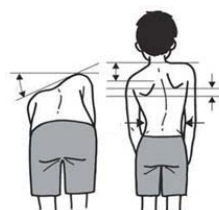


学校健診における 運動器検診の実際



栃木県医師会 常任理事
長島公之

運動器検診の要点

- (1) 家庭・学校・学校医によるトリプルチェック
(運動器の重要性の啓発効果)
- (2) 手順の標準化、事前練習(検診対応体操)による
効率化と精度向上
- (3) 2次・3次検診のシステム整備

実際の健康診断の手順

●側弯

今までどおり、学校医が行う(手順は標準化)

●四肢の状態など

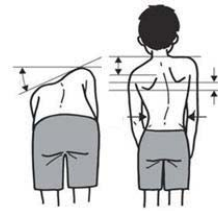
調査票のチェックの有無⇒2次検診、指導へ

運動器検診問診票

家庭・学校の二重チェック
事前に検診対応体操を行う

運動器検診問診票			
※ 記入上の注意: 保護者の方はお子さんと一緒に解読の図を見ながら記入してください。			
学校	年	組	氏名
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。	いいえ	はい	
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。	①種目	【 】	【 】
→種目が複数の場合も記入してください。	②継続年数	【約 年 ヶ月】	【約 年 ヶ月】
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療していますか。	いいえ	はい	
→「はい」の場合、治療している部位及び通院している医療機関名をご記入ください。	治療部位	【 】	医療機関名 【 】
3 まっすぐ立った姿勢から、腰を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背腰の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられますか	いいえ	はい	
4 立った姿勢で、左右差がみられますか	いいえ	はい	
5 立った姿勢で、左右差がみられますか	いいえ	はい	
6 立った姿勢で、左右差がみられますか	いいえ	はい	
7 腰を前に曲げると痛みがありますか	いいえ	はい	
8 腰を後ろに反らすと痛みがありますか	いいえ	はい	
9 痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない	
10 痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない	
11 痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない	
12 肘(ひじ)は左右差がなく、完全にのびて曲がりますか	はい	いいえ	
13 片脚立ちが5秒以上できますか	はい	いいえ	
14 足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができますか	はい	いいえ	
15 その他の関節に痛みや動きが悪いところはありますか	いいえ	はい	

