

四肢の検査のポイント



四肢の検査の目的は？

他の健康診断の検査項目と同様に

- ① スクリーニング（学業に支障がないか、今後の発育に支障がないかチェックする）
 - ② 健康教育（健康課題を認識し、生涯の健康の保持増進に役立てる）
- の2つを目的として四肢の検査を行います。

なぜ四肢の検査をするの？

現代の子供たちには

- ① 過剰な運動に関わる問題
 - ② 運動が不足していることに関わる問題
- など、運動器に関する様々な問題が増加していることが指摘されており、これらに対応するために健康診断で四肢の検査を行います。



どうやって四肢の検査をしたら良いの？

① 家庭での観察

家庭での観察を踏まえ、保健調査票を記入してもらいます。児童生徒が自分の健康について振り返ったり、家族と一緒に健康について考える機会となります。



② 学校での観察

提出された保健調査票を見て、担任・養護教諭等が児童生徒の健康状態について確認します。もし気付いたことがあれば、学校医に伝えるようにしましょう。

（例）

- いつも同じ部位のケガで保健室に来る。
- 走っているときによく転ぶ
- 座っているときに体が傾いている



等

2ページ目へ続く

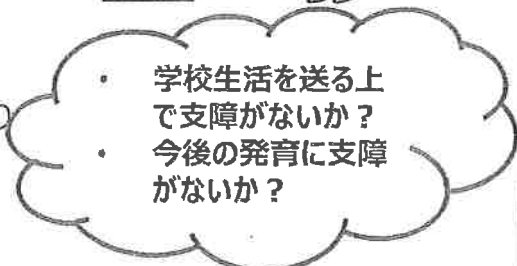
どうやって四肢の検査をしたら良いの？（続き）

③ 学校での健康診断

i. 学校医は、全ての児童生徒に対し、まず視診を行います。児童生徒がこちらに歩いてくるときの歩き方に左右差がないか、どこか痛がっている素振りがないかに注意を払います。もしこの視診で異常を認めただけの場合には、保健調査票に記入がなくても問診、身体診察を行いましょ

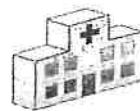


ii. 保健調査票に記載のある項目については、普段学校で勉強したり運動したりする上で支障がないかなどの観点から、必要に応じてさらなる問診や身体診察を行います。学校の健康診断では、専門的な診断をつけることまでは求められていません。※状況に応じて全員に身体診察を行っても構いません。



という観点から診察

iii. 学校生活に支障があるような状態が疑われると判断された場合には、事後措置として医療機関の受診を勧めます。



iv. 学校生活への支障が明らかでなくとも、身体が固い等の指摘があれば、事後措置として日常生活上の注意事項を伝えます。また、検査の結果により、身体を動かすことの重要性について指導したり、反対に過剰な運動に注意をする等、健康教育に役立てましょう。



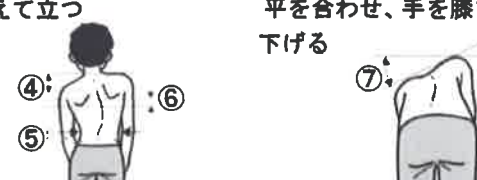
運動器検診保健調査票

平成 29 年度版

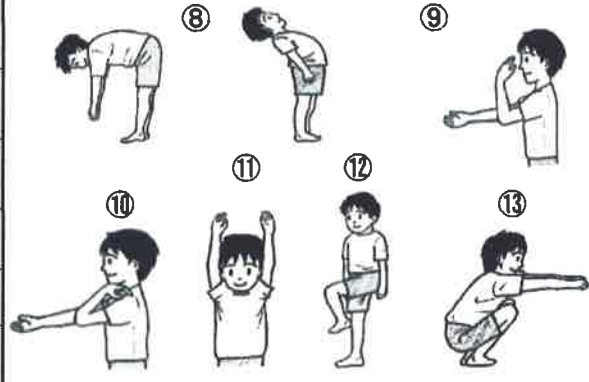
学校 年 組 番 氏名

(月 日 記入)

【保護者記入欄】この調査は、運動器検診の大切な資料です。家庭での観察等を参考に学校医が診察しますので、質問①～⑭について、○または内容を記入し、 月 日 () までに提出してください。

