をしないシーズンオフを少なくとも3ヵ月もうけること。例えば守備練習で捕球のみとし、全力送球をしない練習内容とする。
9. 一人の選手が1年間で出場するのは70試合以内とするのが望ましい。
10. スポーツ障害の予防は、指導者・保護者の緊密な連携が大切で、整形外科専門医の定期的な検診を受ける仕組みを設けること。

2014(平成26)～2016(平成28)年、当協会は日本整形外科学会スポーツ委員会との合同事業として、物議を醸していた小学生・中学生のピッチャーの投球回数制限や障害予防知識向上の効果进行分析するため、全日本野球協会の協力を得て、全国の小学生、硬式・軟式野球選手とその指導者を対象とした実態調査を行った。この調査は日本で初となる1万人規模の調査となり注目を集めた。

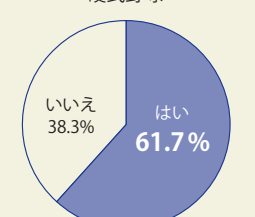
## ●中学野球選手1万人にも実態調査を実施（2016年）

	軟式野球	硬式野球
回答チーム数 (計495)	422チーム	73チーム
回答選手数 (計11,134人)	8,771人	2,363人

「今まで、からだのどこかで痛かったところがある」  
軟式野球



硬式野球



2016(平成28)年9月、今度は中学生野球選手の実態調査を行った。

単純集計のデータでは、日本中学校体育連盟傘下の軟式野球と学校外のクラブチームの硬式とでは、活動実態に違いがある。これに鑑みて別個に分析すると、軟式のほうが練習日数や月間の試合数も多い傾向が見られた。しかし練習時間、日数、試合数による「痛み」の違いについては、顕著な差異は認められなかった。

全体の「痛み」に関する分析では、土日の5時間以上の練習、1日に70球以上、1週間で350球以上の全力投球、1ヵ月に8試合以上を超えると、軟式・硬式ともに痛みの発生割合が増加していた。

当時、委員長だった高岸憲二氏が独自に多変量解析を行ったところ、1日70球以上の全力投球、1ヵ月平均10試合以上、1日に1時間以上の個人練習、1年生に比べて2年生の投手および捕手が、顕著に肩・肘痛を発症していることがわかった。

他方、指導者に対するアンケートでは「ケガをさせないためのストレッチの方法を知りたい」、「近くに整形外科の専門医がない」、「正しい投球方法がよくわからない」、「定期的な講習会を希望する」などの意見が寄せられた。

この結果を受け、「中学生野球選手を障害・外傷から守る10の提言」をまとめ、全日本野球協会と中学野球各団体、実態調査協力チームに伝達した。

### 中学生野球選手を障害・外傷から守る10の提言

1. 練習での全力投球数は、野手も含めて1日70球以内、週に300球以内とする。
2. 練習は、1週間に6日以内、1日3時間を超えない。
3. 一人の選手が試合に出場するのは月に10試合以内、投手はその半数(5試合以内)とするのが望ましい。
4. 試合をしないシーズンオフを少なくとも3ヵ月もうける。
5. 練習前後のウォーミングアップ、クールダウンは少なくともそれぞれ20分以上行う。
6. 毎週月曜日に身体の痛みや肘の曲げ伸ばしをセルフチェックする。
7. 自宅では毎日ストレッチを行い、過剰な筋力トレーニングは行わない。
8. 正しい投球方法を指導し、特定の選手に過重な負担がかからないように配慮する。
9. 休養で痛みが軽減しても、少しでも痛みが残る時は整形外科受診が望ましい。
10. スポーツ障害予防のため整形外科専門医の定期的な検診をすすめる。