側弯の検査
学校医が行う



異常があれば

2次検診

3次検診

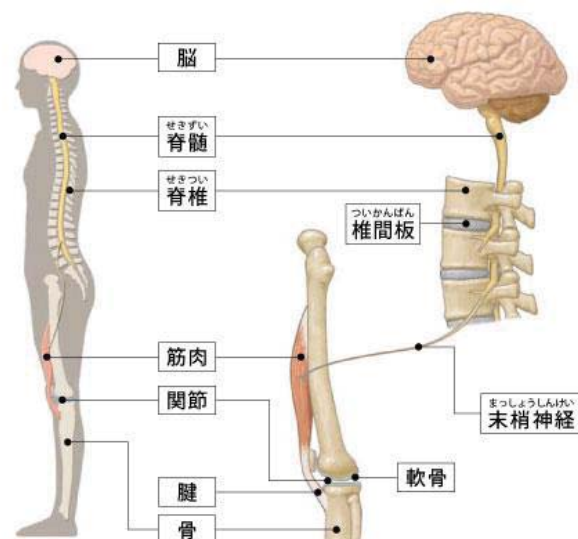
改善しなければ

指導

四肢の
状態

運動器とは

骨・関節，筋肉，靱帯，腱，神経など身体を支えたり動かしたりする器官の名称

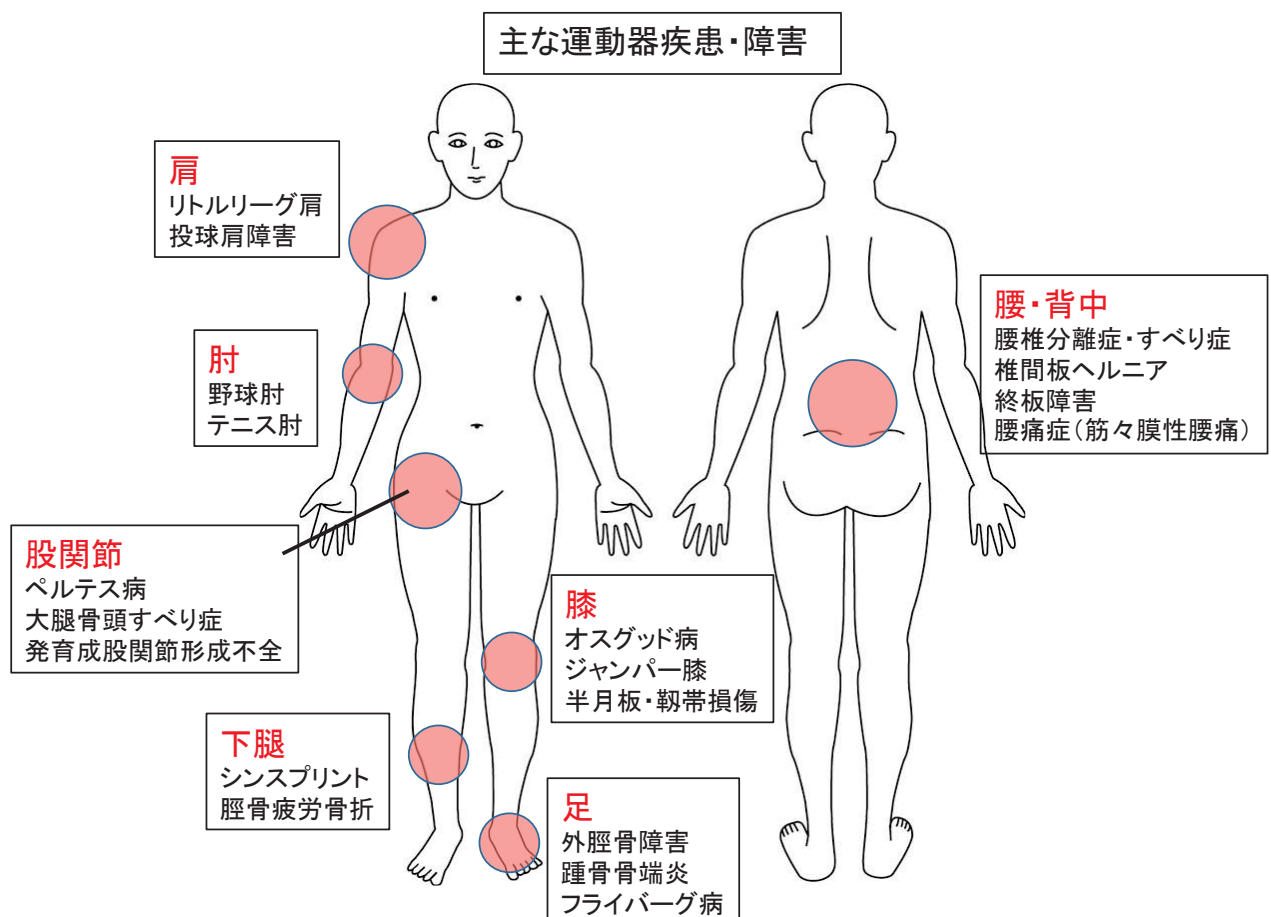


「日本整形外科学会」HPより

運動器疾患・障害とは？

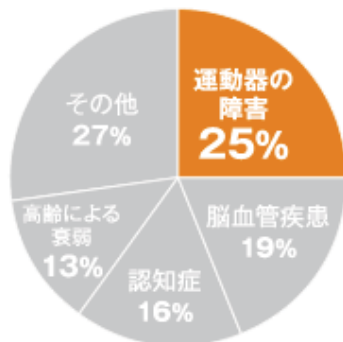
- 運動器に関係したけがや障害(故障)、病気
- 脊柱の変形(側わん症)や腰痛、骨折、ねんざ、スポーツ障害、肉離れ、などが含まる

「運動器の10年HPより」



運動器の障害→ロコモ

- 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態
→「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」
- 進行すると介護が必要になるリスクが高くなる



要支援・要介護になった原因

※平成25年厚生労働省 国民生活基礎調査より

「ロコモチャレンジHPより」

栃木県作成 ロコモのパンフレット



ロコモってご存知ですか？

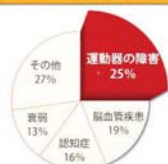
～いつまでも自分の足で歩くために～

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

(和名: 運動器症候群)

運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

要支援・要介護になった原因



ご存知でしたか？
要支援・要介護になった原因の
4分の1が
「運動器の障害」です

※平成25年度厚生労働省国民生活基礎調査より

こんな症状、
思い当たりますか？

**7つの
ロコチェック**

■1つでも当てはまれば、
ロコモの疑いがあります。

1 □家のやや重い
仕事が困難である

2 □片脚立ちで
靴下をはけない

3 □家の中でつまづいたり
すべったりする

4 □階段をあがるのに
手すりが必要である

5 □2kg程度の重い物をして
持ち帰るのが困難である

6 □15分くらい続けて
歩くことができない

7 □横断歩道を青信号で
渡りきれない

※10分間の歩行テストの結果

栃木県では「健康長寿日本一とちぎ」を目指しています。
「健康長寿とちぎづくり推進条例」平成26年4月施行

栃木県

ロコモを防ぐ運動 毎日3回の「ロコトレ」

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

床に置かない程度に
片足を上げます。

※膝をまっすぐにして
行うようにしましょう。

※支えが必要な人は、
十分注意して、腕に
両手や片手をつけて行います。

膝をついただけ
でもできる人は、
腕に力を入れて
行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1 両脚より少し広めに
足を広げ立ちます。
つま先は
30度くらい開きます。

2 両膝より少し前に
足先をのせ、両足の
裏に力を入れて、お尻を
後ろに引き上げます。

※深呼吸をするペースで、5～10回繰り返します。1日3回行いましょう。

※お尻を後ろに引き上げる
動作をイメージして
行います。

※スクワットが難しい人は、イスや椅子に
手を置いて行うことで
安定させます。

※動作中は息を止めないようにします。

※膝に負担がかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。

※支えが必要な人は、十分注意して、腕に手をつけて行います。

①毎日続けることが肝心です。

②毎日の生活に「+10」の習慣を！

毎日の生活に「+10」の習慣を！

※毎日10分歩く習慣を身につけると、ロコモの予防につながります。たとえほんの「+10」にトライしてみませんか？

- 自転車や徒歩で通勤する
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより速くスーパーまで歩いて買いに物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

お問い合わせ先 栃木県保健福祉部健康推進課 健康長寿推進班
電話：028-623-3094 FAX：028-623-3920
メール：kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp
ホームページ：http://www.pref.tochigi.lg.jp/index.html
〒321-8501 栃木県宇都宮市堀田1-1-20
「健康長寿とちぎづくり推進条例」平成26年4月1日施行

たった
10分
プラス
するだけ！



新薬で、未来をひらく。

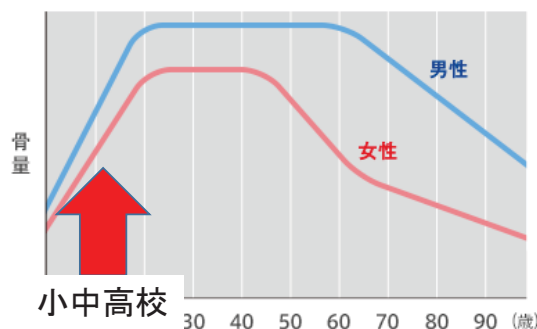
MSDは、予防医療に取り組む企業として栃木県の活動を支援しています

100

若いうちから運動習慣をつけよう

骨や筋肉の量のピークは20～30代だということをご存知でしたか？骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

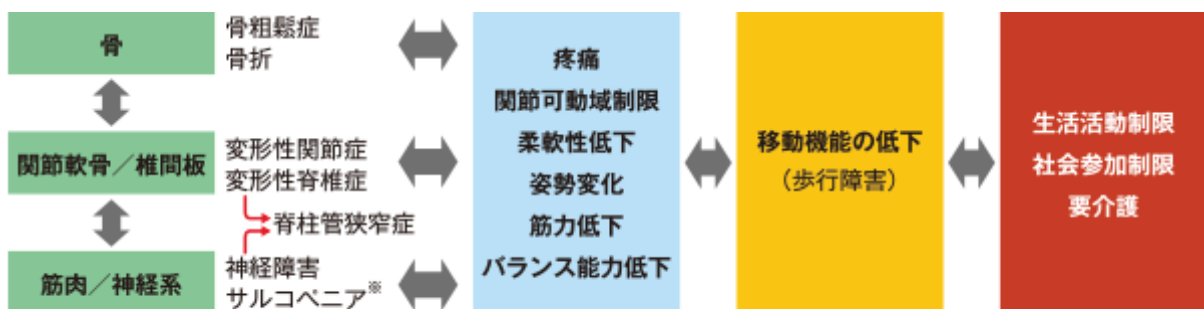
筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも運動や生活活動によって適正な負荷がかかることが必要です。



骨量の年齢変化の推移

「ロコモチャレンジHPより」

ロコモの概念図



ロコモティブシンドロームの概念図

「ロコモチャレンジHPより」

疼痛
関節可動域制限

柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下
バランス能力低下

→ 今の子どもに増えている

疼痛
関節可動域制限

柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下
バランス能力低下

今の子ども

- 朝礼で立ってられない
- よくこける
- 雑巾がけできない
- 倒立できない、倒立する子を支えられない
- ボール投げができない
- 転んだ時、手をつけずに顔面を打ってしまう
- 足がすぐつってしまう
- 授業中最後までじっと座ってられない

