

ほけん通信。

木更津工業高等専門学校

健康診断での脊柱検診・運動器検診

指導／慶應義塾大学医学部 整形外科教室 専任講師 渡辺 航太 先生

健康診断の項目には、脊柱検診・運動器検診がありますが、どちらも病気の早期発見、早期治療が目的です。脊柱が左右に^{わんきょく}彎曲している脊柱側弯症は、放置すると悪化することも多いので、適切な時期に治療を始めることが大切です。また、運動のし過ぎなどで腰や足などに異常がないかを調べる運動器検診も、スポーツ障害予防のために重要です。

脊 柱 検 診

背骨が曲がっていないかどうか

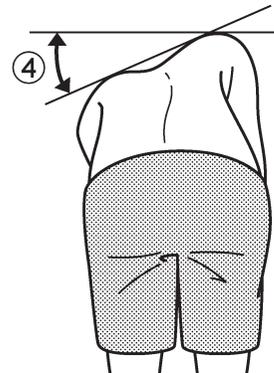
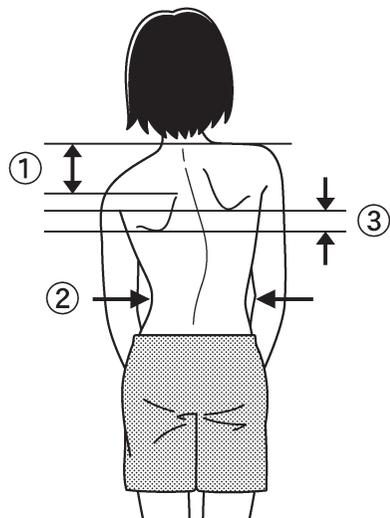
脊柱が左右に曲がっている状態が脊柱側弯症です。発症の原因はよくわかっていませんが、発生頻度は女子の方が多く、思春期によく見られます。姿勢の悪さ、かばんの持ち方の悪さ、運動のし過ぎなどが原因で生じることはありません。

脊柱検診では、脊柱側弯症ではないかをチェックします。立っている状態で背面か

ら見て、①両肩の高さの差、②左右のウエストラインの差、③肩甲骨の高さや位置の差、また、④前屈した状態での、左右の背面の高さの差、の4点について異常がないかを確認します。

こうした検査で異常が見られたら、整形外科で精密検査を受けましょう。軽度の場合は経過観察ですが、中等度では装具による治療を、重症の場合は手術による治療を行います。

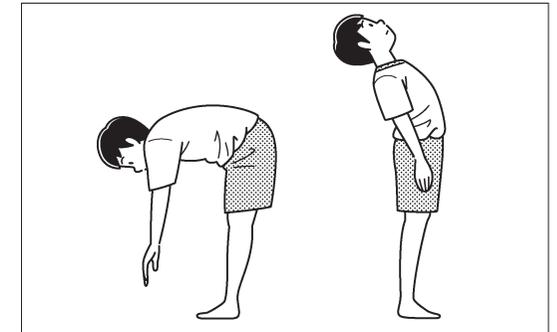
- ①両肩の高さに差があるか
- ②左右のウエストラインに差があるか
- ③肩甲骨の高さ・位置に差があるか
- ④前屈した際の左右の背面の高さに差があるか



運 動 器 検 診

腰を曲げたり、反らしたりして痛みがないか

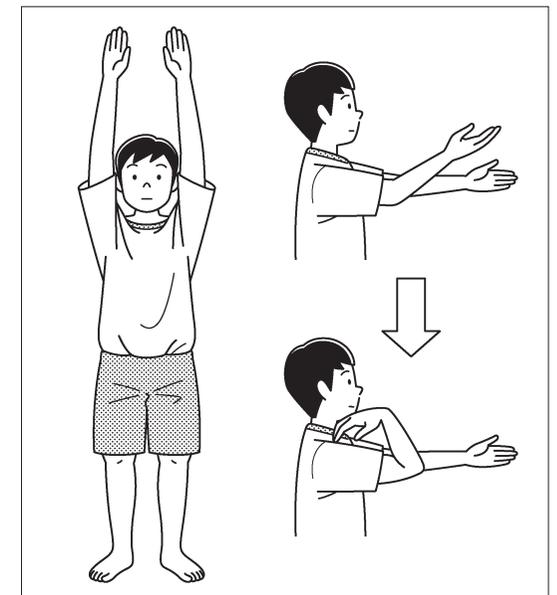
腰を前に曲げたり、反らしたりしたときに痛みがないかをチェックします。曲げたり反らしたりしたときに痛みがあれば、腰のスポーツ障害、腰椎分離症（腰の骨の一部に起こる疲労骨折）などの可能性があります。



腕に痛みや動きの悪いところはないか

腕をまっすぐ上に伸ばしたときに、腕が耳につくかどうかをチェックします。腕が耳につかない場合は、野球肩（肩の使い過ぎで起こるスポーツ障害）などの肩の異常が疑われます。

手のひらを上に向けて腕を伸ばしたときに完全に伸びるかどうかが、曲がるかどうかをチェックします。また、腕を曲げたときに、手の指が肩につくかどうかもチェックします。投球のし過ぎなどで起こる野球肘の場合、腕がまっすぐ伸びなかったり、最後まで曲げられなかったりします。



片足立ちやしゃがみ込みをして異常がないか

片足立ちが（左右ともに）5秒以上できるかどうか、両足でのしゃがみ込みが完全にできるかどうかをチェックします。

片足立ちをしようとするとふらつく、しゃがみ込みをしようとすると痛みがある、後ろに転ぶ、ふらつくなどの場合は、足や股関節に異常がある可能性があります。