①部活動や運動教室等で取り組んでいるスポーツがある	いいえ	はい	※①はいいの場合記入 種目 ()
②運動器に関する治療カードをもらったことがある	いいえ	はい (年生)	※②、③はいいの場合記入 診断名等 《現在の状況に○をつける》 治療済 治療中 経過観察中 異常なし その他 ()
③現在、整形外科で治療（経過観察含）を受けている傷病がある	いいえ	はい	
④ A-両肩の高さに差がある	いいえ	はい	A. 力まず、足をそろえて立つ B. 手を前に伸ばし、手の平を合わせ、手を膝まで下げる 
⑤ A-ウエストラインに左右差がある	いいえ	はい	
⑥ A-両肩甲骨の高さ・位置に差がある	いいえ	はい	
⑦ B-前屈した背面の高さに差がある	いいえ	はい	

質問⑧～⑭では、**痛みが1か月以上続いている場合は「はい」に○を付けてください。**なお、「1か月以上続いている痛みがある」場合は、学校医が【異常の疑いあり】と判断し、整形外科医の受診をお勧めします。

⑧身体を前に曲げたり、後ろに反らしたりする時に腰が痛む	いいえ	はい 腰の異常疑い		
⑨手の平を上に向けて腕を伸ばした時に、肘に痛みがあり、まっすぐ伸ばせない	いいえ	はい 肘の異常疑い		
⑩肘を曲げた時に、肘に痛みがあり、手指が肩につかない	いいえ	はい 肘の異常疑い		
⑪両腕を耳につけると、肩に痛みがある	いいえ	はい 肩の異常疑い		
⑫右脚立ちや左脚立ちをすると足に痛みがある	いいえ	はい 下肢の異常疑い		
⑬足の裏を床につけてしゃがむと、足に痛みがある	いいえ	はい 下肢の異常疑い		
⑭上記以外の骨・関節・筋肉に痛みがある	いいえ	はい		※⑭はいいの場合記入 部位 ()

【学校記入欄】 学校生活で気になること :

保護者 様

運動器検診の結果について

運動器検診の結果、お子様は下記のとおり(✓印)でしたのでお知らせいたします。「異常の疑い」があったお子さんは、早めに専門医(整形外科)の診察・指導を受けられることをお勧めします。また、受診された場合は、医師に記入していただいた受診報告書を学級担任にご提出ください。※(数字)は、上記の質問番号

- () 脊柱側弯の疑い
- () 胸郭異常の疑い □鳩胸 □漏斗胸
- () 腰の異常の疑い.....前屈や後屈をすると痛む(⑧)
- () 肘の異常の疑い.....□伸展異常(⑨) □屈曲異常(⑩)
- () 肩の異常の疑い.....両腕を耳につけると痛む(⑪)
- () 下肢の異常の疑い.....□片脚立ちをすると痛む(⑫) □しゃがむと痛む(⑬)
- () その他の異常の疑い ... ()
- () 今後も治療を続けてください。今年度、受診される際は、受診報告書の記入を依頼してください。

整形外科主治医 様 上記の所見の疑いがありましたので、検査、診断、治療をお願いします。

【医師記入欄】

学校(幼稚園)長 様

受診報告書

平成 年 月 日

診断名
特記事項(学校生活上、気を付けること)

- 治療・経過観察の必要なし
- 経過観察の必要あり(次回 年 月 受診)
- 他の病院を紹介(病院名)
- 治療の必要あり(内容:)