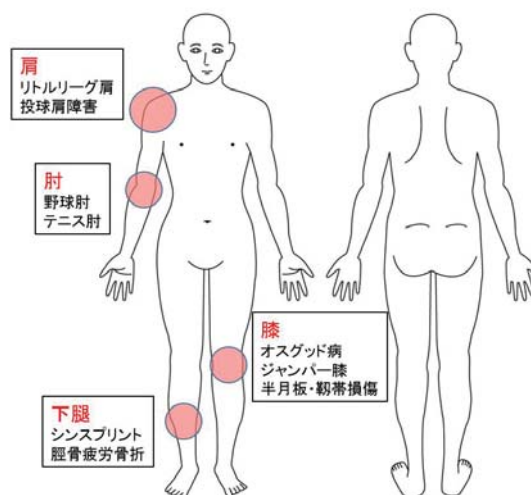
こどもロコモ

疼痛
関節可動域制限

柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下
バランス能力低下



運動のし過ぎによるスポーツ障害



運動器の検診が開始された理由

- 現代の子どもたちは

- 運動不足による体力・運動能力の低下

- 運動のし過ぎによるスポーツ障害

- の二極化した問題が深刻化

運動器の健康状態の把握や運動器疾患・障害を
早期発見することが重要

何らかの運動器疾患・障害を有する子供たちが
1～2割いることが推定

「運動器の10年HPより」

文部科学省の「今後の健康診断の在り方等に関する検討会」の答申（平成24年）

「保健調査票を活用し、家庭における観察を踏まえたうえで、学校側がその内容を学校医に伝え、学校医が診察するということが適当である。そこで異常が発見された場合には、保健指導や専門機関への受診等、適切な事後措置が求められる」

◎平成26年4月30日

「学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令」
が公布

◎平成28年4月1日より施行。

学校保健安全法施行規則の一部改正

検査の項目

- 第六条第一項第三号

「脊柱および胸郭の疾病及び異常の有無
並びに四肢の状態」

と「四肢の状態」が追加

- 第7条

四肢の状態は、
四肢の形態及び発育並びに運動器の機能の状態
に注意する。

検査の実際

【準備】

家庭における観察の結果、学校に提出される保健調査票の整形外科のチェックがある項目を整理する。これに加え、日常の健康観察の情報を整理する。可能であるならば、養護教諭は、体育やクラブ活動の担当者と連携し、保健調査票においてチェックがある項目の観察を健康診断前に実施し、情報を整理する。

検査の実際

【方法】

- 1、養護教諭は保健調査票、学校での日常の健康観察等の整理された情報を、健康診断の際に学校医に提供する。
- 2、提供された保健調査等の情報を参考に、**側わん症の検査**を行う。

四肢の状態等については、**入室時の姿勢・歩行の状態に注意**を払い、伝えられた保健調査でのチェックの有無等により、必要に応じて、留意事項を参考に検査を行う。

検査の実際

【判定】

学校医による視触診等で、学業を行うのに支障があるような疾病・異常等が疑われる場合には、医療機関で検査を受けるよう勧め、専門医の判定を待つ。

3つのチェック

- 家庭における観察
- 学校における観察
- 学校医による健康診断

保健指導

2次検診

3次検診

運動器検診問診票(家庭での観察) 学校での観察

運動器検診問診票の解説

5 四肢の状態について下記の事項ではまるものがあれば記入してください。

No	調査内容
1	継続して特定のスポーツをしている (あてはまる場合は、スポーツ種目を記入してください)
2	現在、骨、関節や背骨のけがや病気の治療をしている (あてはまる場合は、治療部位を記入してください)
No	調査内容
1	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて肩がみになった時に、背骨の高さに左右差があり、肋骨突起もしくは腰部突起がみられる ※No 7～10は、痛みはあるが運動できる場合は○、痛みがあり
2	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がある
3	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差がある
4	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差がある
5	腰を前に曲げると痛みがある
6	腰を後ろに反らすと痛みがある
7	肩(かた)に痛みがある ※
8	肘(ひじ)に痛みがある ※
9	股関節(足の付け根)に痛みがある ※
10	膝(ひざ)に痛みがある ※
11	肩(かた)は腕が肩につくまであがらない
12	肘(ひじ)は左右差があり、完全にのびず、曲がらない
13	片脚立ちが5秒以上できない
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができない
15	その他の関節に痛みや動きが悪いところがある (あてはまる場合は、部位名を記入してください)

※1回、1時間以上しているスポーツを対象とします。
また、複数のスポーツをしている場合は、それぞれについて、記入してください。

【正面】 【背面】
① 肩がみになった時に背骨の高さに左右差がある
② 肩の高さに左右差がある
③ 肩甲骨の位置に左右差がある
④ ウエストラインに左右差がある

【正面】 【背面】
① 片足ずつついでしゃがみましょう。
② 膝は直角になるまであがります。

【正面】 【背面】
① 足は肩幅にひらきます。
② 足のうらは全部床につきます

運動器検診問診票

※ 記入上の注意:保護者の方はお子さんと一緒に解読の図を見ながら記入してください。

学校	年	級	番	氏名
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。				
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。 ・種目が複数ある場合も記入してください。				
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療をしていますか。				
→「はい」の場合、治療している部位及び通院している医療機関名をご記入ください。				
1	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて肩がみになった時に、背骨の高さに左右差があり、肋骨突起もしくは腰部突起がみられるか	いいえ	はい	
2	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がありますか	いいえ	はい	
3	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差がありますか	いいえ	はい	
4	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差がありますか	いいえ	はい	
5	腰を前に曲げると痛みがありますか	いいえ	はい	
6	腰を後ろに反らすと痛みがありますか	いいえ	はい	
7	肩(かた)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
8	肘(ひじ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
9	股関節(足の付け根)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
10	膝(ひざ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
11	肩(かた)は腕が肩につくまであがりますか	はい	いいえ	
12	肘(ひじ)は左右差がなく、完全にのびて曲がりますか	はい	いいえ	
13	片脚立ちが5秒以上できますか	はい	いいえ	
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができますか	はい	いいえ	
15	その他の関節に痛みや動きが悪いところがありますか	いいえ	はい()	

