

## ちょこっと通信

---



### “子どものけが” について

#### “3H” ご存知ですか？

幼児(1歳から5歳)2,000人を調査した、ある統計によると、年間の受傷による医療機関受診回数は、3~5才児で年5回程度、1~2才児では年20回程度有り、受傷による医療機関受診回数は年齢が上がるにつれて減少傾向にあるという事が判明しました。

3才以下の子どもたちの場合は頭部や顔面の受傷事故が多く、4・5才児では下肢への受傷事故が多くなる傾向にあると言われます。

幼児の受傷事故原因の1位はいずれの年齢でも、転倒による擦傷や打撲が大半を占めますが次に多いのが、4才児や5才児では衝突(人や物に対して)事故が、3才以下の子どもたちは熱いお湯や汁物のこぼし事故が最も多くなっています。また受傷事故の場所で最も多かったのは近所の公園、次いで道路上、家庭内、曜日では日曜日が最も多く、ついで土曜日、月曜日と続きます。

これら事故についてこの統計から推察される原因を考えるにあたり、顔面や頭部への受傷事故が多い3才以下の子どもたちの場合は転んだ時に手を出すことができない。転倒時、咄嗟に体を丸めることができず顔面や頭部に怪我をする、顔面や頭部に飛んできた何かを避けたり手ではたくことができない。目をつむることもままならない。などが挙げられます。

4才以上の子どもたちは走っているときの注意力散漫や何かにぶつかりそうな状況から急に止まったり、衝突を回避する行動ができない。など、本来は鬼ごっこや、外での仲間たちとの遊びの中で経験が少ない事によって、本来身に着けられるはずの回避行動ができないという現状が見受けられます。また公園での受傷事故が多い原因の一つに保護者や監督者が子どもたちを把握せず、音などおしの会話に夢中になったり、スマホ操作等による注意力散漫もあげられます。



子どもたち(幼児・小中学生)の事故の中で、骨折事故の発生件数は以前の増加傾向に比べれば横ばいになりつつありますが、

20年程前に比べれば骨折事故の発生件数自体は2・5倍に増えてしまっています。これは明らかに運動をする時間の減少や場所(空間)の減少、そして一緒に遊ぶ仲間の減少といった「三間」の減少が最も大きな理由の一つと考えられますが、同時に一般的に骨を強くする物質カルシウムの摂取不足、そしてカルシウムを摂取しても、その吸収を阻害する物質(リン酸を多く含むスナック菓子やインスタント食品、冷凍食品などの加工食品)の過剰摂取も原因とされています。

さて、冒頭で紹介いたしました“3H”は、スポーツ選手の中では大きな事故につながるものとして選手自身も指導者もまた周りの保護者なども常に意識しなければいけないと思いますが、幼児の場合も受傷の際は管理者が注意深く見守る必要があり、特に注意をしなければいけません。

AEDの場所、直ぐに言えますか？

H eart (心配停止など)

H ead (頭部外傷(頸部も含む)脳震盪など)

H eat (熱中症、など)



文責 古川光男