

学校医通信

第七号
平成28年1月30日発行
発行責任者 松本市医師会
会長 百瀬英司

内科健診中に行う運動器検診手順 (小5・中1向け)

家庭学校での事前チェック

① 片脚立ち (家庭)、歩容 (教諭)



健診当日に医師が行うもの：実施順

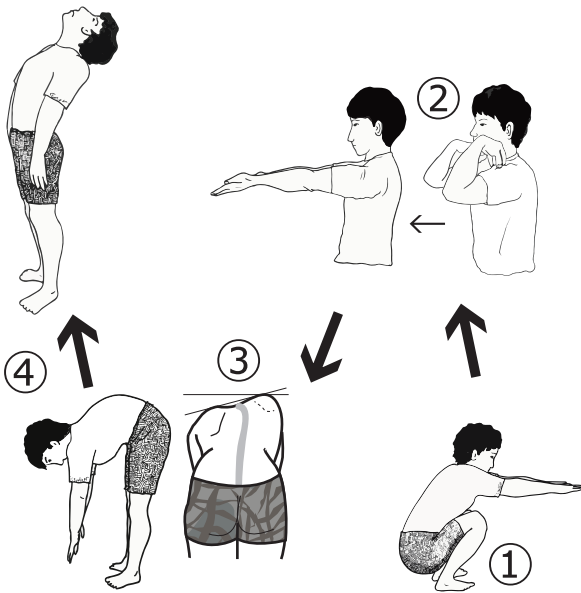
① しゃがみこみ (後方から視診)

② 肘関節の屈曲・伸展 (可動域・痛み)

③ 前屈時の側弯チェック (視触診)

④ 前屈・背屈時の腰痛チェック (問診)

* その他、問題か所があれば確認



5度

運動器検診特集号 (保存版)

症状ごとの事後措置への判断の目安

簡潔に述べれば、屈伸で痛みが出るもの・続いているもの、関節の可動域制限があるもの、明らかな左右差があるものは、整形外科への受診が必要です。

① 片脚立ちが5秒以上できない (左右ともに検査する) 片方があてはまれば

・ 5秒できるが、ふらつきが大きい……………経過観察・簡易指導

・ 5秒以上できなくて、歩行時痛はまったくなく跛行もない……………経過観察・簡易指導

・ 5秒以上できなくて、歩行時痛または跛行がある……………整形外科への受診要

② しゃがみこみができない (足のうらを全部床につけて完全に)

・ しゃがめなくて、運動時痛なし……………経過観察

・ しゃがめなくて、運動時痛あり……………整形外科への受診要

③ 上肢 (①下肢) の痛み

・ 運動時に軽い痛みあり……………経過観察・簡易指導

・ 運動時に強い痛みと支障あり……………整形外科への受診要

・ 体育、校内生活ないし通学に支障あり……………整形外科への受診要

④ 上肢 (①下肢) の関節可動域制限

・ わずかの可動域制限あり……………経過観察・簡易指導

・ はっきりした可動域制限あり……………整形外科への受診要

(例：肘の伸展：左右で5度以上の差、完全に伸びないなど)

*裏面に、③脊柱側弯と④腰痛の判断めやすを掲載していますのであわせてご覧ください。

運動器検診 判定基準 説明会

3月31日(木) 午後7時30分
医師会館3階講堂にて

ワタシヲケンシンニッレテッテ

症状ごとの事後措置への判断の目安（続き）

③ 脊柱側弯症 四つのチェックポイント

a 肩の高さに左右差がある b ウエストラインに左右差がある c 肩甲骨の位置に左右差がある

d 前屈した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る（これら4項目の中ではdの前屈テストが最も重要）

・前屈テストで5度以上の肋骨隆起、あるいは腰部隆起がある。 整形外科への受診要

（明らかな背部か腰部の非対称な後方への隆起）

・前屈テストで5度未満の背部隆起がある。 経過観察・簡易指導

・ウエストライン、肩甲骨の高さや肩の高さに明白な左右差がある 整形外科への受診要

④ 腰を曲げたり反らしたりすると痛みがある

・どちらかで痛みがあるが2週間未満であり、日常生活や運動時に支障なし 経過観察・簡易指導

・どちらかで痛みがあり、2週間以上続くか日常生活や運動時に支障あり 整形外科への受診要



運動器検診①～④と 8疾患スクリーニング の関係

- 1 脊柱側弯症 ……③
- 2 腰椎分離（すべり症） ……④ 前屈時の痛みは腰椎椎間板障害
- 3 野球肘 ……②
- 4 歩行の異常 ……①
- 5 ペルテス病 ……①
- 6 大腿骨頭すべり症 ……①
- 7 发育性股関節形成不全（先天性股関節脱臼） ……①
- 8 オスグッド病 ……①

体が硬い児童生徒の扱いは？

①しゃがみこみができない場合や④体前屈で床に手が届かないだけで、痛みや左右差がない者では、受診は必要ありません。

ただ、体が硬い児童生徒は、運動で怪我をしやすいため、関節障害へ繋がることとがありますので、体育教諭などの指導でストレッチ体操をさせます。

現在、ストレッチ指導マニュアルを学校に依頼をして準備中です。