運動器検診問診票

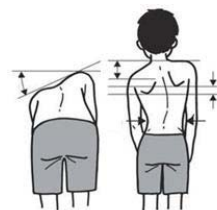
家庭・学校の二重チェック
事前に検診対応体操を行う

運動器検診問診票

※ 記入上の注意:保護者の方はお子さんと一緒に解説の図を見ながら記入してください。

学校	年 組	番	氏名
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。			
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。 ・種目が複数の場合も記入してください。			
①種目 【 】 【 】			
②継続年数 【約 年 ヶ月】 【約 年 ヶ月】			
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療していますか。			
→「はい」の場合、治療している部位及び通院している医療機関名をご記入ください。			
治療部位 【 】			
医療機関名 【 】			
1	まっすぐ立った姿勢から、腰を伸ばしたまま、両手をそろえて前かがみになった時に、背骨の高さに左右差がありますか	いいえ	はい
2	立った姿勢で、左右差が	いいえ	はい
3	立った姿勢で、左右差が	いいえ	はい
4	立った姿勢で、左右差が	いいえ	はい
5	腰を前に曲げると痛みがありますか	いいえ	はい
6	腰を後ろに反らすと痛みがありますか	いいえ	はい
7	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
8	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
9	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
10	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
11	はい	いいえ	はい
12	肘(ひじ)は左右差がなく、完全にのびて曲がりますか	はい	いいえ
13	片脚立ちが5秒以上できますか	はい	いいえ
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができますか	はい	いいえ
15	その他の関節に痛みや動きが悪いところはありますか	いいえ	はい

側弯の検査
学校医が行う



異常があれば

2次検診

3次検診

改善しなければ

指導

四肢の
状態

継続して特定のスポーツ

週1回、1時間以上しているスポーツを対象とします。

また、複数のスポーツをしている場合は、それぞれについて、記入してください。

運動器検診問診票

※ 記入上の注意:保護者の方はお子さんと一緒に解説の図を見ながら記入してください。

学校	年 組	番	氏名
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。			
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。 ・種目が複数の場合も記入してください。			
①種目 【 】 【 】			
②継続年数 【約 年 ヶ月】 【約 年 ヶ月】			
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療していますか。			
→「はい」の場合、治療している部位及び通院している医療機関名をご記入ください。			
治療部位 【 】			
医療機関名 【 】			

医療機関名

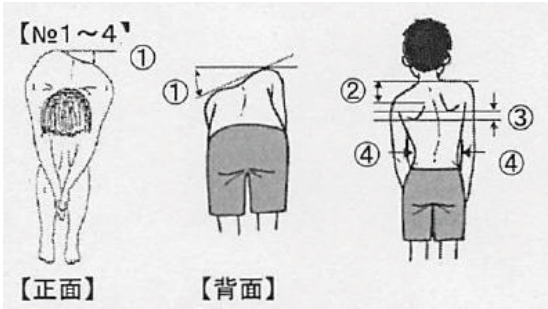
2次検診の受診先

側弯症の検査

提供された保健調査等の情報を参考に、側弯症の検査を行う

1	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられますか	いいえ	はい
2	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がありますか	いいえ	はい
3	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差がありますか	いいえ	はい
4	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差がありますか	いいえ	はい

2次検診



* 4つのチェックポイント

- ☐ ①前かがみになった時に背面の高さに左右差がある
- ☐ ②肩の高さに左右差がある
- ☐ ③肩甲骨の位置に左右差がある
- ☐ ④ウエストラインに左右差がある

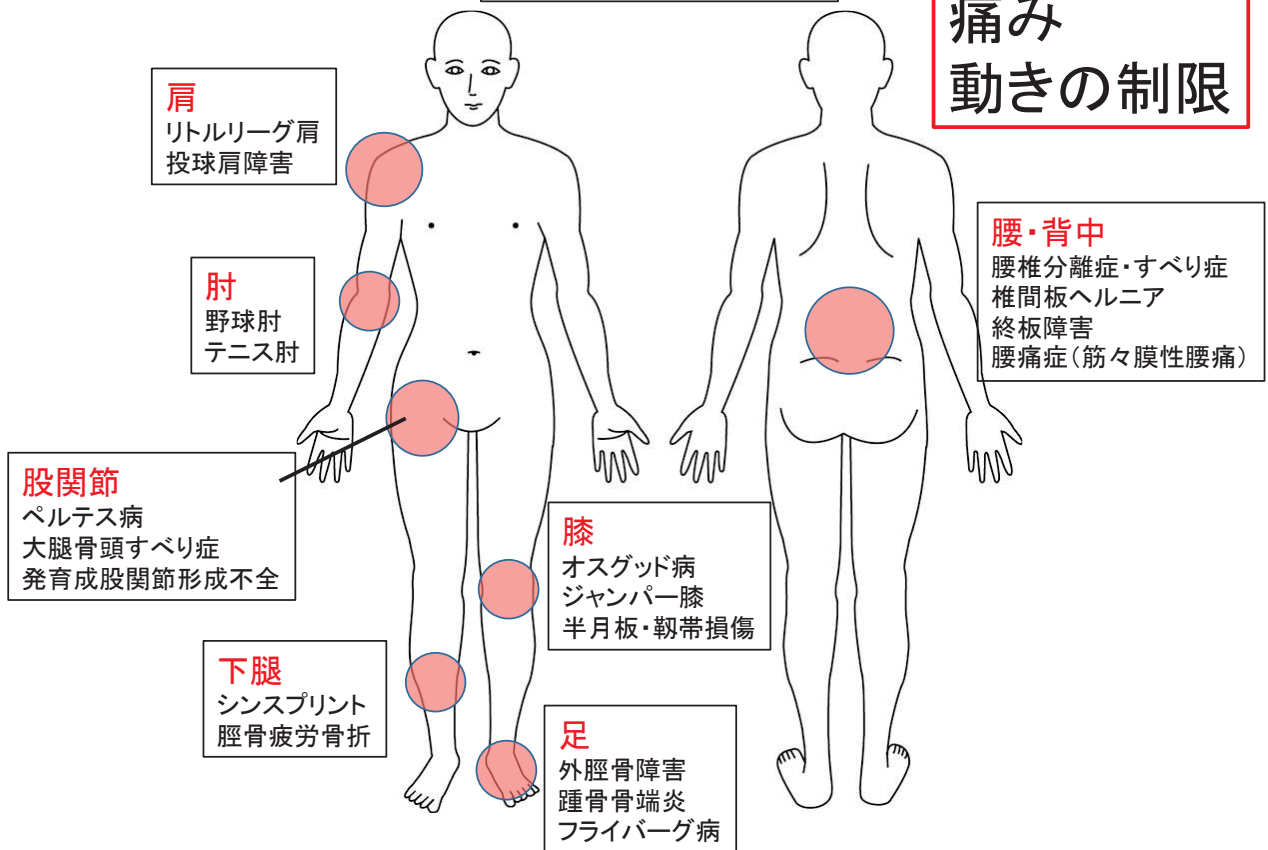
四肢の状態

入室時の姿勢・歩行の状態に注意を払い、伝えられた保健調査でのチェックの有無等により、必要に応じて、留意事項を参考に検査を行う。

5	膝を前に曲げると痛みがありますか	いいえ		はい
6	膝を後ろに反らすと痛みがありますか	いいえ		はい
7	肩(かた)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
8	肘(ひじ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
9	股関節(足の付け根)に痛みはありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
10	膝(ひざ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる	痛みがあり、運動できない
11	肩(かた)は腕が耳につくまでありますか	はい		いいえ
12	肘(ひじ)は左右差がなく、完全にのびて曲がりますか	はい		いいえ
13	片脚立ちが5秒以上できますか	はい		いいえ
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができますか	はい		いいえ
15	その他の関節に痛みや動きが悪いところはありますか	いいえ	はい()	