# わが国の外傷センター体制構築および運動器外傷診療の質の向上を目指して 運動器外傷の救急医療に関する委員会

「運動器外傷の救急医療に関する事業」

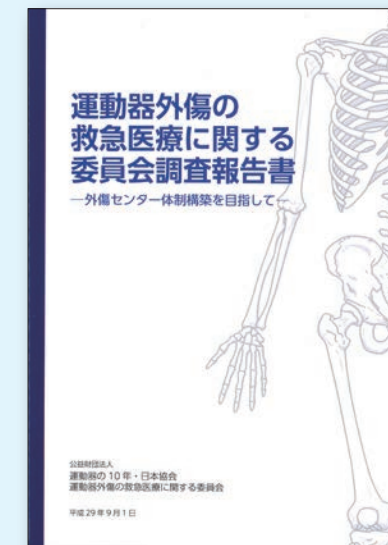
交通事故を含む外傷による死亡、後遺障害を減少させること、そのことにより、運動器外傷に関わる社会的コストの軽減を図ることは、「運動器の健康」世界運動の活動目的にかなっている。また、先進諸外国に比べ遅れているわが国の外傷診療体制の改善・再構築が喫緊の課題であることが認識され、本委員会が発足した。本委員会はわが国と諸外国の救急外傷診療体制を調査し、わが国における外傷センターシステムの構築に向けての活動を行うこと、さらに運動器外傷診療の標準化、

質の向上に資する活動を行うことを目的とする。

今までに、韓国、香港、オーストラリアの外傷センターを訪問し、わが国の現状とあわせて調査報告書を作成し、関係諸団体に配布した。また、関係学会の開催にあわせてシンポジウムを企画、提案してきた。国内の運動器外傷の症例登録事業への協力も行ってきた。

現在、大腿骨近位部骨折重症例への対応について、脆弱性骨折予防委員会とも連携しながら事業を進めているところである。(担当理事・三上容司)

## 『運動器外傷の救急医療に関する委員会調査報告書』の発行



わが国の外傷診療体制の在り方に関する調査報告、韓国・香港・オーストラリアの外傷センター視察の概略、韓国・香港の外傷診療体制に関する調査報告、オーストラリアの外傷診療体制に関する調査報告をまとめ、わが国における運動器外傷診療の質向上のための本委員会の提言をまとめた書である。提言は以下の項目となる。

1. 運動器外傷レジストリーの整備
2. 外傷センターの重要性についての広報活動
3. 外傷センターの設立・運営
4. 重度外傷の診断・治療についての研修・教育体制の整備
5. 外傷専門医間の横断的連携の必要性

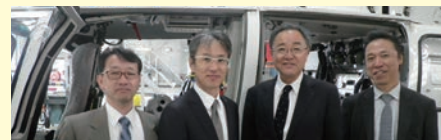
### ●これまでの主な事業内容

#### 2011(平成23)年度

各委員に依頼し、わが国における外傷診療体制の現状、米国、ドイツ、イギリスの外傷センターの現状に関する調査、資料収集を行った。また、各委員が収集した資料を分析・検討し、「わが国の外傷診療体制の在り方に関する調査報告書」を作成した。

#### 2013(平成25)年度

三上容司、井口浩一、黒住健人、松下隆、4名がオーストラリア・ブリスベン、同メルボルンの外傷センターを訪問し、同地での外傷センターの視察・調査に関する報告書を作成した。また委員らが日本外傷学会、日本骨折治療学会等で発表を行った。さらに東日本整形災害外科学会のシンポジウムでパネルディスカッションも開催した。



オーストラリアのメルボルン、救急ヘリの前で。左から井口浩一、黒住健人、松下隆、三上容司。2013(平成25)年11月

#### 2015(平成27)年度

日本骨折治療学会の主導で始まった開放骨折登録システム(DOTJ)に続き、労災病院群の主導で始まる「四肢・骨盤骨折登録システム(RODEO study)」の概要について報告があり、これらの事業への協力・支援を当委員会でも行うことが了承された。

#### 2017(平成29)年度

9月1日『運動器外傷の救急医療に関する委員会調査報告書』を発行し(300部)、当協会の参加会員団体、協賛団体等関係各所に配布した。

#### 2019(平成31・令和元)年度

第93回日本整形外科学会総会(2020)のシンポ・パネルに応募し、「わが国の外傷診療システムの課題」が採用された。



2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

#### 2012(平成24)年度

三上容司、土田芳彦、井口浩一、黒住健人、4名の委員が韓国・香港の外傷センターを訪問し、視察・調査の結果を踏まえ、報告書を作成した。今後、日本骨折治療学会、日本外傷学会に報告することとした。また日本医師会等の関係諸団体に向け、提言を行う準備をはじめた。