医師名

印

<運動器とは>

骨・関節、筋肉、靭帯、腱、神経など身体を支えたり動かしたりする器官の総称です。

<運動器検診とは>

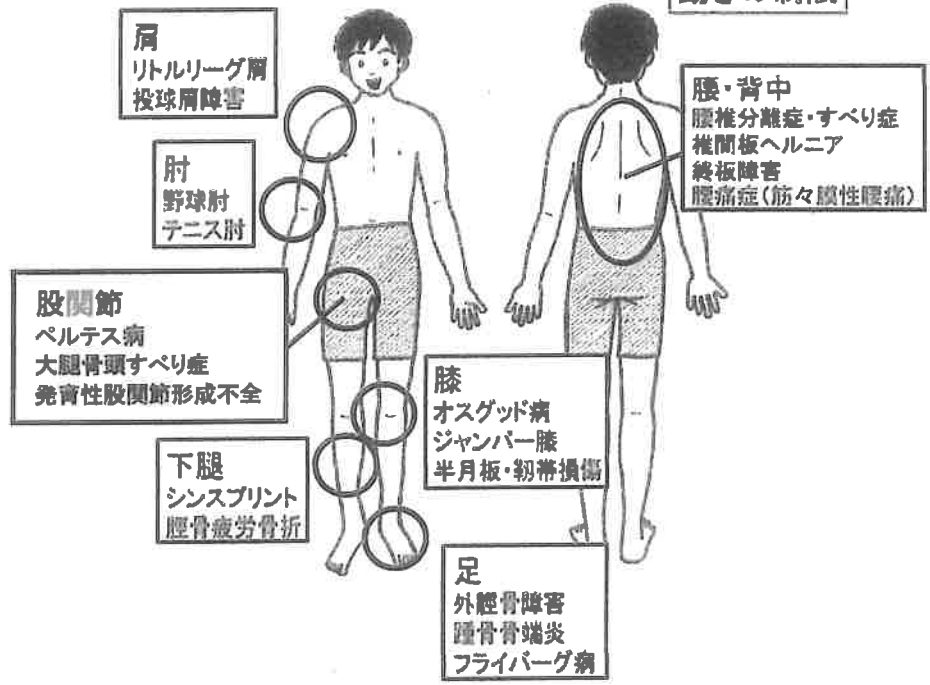
脊柱や胸郭、四肢、骨、関節の病気や異常を発見する検査です。

骨格の異常や、バランス能力、関節の痛み、稼働制限などが無いかなどを検診することにより、運動の過不足による障害を早期に発見することを目的としています。



主な運動器疾患・障害

痛み 動きの制限



<運動器疾患・障害とは>

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

富山県総合体育センターホームページ「スポーツ医・科学トレーニング」にスポーツ障害などの内容が掲載されていますので、ご活用ください。

児童生徒の運動器に関する専門医(整形外科)

次の医療機関は児童生徒の運動器に関する専門医(整形外科)です。受診の参考にしてください。
なお、総合病院を受診される場合は、紹介状が必要な場合もありますので、各病院にお問い合わせください。

保険調査票に記載されている整形外科を受診してください。

保護者各位

〇〇 学校
校長 〇〇〇〇

運動器検診実施について

春暖の候 保護者のみなさまにおかれましては、ご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃から、本校の教育活動につきまして、ご支援ご理解を賜り、誠にありがとうございます。

近年、早い時期から競技スポーツを行う児童生徒が増え、未熟な骨や関節、筋肉等に負担がかかり過ぎることによる障害が増加してきています。一方で、運動や外遊び等をする児童生徒の減少により、成長期に獲得すべきバランス能力・筋肉の低下、体が硬いなど運動器の発育不全が起こり、けがをしやすい体になってきています。このように運動はやり過ぎても、不足していても問題を引き起こしてしまいます。

このような児童の健康課題解決を図るために、平成28年度から内科検診で運動器(脊柱・胸郭、四肢、骨・関節)も診ることになりました。この検診では、骨格の異常や、バランス能力、関節の痛み、可動制限がないか等を問診することにより、運動の過不足による障害を早期に発見することを目的としています。

つきましては、事前に別紙の「運動器検診保健調査票」を用いて、児童たちの健康状態を把握したいと考えています。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、別紙「運動器検診保健調査票」をご記入の上、〇月〇日()までに担任へ提出ください。

記

- 1 対象 全学年 ※内科検診時に行います。
- 2 日時 〇月 〇日() 〇年生
〇月 〇日() 〇年生
〇月 〇日() 〇年生

3 実施方法

- (1) 従来の内科検診の検査項目に加え、脊柱側彎症の検査を行います。
- (2) 四肢、骨・関節の疾病及び異常については、学校医は保健調査票による問診により、
 - ・1ヶ月以上続く痛みがある場合は、[異常の疑いあり]と判断し、専門医受診をお勧めします。