主な運動器疾患・障害

痛み
動きの制限



痛み・動きの制限

2次検診

腰

肩

肘

股関節

膝

肩

肘

その他の関節

5	腰を前に曲げると痛みがありますか	いいえ	はい
6	腰を後ろに反らすと痛みがありますか	いいえ	はい
7	肩(かた)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
8	肘(ひじ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
9	股関節(足の付け根)に痛みはありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
10	膝(ひざ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
11	肩(かた)は腕が耳につくまであがりますか	はい	いいえ
12	肘(ひじ)は左右差がなく、完全にのびて曲がりますか	はい	いいえ
15	その他の関節に痛みや動きが悪いところはありますか	いいえ	はい()

指導

2次

指導

肩・肘・股関節・膝・その他の関節
痛みはあるが、運動できる



1週間、激しい運動(体育の授業、運動系の部活動、
学校外のスポーツなど)を休む。その後

1) まだ痛みがある場合 → 2次検診へ

2) 痛みがなくなった場合

少しずつ運動を再開し、1週間で激しい運動を
してよい

運動再開後、痛みが再発したら→2次検診へ

運動器機能不全 こどもロコモ

13	片脚立ちが5秒以上できますか	はい	いいえ
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことはできますか	はい	いいえ

2次検診



運動器検診問診票

保護者へのお知らせ

運動器検診問診票			
※ 記入上の注意:保護者の方はお子さんと一緒に問診票を見ながら記入してください。			
学校	年	組	氏名
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。		いいえ	はい
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。		①種目	【 】
・種目が複数ある場合も記入してください。		②継続年数	【約 年 ヶ月】【約 年 ヶ月】
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療していますか。		いいえ	はい
→「はい」の場合、治療している部位及び通院している医療機関名をご記入ください。		治療部位	【 】
		医療機関名	【 】
1	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられますか	いいえ	はい
2	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がありますか	いいえ	はい
3	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差がありますか	いいえ	はい
4	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差がありますか	いいえ	はい
5	腰を前に曲げると痛みがありますか	いいえ	はい
6	腰を後ろに反らすと痛みがありますか	いいえ	はい
7	肩(かた)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
8	肘(ひじ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
9	股関節(足の付け根)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
10	膝(ひざ)に痛みがありますか	痛みはない	痛みはあるが、運動できる
11	肩(かた)は腕が耳につくまであがりませんか	はい	いいえ
12	肘(ひじ)は左右差があり、完全にのびず、曲がりませんか	はい	いいえ
13	片脚立ちが5秒以上できません	はい	いいえ
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができますか	はい	いいえ
15	その他の関節に痛みや動きの悪いところがありますか	いいえ	はい()

平成 年 月 日

年 組 番 氏名 保護者 様 柳木県立 学校長

運動器検診結果のお知らせ

あなたは先日の内科検診及び保健調査票の結果、下記のとおりでした。
このため、近いうちに医療機関において精密検査を受診願います。
なお、受診されましたら、受診報告書をご提出願います。

要精検 No.	所 見
1	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられます
2	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差があります
3	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差があります
4	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差があります
5	腰を前に曲げると痛みがあります
6	腰を後ろに反らすと痛みがあります
7	肩(かた)に痛みがあります
8	肘(ひじ)に痛みがあります
9	股関節(足の付け根)に痛みがあります
10	膝(ひざ)に痛みがあります
11	肩(かた)は腕が耳につくまであがりません
12	肘(ひじ)は左右差があり、完全にのびず、曲がりません
13	片脚立ちが5秒以上できません
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができます
15	その他の関節に痛みや動きの悪いところがあります【部位: 】

主治医 様
内科検診及び保健調査の結果、上記のような症状がみられました。
つきましては、受診結果について下記にご記入くださいますようお願いいたします。

柳木県立 学校長

受診報告書

学校長・学校医 様

1 受診結果
・異常なし
・所見あり→診断名

2 医師からの指導内容
1. 通院不要だが、次年度の運動器検診で再チェック必要
2. 当院で経過観察(通院)
3. 当院で治療
4. 3次検診紹介→紹介先医療機関【医療機関名: 】

平成 年 月 日
医療機関名
医 師 名

運動器検診結果のお知らせ

あなたは先日の内科検診及び保健調査票の結果、下記のとおりでした。
このため、近いうちに医療機関において精密検査を受診願います。
なお、受診されましたら、受診報告書をご提出願います。

【検診結果】

要精検 No.	所 見
1	まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられます
2	立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差があります
3	立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差があります
4	立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差があります
5	腰を前に曲げると痛みがあります
6	腰を後ろに反らすと痛みがあります
7	肩(かた)に痛みがあります
8	肘(ひじ)に痛みがあります
9	股関節(足の付け根)に痛みがあります
10	膝(ひざ)に痛みがあります
11	肩(かた)は腕が耳につくまであがりません
12	肘(ひじ)は左右差があり、完全にのびず、曲がりません
13	片脚立ちが5秒以上できません
14	足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができます
15	その他の関節に痛みや動きの悪いところがあります【部位: 】

受診報告書

主治医 様

内科検診及び保健調査の結果、上記のような症状がみられました。

つきましては、受診結果について下記にご記入くださいますようお願いいたします。

栃木県立 学校長

受診報告書

学校長・学校医 様

1 受診結果

・異常なし

・所見あり → 診断名 _____

2 医師からの指導内容

1. 通院不要だが、次年度の運動器検診で再チェック必要

2. 当院で経過観察（通院）

3. 当院で治療

4. 3次検診紹介 → 紹介先医療機関 【医療機関名：

】

平成 年 月 日

医療機関名

医 師 名

2次検診を行う医療機関

・整形外科の専門医

栃木県臨床整形外科医会にてリスト作成

教育委員会へ提供

・現在治療中の場合、その医療機関

医療機関以外の場合は、整形外科の専門医へ



必要により紹介する

3次検診を行う医療機関

・主な疾患ごとの医療機関リスト作成

・2次検診から紹介する際の基準作成

運動器検診対応体操 事前に行う

- ・家庭で保健調査票に記入する前に
学校で、運動器検診対応体操を1週間以上行う
→家庭でのチェックの精度が上がる
- ・学校医の健康診断の前まで、学校で体操を続ける
→学校でのチェックが出来る
- ・学校健診終了後も、体操を続ける
(体育の準備体操への取り入れなど)
→来年度の検診の事前準備となる
→体操により運動器の機能向上を図る