2012(平成24)年10月、香港のPrince of Wales Hospitalで講演する土田委員

#### 2014(平成26)年度

第1回委員会で、オーストラリア視察旅行の発表、第2回委員会で運動器外傷患者の登録、日本医師会への提案、海外視察旅行報告書作成について話し合われた。

#### 2016(平成28)年度

諸外国への救急外傷センター視察報告書を2017(平成29)年までに作成することが承認された。

#### 2018(平成30)年度

DOTJ、RODEO studyに関する情報共有を図ることにより、登録システム運用の協力・支援を行い、運動器外傷の重症化予防、後遺障害発生の予防に向けての方策を探る。

#### 2020(令和2)年度

第93回日本整形外科学会総会(2020)のシンポジウムを行った。内容は以下の通り。  
「わが国の外傷診療システムの課題」(座長・松下隆、三上容司)  
・整形外科の望ましい教育システム(発表:土田芳彦)  
・東京における外傷センターの取り組み(発表:鈴木卓)  
・地方都市における外傷センターの役割(発表:宮本俊之)  
・重症外傷治療の問題点(発表:井口浩一)  
・悉皆性のある外傷登録制度の必要性(発表:石井桂輔)  
・行政と連携した外傷診療システム構築の必要性(発表:森村尚登)

# 「脆弱性骨折二次骨折」の低減を目指して 脆弱性骨折予防委員会

「脆弱性骨折予防事業」

本委員会は、二次骨折予防の実現のための資料を作成し、二次骨折予防の重要性を広く一般市民への啓発を推進するとともに、日本整形外科学会、日本骨折治療学会、日本骨粗鬆症学会、日本リハビリテーション医学会、日本老年医学会、日本脆弱性骨折ネットワーク等の関連学会との連携を強化してリエゾンサービスの普及を推進する。

なお、この委員会は、2011（平成23）～2014（平

成26）年度まで「中高年の運動器健康推進事業」の活動事業の中にあつた「大腿骨近位部二次骨折予防啓発ワーキンググループ」が2017（平成29）年から「脆弱性骨折予防委員会」の名称となり、活動を続けている。現在、二次骨折予防の観点からさまざまな情報を発信して、脆弱性骨折全体の予防を目指した事業を展開している。

（委員長・山本智章）

## ●これまでの主な事業内容

### 2011（平成23）年度

地域医療機関および住民検診においてFRAX（※WHO骨折リスク評価ツールの略）による評価を行い、骨粗鬆症スクリーニング法として有用であるか否かを明らかにすることを目的とし、第1回の委員会では2012（平成24）年度の実施に向け、住民に対するアンケート方法を検討した。

### 2013（平成25）年度

FRAXを取り入れた資料『骨粗鬆症のおはなし』を作成し、9月に開催された市民公開講座（於：埼玉医科大学学園祭）の受講者に配布した。3つの医院で配布したところ、5ヵ月間で合計90名に骨粗鬆症治療を開始することができた。これにより、FRAXが骨粗鬆症の啓発およびスクリーニングの手立てとなることがほぼ証明された。



### 2015（平成27）年度

二次骨折予防啓発ポスター・パンフレットの作成をするため、「二次骨折予防」のキャッチフレーズの募集を計画した。

### 2017（平成29）年度

1月末、「二次骨折予防のためのキャッチフレーズ」公募が締め切られ、合計3,705件の応募があつた。2月12日（日）に審査委員会が開催され、以下の標語が決定した。

- 最優秀賞：「No! 骨折連鎖 治療にGo!」（最優秀賞10万円）
- 優秀賞：「ストップ! 骨折ドミノ」（優秀賞3万円）
- 優秀賞：「STOP! 骨折ドミノ」（優秀賞3万円）
- 優秀賞：「ストップ・ザ・ドミノ」（優秀賞3万円）

入賞した最優秀賞の「No! 骨折連鎖 治療にGo!」を使用し、二次骨折予防啓発ポスター①を制作（4,000枚）した。



### 2019（平成31・令和元）年度

患者とその家族への啓発を目的に二次骨折予防リーフレット（『二次骨折予防手帖』）制作の準備を開始した。

### 2021（令和3）年度

『二次骨折予防手帖』の英訳版の作成を開始した。

2011

2012

2013

2014

2015

2016

2017

2018

2019

2020

2021

### 2012（平成24）年度

FRAXを取り入れた住民検診や骨粗鬆症に関連するアンケートを実施しようとして行政に働きかけたが人手や経費の面で協力が得られなかったため、次年度に向けて見直しを図る。