4 女子児童の保護者の方へ

脊柱側彎症の検査は、両方の肩甲骨の高さや位置を確認するため、原則、上半身裸で行う必要があります。しかし、女子児童のプライバシーへの配慮という観点から、県医師会との協議上、キャミソール(体にフィットしている肩ひものもの)を着用しての検診を可能としました。学校医がスムーズに診察できるように検診時の服装について、ご理解とご協力をお願いします。



左右のウエストラインの曲がり方の差を確認するため、体にフィットしたキャミソール。








両方の肩甲骨の高さや位置を確認するために、タンクトップではなく、肩ひものキャミソール。

5 ストレッチ資料について

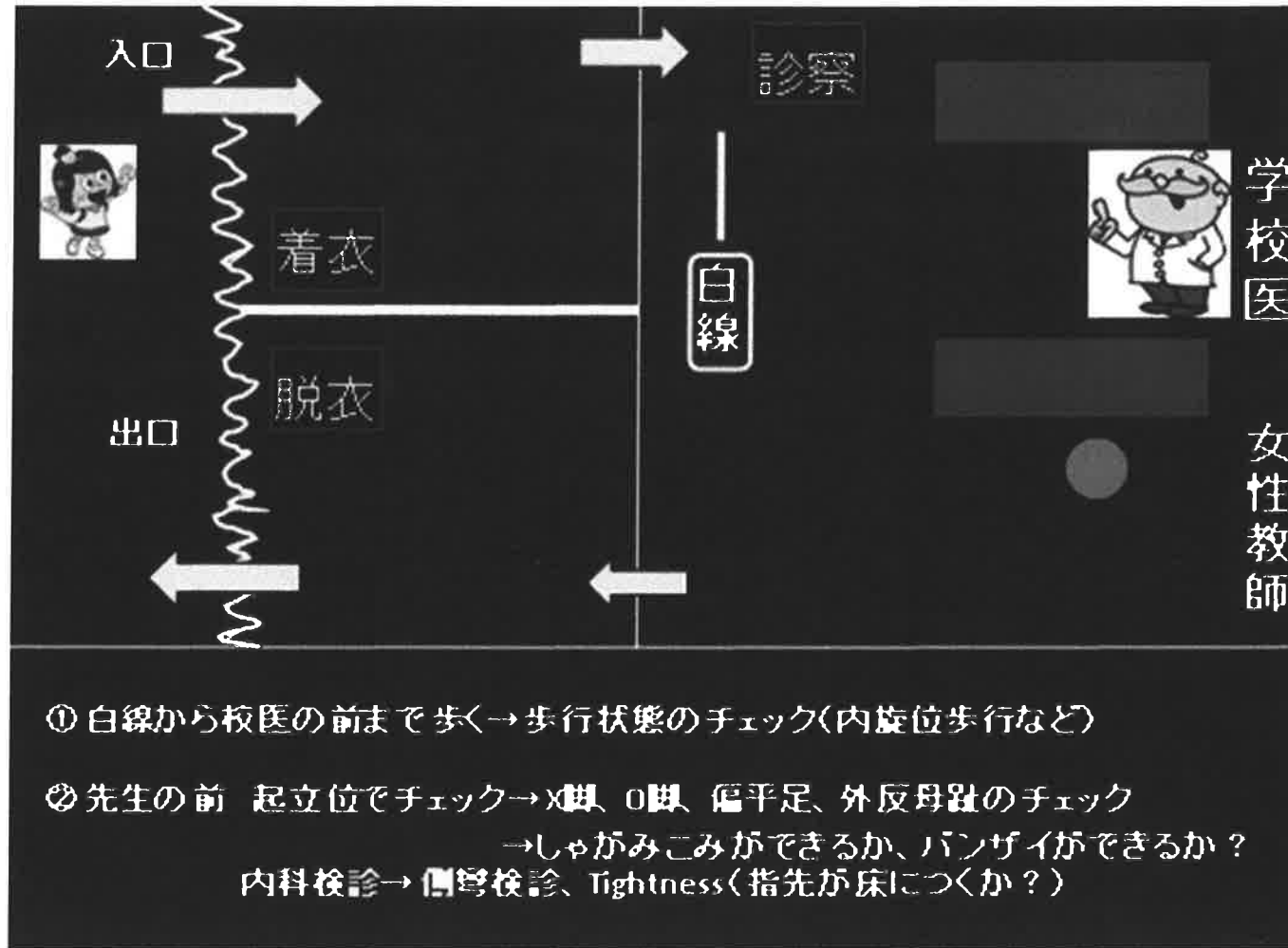
体の硬さや筋力不足などの運動器の症状は、ストレッチ等で改善されます。後日資料を全員に配布しますので、資料を参考にけがやスポーツ障害の予防に役立ててください。