側弯(脊柱の変形)検査

側弯症

- 脊柱が横に曲がる(ねじれを伴う)
- 学童期後半～思春期に発症
- 早期発見→早期治療により
進行阻止可能
- 自覚症状なし



獨協医大整形外科 種市先生 提供

側弯症

機能性側弯

一時的→原因除去により消失

不良姿勢、脚の長さの差、痛み(椎間板ヘルニアなど)によるもの

構築性側弯

元の正常な状態には戻らなくなった状態

- 原因がわかっていない側弯症(特発性側弯症):80%
- 原因である病気がわかっている側弯症:20%
 - 先天性側弯症
 - 神経原性側弯症
 - 筋原性側弯症
 - 神経線維腫症による側弯症
 - 間葉系疾患による側弯症
 - その他の原因による側弯症

側弯症 学校検診の意義

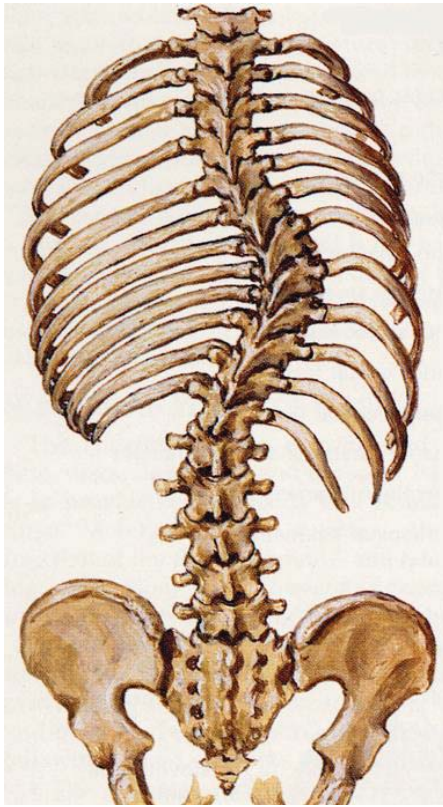
- 小学校高学年から中学校時代に発症することが多い。
- 放置して、変形が進むと、成人期に大きな変形が残り、重度の心肺機能障害、腰背部痛の原因となる場合がある
- 早期に発見し、早期に適切な管理・治療を行う必要がある

側弯症 学校検診の意義

- 小学校高学年から中学校時代の子供たち、特に女子は、背中を裸で見せることを母親にでもいやがる
- この時期には痛みなどの自覚症状がほとんどない
- 側弯症が発見されることはしばしば遅くなりがち

問診票(家庭での観察)→家庭への注意喚起

側弯症 脊柱の側方への弯曲
+ 脊椎のねじれ(回旋)



肋骨隆起

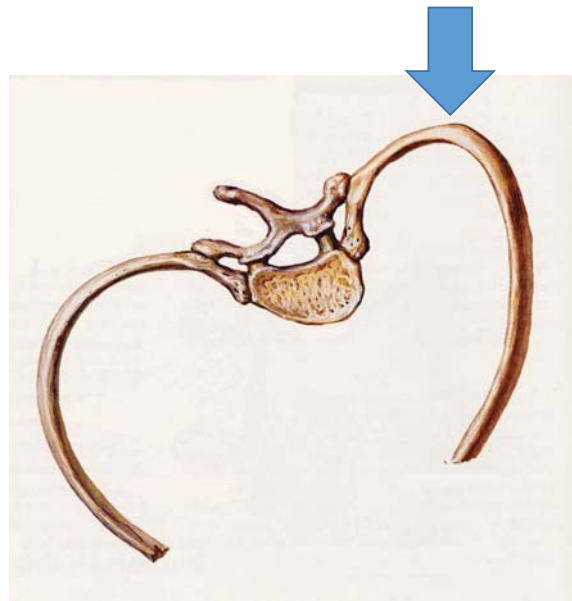


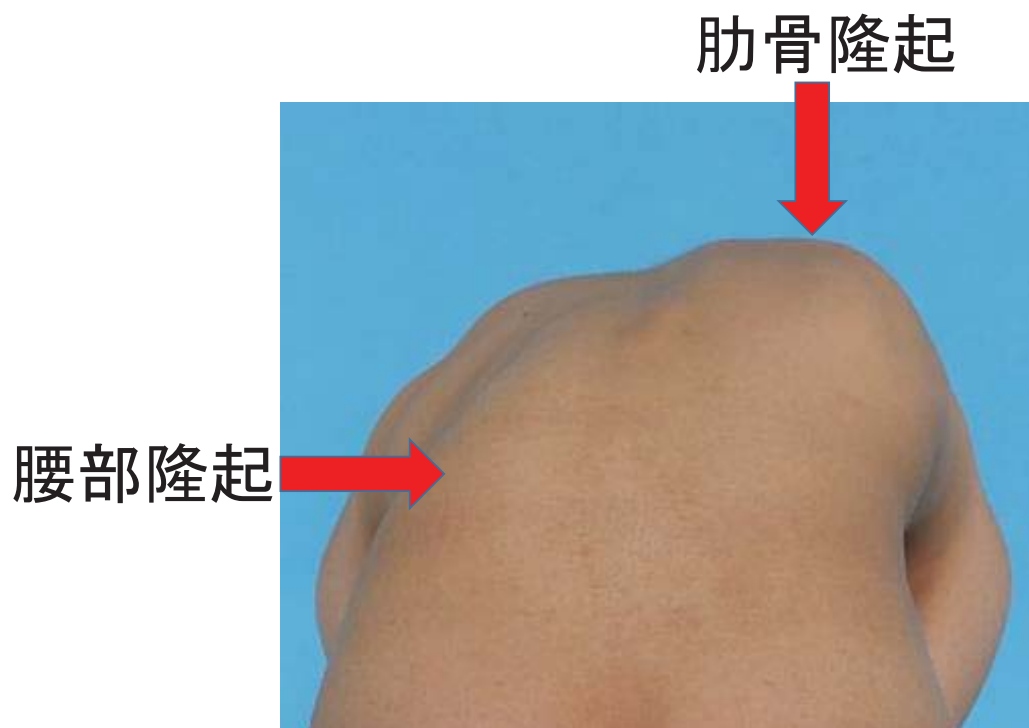
脊椎の
ねじれ

前屈により 明瞭になる



肋骨隆起





前屈検査

- 最も大切な検査
- 両方の手のひらを合わせ、肩の力を抜いて両腕を自然に前にたらし、膝を伸ばしたまま、ゆっくりとおじぎをさせます。
- この時、検者は、被検者の正面あるいは背面に位置し、被検者の背面を見通すようにしながら、肩、背中、腰の順に左右の高さに差があるかどうかを視診・触診で確かめてゆきます。
- 左右のいずれかにもりあがりがあつて、左右の高さに差がある→隆起(ハンプ、hump)

