

けんこう静岡

第97号

平成21年
(2009年)
4月1日(水)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
財団法人 静岡県予防医学協会

(本部) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43
☎ (054) 278-7716 FAX (054) 278-7717

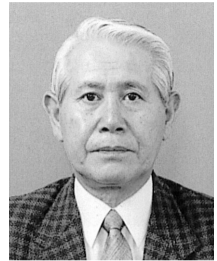
http://www.shsa.net

(東部事務所) 〒410-0059 沼津市若葉町1-16 ☎ (055) 921-1934
(西部検査所) 〒435-0006 浜松市東区下石田町951 ☎ (053) 422-7800
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-11-5 ☎ (054) 636-6460

発行責任者 石黒 満 印刷 明和印刷株式会社

発育期のスポーツ障害と外傷

学校現場における予防と治療



社団法人 静岡県医師会
会長 鈴木勝彦

健康の概念と定義

『健康』とは生体が環境に適応して存在する状態であり、生体が環境に適応している時、生体内環境の恒常性は維持され、生体の諸機能は正常に働きます。このような状態を『健康』と定義します。

単に病気が存在しないというだけでなく、身体的、精神的ならびに社会的に十分に良好な状態であることと言えます。

体力とは

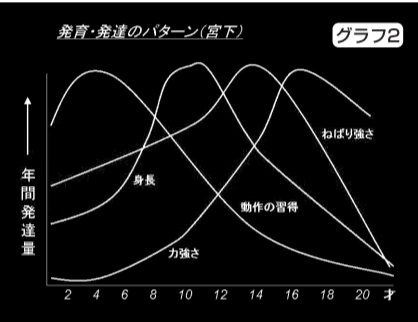
『体力』には防衛体力と行動体力があり、両者を満たしていなければ体力があるとは言えません。

防衛体力は物理化学的ストレスに対する抵抗力(慣例、暑熱、低酸素、高酸素、低圧、振動、化学物質など)、生物的ストレスに対する抵抗力(細菌、ウイルス、その他の微生物など)、生理的ストレスに対する抵抗力(運動、空腹、口渇、不眠、疲労、時差など)、精神的ストレスに対する抵抗力(不快、苦痛、恐怖、不満など)を言い、行動体力は行動を起こす能力(筋力、筋パワー)、行動を持続する能力(筋持久力、全身持久力)、行動を

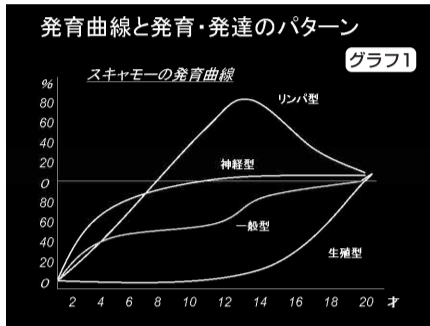
発育・発達のパターン

調節する能力(平衡性、敏捷性、巧緻性、柔軟性)、精神的要素の関与する能力(意志、判断、意欲)を言います。体力があるということ急遽に落ちていきます。力強さは12歳頃から急速に発達し18歳頃がピークとなります。

『グラフ1』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。



『グラフ2』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。



『グラフ1』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ2』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ3』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

Table 1: Sports-related injuries and disorders (Sports Safety Association statistics). Lists injury types like sprains, fractures, and dislocations with their respective counts and percentages.

Table 2: Disease frequency by gender. Lists conditions like back pain, joint pain, and muscle pain, comparing male and female prevalence.

Table 3: Disease frequency by body part. Lists body parts like back, chest, and joints, comparing male and female prevalence.

『グラフ1』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ2』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ3』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ4』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ5』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ6』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ7』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ8』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ9』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ10』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ11』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ12』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ13』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ14』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ15』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ16』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ17』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ18』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ19』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ20』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

『グラフ21』のスキーマーの発育曲線で解るようになり、Nパ型のものは13歳あたりでピークを向かえ、神経型は20歳でピークとなり、一般型は乳幼児期と思春期の二段階で発育パターンが見られ、生殖型は思春期から20歳にかけて急速に発達します。

年一回は健康チェックを！
健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック 脳ドック

総合健診センター
ヘルスポーツ
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-11-5
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
☎ 0120-39-6460