### 2014（平成26）年度

脆弱性骨折を予防するために一度骨折を起こした人を管理するツールを作成することを目的に、今回は大腿骨近位部骨折を起こした人の二次骨折予防管理ツール作成を目標とする。具体的には、骨粗鬆症学会や日本脆弱性骨折ネットワーク（FFN）による意見統一やツールの作成を見守り、行政に伝えていくこととした。

### 2016（平成28）年度

12月5日（月）より二次骨折予防のためのキャッチフレーズ公募を開始（『公募ガイド』本誌およびサイトに掲載）、公募のちらしも作成した。



### 2018（平成30）年度

前年度に制作した二次骨折予防啓発ポスターのデザインを一新し、「ストップ! 骨折ドミノ」の二次骨折予防啓発ポスター②を制作（8,000枚）した。



### 2020（令和2）年度

『二次骨折予防手帖』が完成し、合計5,000冊制作し、当協会役員、参加団体、全国整形外科医局、保健所などに全国の関連施設に配布した。また当協会ホームページに掲載、ダウンロードできるようにした。その他、同手帖を広く周知するために案内のチラシも作成した。



## 『二次骨折予防手帖』（保存版）の制作

この手帖は、二次骨折予防のわかりやすいキャッチフレーズを表紙に使用し、中面では、“二次骨折とは何か”を漫画でわかりやすく説明。また、「二次骨折予防のための4つの要」などをカラーイラストでわかりやすく解説している。さらに患者さんご自身の骨の記録や、二次骨折予防のチェック、専門スタッフからのメッセージやアドバイスなどが書き込める手帖スタイルにしている。この手帖は、実際の臨床現場ですぐに使用することができ、薬、栄養、転倒予防など一次骨折予防や検診にも使えるようにした。スタッフの共有ツールとして、また患者さんの教育ツールとしてリエゾンサービスに役立つコンテンツとなっている。





# 運動器の痛み対策の重要性を広く周知するために 運動器疼痛対策委員会

「運動器疼痛対策事業」

腰痛や膝痛などの運動器疼痛は有訴率が極めて高く、QOLを低下させるだけでなく社会的損失も極めて大きい。超高齢社会を迎えたわが国では運動器疼痛対策の重要性はますます高まっている。

当委員会の事業目的は、①運動器疼痛がもたらすQOLの低下や社会的損失の現状について、当協会の広報誌およびホームページ等を通じて情報発信をし、啓発活動を通して運動器疼痛対策の重要性について広く一般に周知すること、②運動器疼痛対策に関するエビデンスを、一般市民と医療

者それぞれが必要とする有用な情報として、整理・発信し、運動器の健康づくりに寄与することである。

当委員会は2011（平成23）年に事業を開始し、NPO痛み医学研究情報センター（現日本いたみ財団）と協働して情報発信、市民公開講座や医療者研修会、ワークショップなどを行ってきた。2017（平成29）年に一時活動を休止していたが、2020（令和2）年から新体制となって運動器疼痛の啓発活動に力を入れて事業を再開している。

（担当理事 委員長・池内昌彦）

## ●これまでの主な事業内容

### 2011（平成23）年度

運動器の痛みの実態調査および必要性に関する調査および薬物療法の適正使用に関する調査を開始した。



2011

2012

### 2012（平成24）年度

当協会のホームページに『私たちの運動器の痛みについて考えてみよう』を連載し、運動器の痛みについての解説や専門家のレポートを掲載した。また、「運動器の痛み」についての市民セミナーの支援・共催（愛知県、高知県、東京都）を行った。



### 2013（平成25）年度

「運動器の痛み」市民セミナーの支援・共催（岡山県、高知県、東京都）した。

2013

2014

### 2014（平成26）年度

「運動器の痛み」市民セミナーの支援・共催（高知県、兵庫県、東京都）を実施するとともに、医療者向けの研修会（痛みのワークショップ）の後援（愛知県・東京都）も行った。