前屈検査

① 前面から

② 背面から



椅子に腰掛けて





背面から

前面から

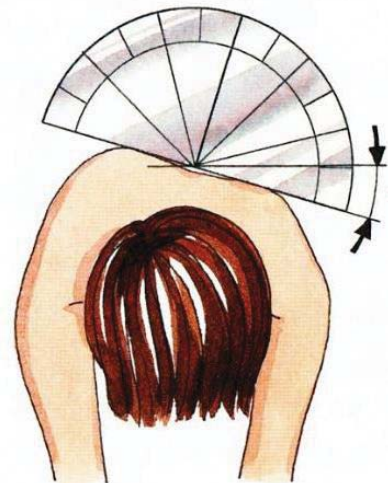
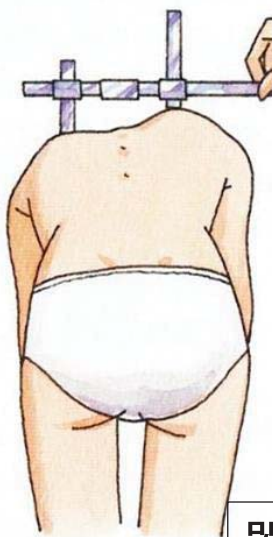


獨協医大整形外科 種市先生 提供

側弯症の疑いの目安

左右の高低差
7-8mm以上

背中の傾斜角
5°以上



器械で測定しなくても良いが
頭の中にイメージを作っておく



5°以上

図17

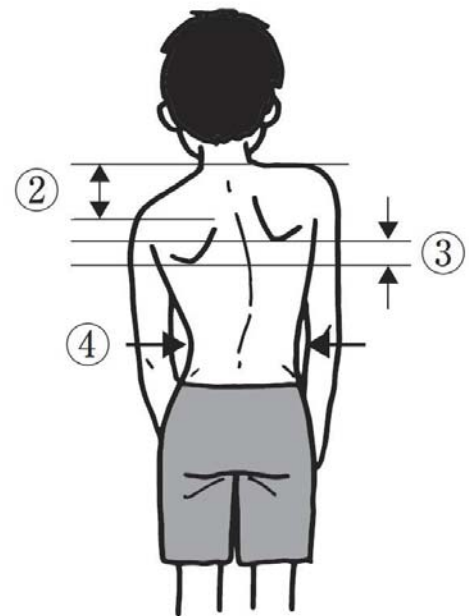
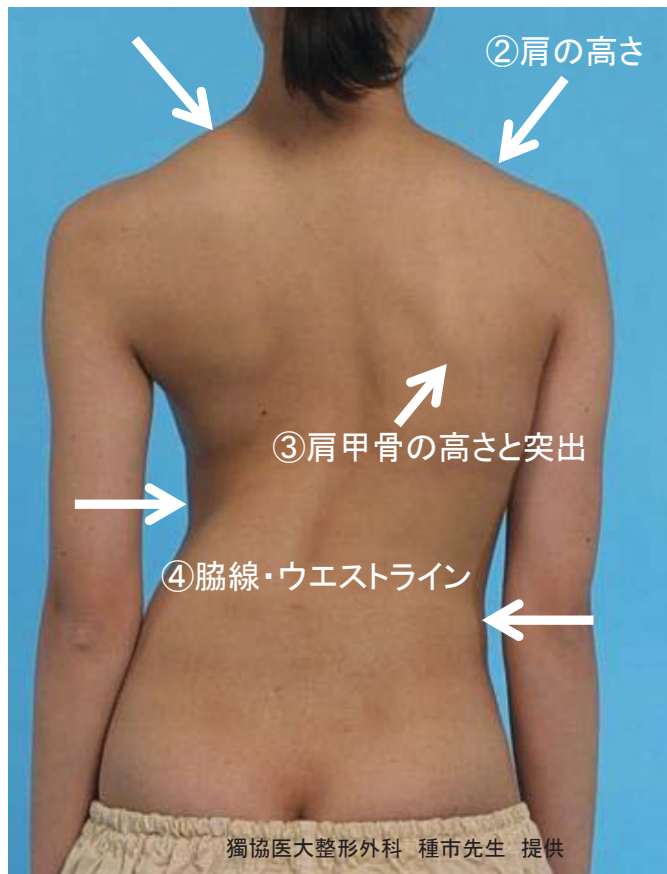
前屈時の背面傾斜角が5°以上のときは、側弯症の疑いが強くなります。

立位検査

- 次に、立位検査、すなわち後ろ向きにまっすぐ立った、気を付けの姿勢では、
- 脇線部分の輪郭(ウエストライン)に左右非対称があるかどうか。
- 肩の高さに左右差があるかどうか。
- 肩甲骨の高さと、突出の程度に左右差があるかどうか。

の3点を調べます

立位検査



- ② 肩の高さ
- ③ 肩甲骨の位置
- ④ ウエストライン(脇線)

脊柱側弯の有無の観察

前屈するさいには、両側の手の平を合わせ、両足の中央に来るように、ゆっくりリラックスした状態で児童・生徒の背部の高さが必ず検者の目の高さに来るまで前屈させる。

背中の中頭側から腰の部分までまんべんなく観察し、背中の中肋骨の高さの左右差があるか、腰椎隆起に左右差があるかどうかを確認する。

立位で、児童・生徒の前面からあるいは背面から、肩の高さ、肩甲骨の高さや後方への出っ張り、ウエストラインの左右差の有無を確認する。

側弯の検査手順(標準方式)10秒

①最初

0

1

2

3

4

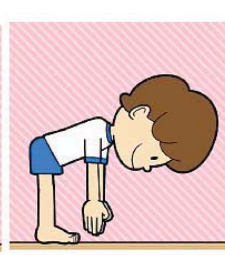
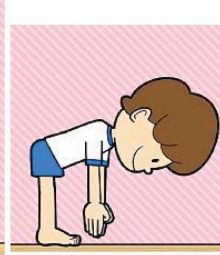
5