6 保健調査票以外の下肢の異常のチェックについて

次の①～⑥も児童生徒に多い疾患です。家庭でチェックし、気になる場合は、整形外科医を受診してください。

① O脚、X脚ではないかのチェック	② 反張膝（はんちょうひざ）のチェック
<p><O脚> くるぶしをつけて立った時、膝の間が5cm以上開いていませんか。</p>  <p><X脚> 膝をつけて立った時、くるぶしの間が5cm以上開いていませんか。</p>  <p>★膝などに痛みが出ることがあります。</p>	<p>立っているときに、足を横から見ると、膝が反り返っていませんか。</p>  <p>★膝が逆ぞりになっている人は、膝を痛めやすいので注意が必要です。</p>
<p>③ 扁平足（へんぺいそく）のチェック</p> <p>足の裏に「土踏まず」がなく、真っ平らになっていませんか。 ※お子さんの足跡や足底を横から見たときの状態から判断してください。</p>  <p>★「土踏まず」があまりなく痛みがある場合は、整形外科医に相談してください。</p>	<p>④ 外反母趾（がいはんぼし）のチェック</p> <p>足の親指が人差し指側に曲がっていませんか。</p>  <p>★放置すると成人型の「外反母趾」になります。足の指でゲー・チョコキ・パーの練習を行ったり、先の細い靴やサンダルを避けたりしてください。</p>
<p>⑤ 内股歩行（うちまたほこう）のチェック</p> <p>足先が内向きになり、内股になって歩いていませんか。 内股歩行は、右下の図のような正座した時に下腿が外に出る座り方をすると悪化することがあります。</p>  <p>★「あぐら」座りが内股歩行の改善に効果があります。</p>	<p>⑥ 靴底の減り方のチェック</p> <p>【内側のみ減っている】 くるぶし内側に痛みが出やすい。走るときに膝同士が当たり転びやすい。</p>  <p>【外側のみ減っている】 ランニングなどで膝の痛みが出やすい。</p>  <p>★靴にインソールを入れると、痛みの軽減が図れます。痛みがある場合は、整形外科医に相談してください。</p>

検診の流れ(女子の場合)