### 2015（平成27）年度

当協会のホームページの記事を更新、NPO法人いたみ医学研究センターのホームページ内で、医療者向けコンテンツ『Journal Club』を共同作成した。「運動器の痛み」市民セミナーの後援（高知県、東京都）や医療者向けの研修会痛みのワークショップの後援を行った（福岡県、大阪府）。「運動器」という言葉を普及させるための事業として、日本リウマチ学会総会、地域セミナー等で講演を全4回実施した。

2015

2016

### 2016（平成28）年度

「運動器の痛み」市民セミナーの後援（栃木県）を行った。また、医療者向けの研修会痛みのワークショップの後援（愛知県、兵庫県）。さらに、「運動器」という言葉を普及させるための事業として、ロコモサイコソマ研究会等で講演を全5回行った。

### 2019（平成31・令和元）年度

2017（平成29）年度以降中断していた運動器疼痛対策事業を再開し、2020（令和2）年度以降の事業内容を検討した。

2019

2020

### 2020（令和2）年度

広報季刊誌『Moving』Vol.35～38に情報発信し、同内容は当協会ホームページにも掲載した。  
Vol.35 ひざの痛み  
Vol.36 いわゆる「むち打ち症」  
Vol.37 慢性痛と笑い  
Vol.38 ホルモンと運動器の痛みの関係

2021

### 2021（令和3）年度

広報季刊誌『Moving』Vol.39～41に情報発信し、同内容は当協会ホームページにも掲載した。  
Vol.39 慢性の腰の痛みにはどう対処していくのがよいのか  
Vol.40 腰部脊柱管狭窄症の基礎知識  
Vol.41 股関節が痛い！



## 運動器疼痛対策の重要性を情報発信



『Moving』41号より

当委員会では、運動器の痛み（疼痛）の中でも、国民の多くが感じている症状について、痛みの症状、原因、対処法および治療法について解説する情報発信を、当協会の広報季刊誌およびホームページで行っている。とりわけ、膝痛、腰痛、股関節痛などについて紹介した記事はホームページの閲覧者数も多く、広く情報発信を行うことができた。今後は市民向けの公開講座や小冊子の配布、医療者向けの研修・ワークショップを通して、運動器疼痛対策の重要性を周知していく予定である。



# 各種委員会担当理事・委員一覧

2021年11月現在

## 学校保健委員会

「子どもの運動器の健康推進事業」

担当理事 武藤 芳照  
担当理事 内尾 祐司  
担当理事 大工谷 新一

委員長 高橋 敏明  
委員 板倉 尚子  
委員 菊山 直幸  
委員 鈴木 亨之  
委員 村井 伸子  
委員 森原 徹  
委員 山中 龍宏  
委員 渡辺 航太

## 成長期のスポーツ外傷予防啓発委員会

「成長期のスポーツ外傷予防啓発事業」

担当理事 稲垣 克記  
担当理事 吉井 智晴

委員長 渡邊 幹彦  
副委員長 坂本 雅昭  
委員 岩間 徹  
委員 大歳 憲一  
委員 小林 敦郎  
委員 小林 三郎  
委員 田鹿 毅  
委員 田和 一浩  
委員 帖佐 悦男  
委員 正富 隆  
委員 松浦 哲也  
委員 森原 徹  
委員 渡邊 裕之  
アドバイザー 高岸 憲二

## 運動器外傷の救急医療に関する委員会

「運動器外傷の救急医療に関する事業」

担当理事 三上 容司

委員長 井口 浩一  
委員 黒住 健人  
委員 坂本 哲也  
委員 鈴木 卓  
委員 野田 知之  
委員 宮本 俊之

## 運動器疼痛対策委員会

「運動器疼痛対策事業」

担当理事 池内 昌彦

委員長 池内 昌彦  
委員 矢吹 省司  
委員 牛田 享宏  
委員 松平 浩  
委員 園畑 素樹  
委員 三木 健司  
委員 鉄永 倫子

## 脆弱性骨折予防委員会

「脆弱性骨折予防事業」

担当理事 萩野 浩

委員長 山本 智章  
委員 沖本 信和  
委員 宮腰 尚久  
委員 山崎 薫