

ご近所のお医者さん

□
464
□

さの小児科クリニック院長 佐野博彦さん 一豊中市

中学生の肩こり

診療所では日々、さまざまな相談を受けます。その中でも、中学生の「不適応」が多いと感じます。公立小の場合、勉強やクラブ活動もそれほど忙しくないと思います。しかし、中学に進学すると、これまでの環境が大きく変わります。

す。高校入試に備えて、学校の授業以外に塾や予備校に通う子も増えます。クラブ活動に熱心な学校では、毎日練習があることもあります。一方で、身長が急に伸びたり、2次性

徴のために体が短期間に変化したりします。生活面のギャップと、思春期による心身の変化に戸惑うことも少なくないようです。

体動かしりリラックスを

私のクリニックでは「夜眠れない」「朝起きられない」「頭痛がひどい」

ているようです。また、ゲームをあまりしない子でも、本や漫画をよく読む子はやはり首がカチカチです。しかし、本人には首がこっているという自覚がありません。首が硬い子は、たいていいつも頭痛を訴えています。そのために夜眠れなくなるという悪循環になっていることもあるようです。

体は硬くなるし、目には悪いし、睡眠不足にもつながります。ゲーム機を取り上げる必要はないかもしれませんが、長時間の使用は控えましょう。首や肩のこりを訴える中学生がいたら、体を動かすことに楽しみを見つけたら、深呼吸をしてリラックスしたり、お風呂にゆっくり入って肩の周囲をほぐしたりすることが大切だと伝えてあげてください。「心の問題」と思い込んでいることも、体が楽になれば、少し改善すると思います。



「腹痛が続いている」「しんどくて学校へ通えない」など、自律神経の不調を訴える子や、そのために不登校になっている子に出会います。その中で私が特に気になるのは、首から肩、背中にかけての痛みや「こり」です。私に触るとコチコチですが、「首が硬いな」というと本人もご家族もびっくりされます。

今の子はゲームが大好きなようで、よく話を聞いてみると1日数時間はし

し改善すると思います。