イスに座る

②内科検診

イスから立ち上がり
気をつけの姿勢



退出する

③最後

0

1

2

3

4

5

側弯検診の服装

(注意) 7~8mmの高低差を検知する必要あり

・望ましい服装の順

1) 上半身 裸あるいはブラジャーのみ

2) 体のラインがなるべくハッキリする

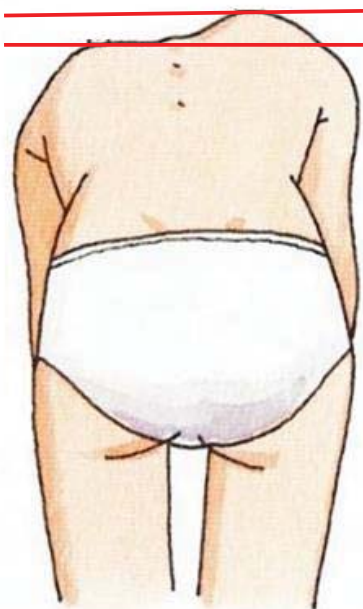
ような薄手のシャツ

羞恥心がでないようなもの

内科検診がしやすいもの

3) 上記以外の場合は、体のラインが

できるだけハッキリするような工夫をする

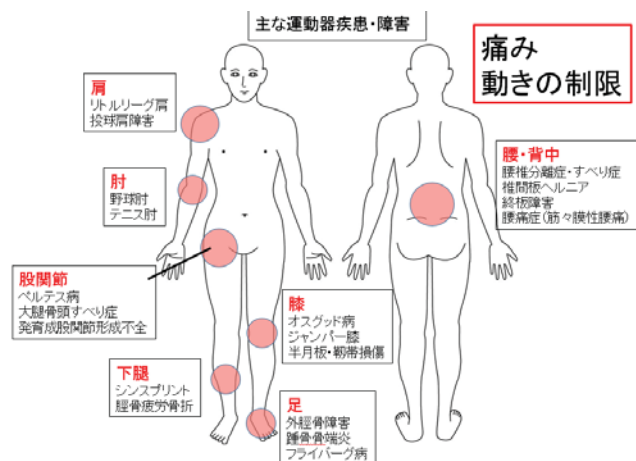
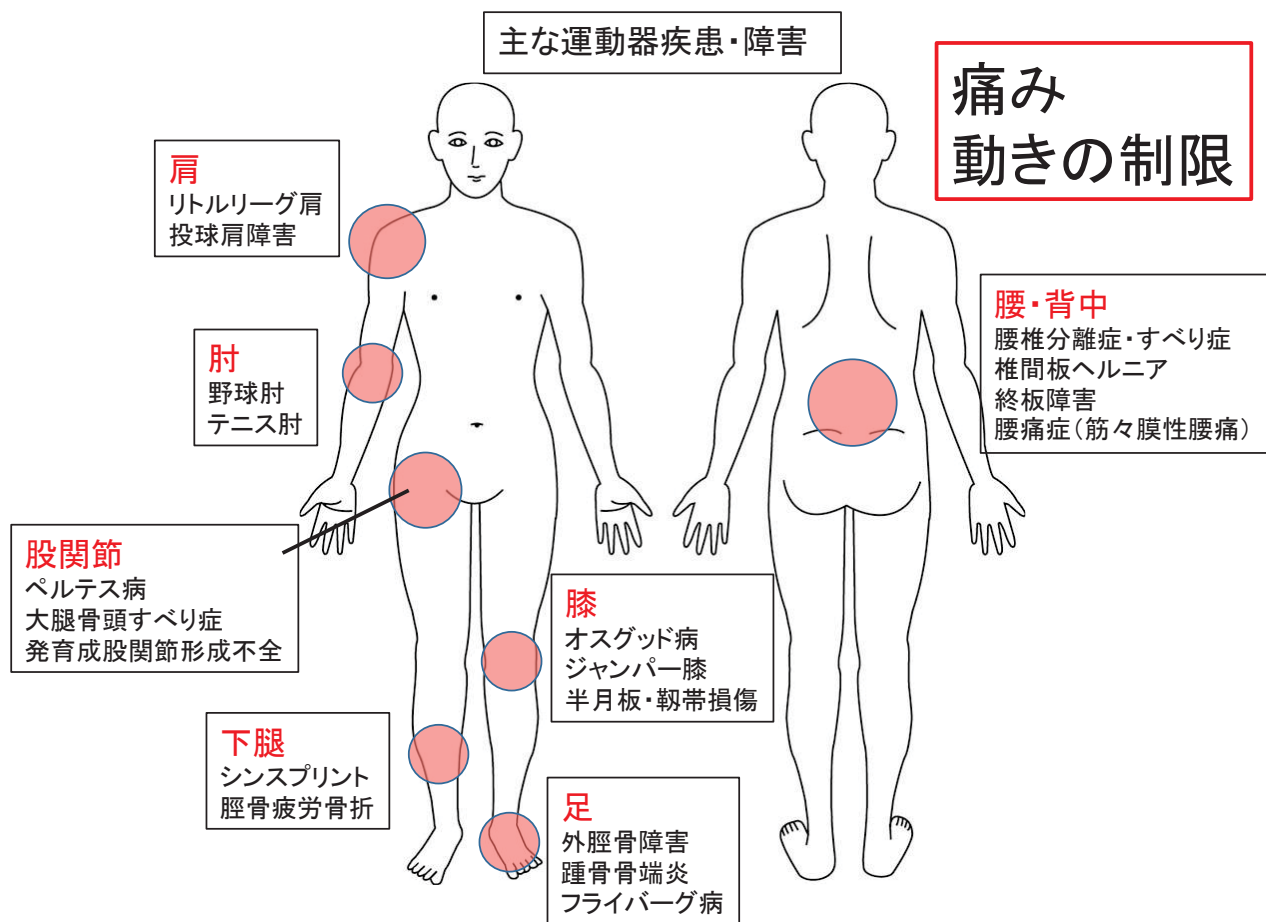


側弯の観察(家庭)

- 1) 事前に、学校で、側弯検査の手順も含む運動器検診に対応した体操をしっかり練習する
- 2) 家庭で、入浴前後などに、裸または下着のみの状態で、側弯の観察を行うように指導する

側弯の観察(学校)

- 1) 側弯検査の手順も含む運動器検診に対応した体操を、体育の準備体操に取り入る
- 2) プール・水泳の授業の際、水着を着た状態で、検診体操を行い、側弯のチェックをする
- 3) 異常があれば、養護教諭を通じて、学校医へ相談する
- 4) 学校医は必要があれば、2次検診を担当する医療機関受診を勧める



学校での運動器検診 お役立ちコンテンツ 「運動器の10年」

<http://www.bjd-jp.org/medicalexamination/guide.html>

[5]「親子のための運動器相談サイト」を改訂したリーフレット

A. 部位別の疾患・障害の説明と対応について

運動器検診・検診対応体操ビデオ

【人間版】

運動器検診マニュアルビデオ（岩手県西北医師会）

<https://www.youtube.com/watch?v=c4x0LqgT9IA>

【アニメ版】

運動器検診JCOA版アニメ運動器検診マニュアルビデオ

<https://www.youtube.com/watch?v=mek-XLUjK2A>