女子生徒の検診時に際して

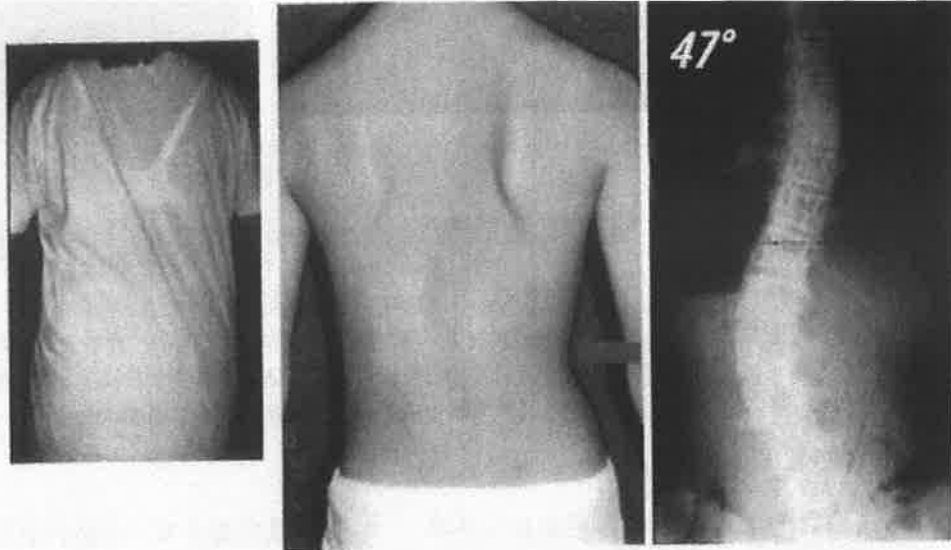


図1 学校検診見落とし例

体操着の検診では腰部脇線の左右差が識別しにくいいため、47°と重度な胸腰椎彎曲型でも見落されている。

・検診時着衣の場合、見逃す可能性あり⇒上半身は裸にする必要あり但し、思春期の女子では裸での検診の際に個室を使用し女性教諭が傍にいさせるなどの配慮が必要

・検診時、立位で前屈し背中・腰に高さに左右差があるか必ずチェックすることが重要

4 女子児童の保護者の方へ

脊柱側弯症の検査は、両方の肩甲骨の高さや位置を確認するため、原則、上半身裸で行う必要があります。しかし、女子児童のプライバシーへの配慮という観点から、県医師会との協議上、キャミソール（体にフィットしている肩ひものもの）を着用しての検診を可能としました。学校医がスムーズに診察できるように検診時の服装について、ご理解とご協力をお願いします。

左右のウエストラインの曲がり方の差を確認するため、体にフィットしたキャミソール。

両方の肩甲骨の高さや位置を確認するために、タンクトップではなく、肩ひものキャミソール。




ブラジャーは可



側弯の検査のやりかた

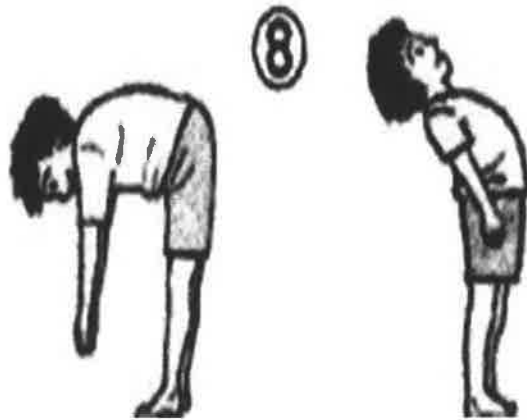
④ A-両肩の高さに差がある	いいえ	はい	<p>A. カまず、足をそろえて立つ</p>  <p>B. 手を前に伸ばし、手の平を合わせ、手を膝まで下げる</p> 
⑤ A-ウエストラインに左右差がある	いいえ	はい	
⑥ A-両肩甲骨の高さ・位置に差がある	いいえ	はい	
⑦ B-前屈した背面の高さに差がある	いいえ	はい	

家庭での検診のやり方

質問⑧～⑬では、痛みが1か月以上続いている場合は「はい」に○を付けてください。なお、「1か月以上続いている痛みがある」場合は、学校医が【異常の疑いあり】と判断し、整形外科医の受診をお勧めします。			
⑧ 身体を前に曲げたり、後ろに反らしたりする時に腰が痛む	いいえ	はい 腰の異常疑い	
⑨ 手の平を上に向けて腕を伸ばした時に、肘に痛みがあり、まっすぐ伸ばせない	いいえ	はい 肘の異常疑い	
⑩ 肘を曲げた時に、肘に痛みがあり、手指が肩につかない	いいえ	はい 肘の異常疑い	
⑪ 両腕を耳につけると、肩に痛みがある	いいえ	はい 肩の異常疑い	
⑫ 右脚立ちや左脚立ちをすると足に痛みがある	いいえ	はい 下肢の異常疑い	
⑬ 足の裏を床につけてしゃがむと、足に痛みがある	いいえ	はい 下肢の異常疑い	

腰痛の検査のやり方

⑧身体を前に曲げたり、後ろに反らしたりする時に腰が痛む	いいえ	はい 腰の異常疑い
-----------------------------	-----	--------------



- ①曲げて行って床に手の指が床につくか？
届かない場合は体が固い可能性がある
痛みがある場合は腰痛の可能性はある
- ②後ろに反らした時に痛みがある場合は
脊椎分離症の可能性があるので注意を！

肘・肩関節のチェックのやりかた

⑨手の平を上に向けて腕を伸ばした時に、肘に痛みがあり、まっすぐ伸ばせない	いいえ	はい 肘の異常疑い
⑩肘を曲げた時に、肘に痛みがあり、手指が肩につかない	いいえ	はい 肘の異常疑い

肘が伸びない、曲がらない場合は野球肘の可能性あり



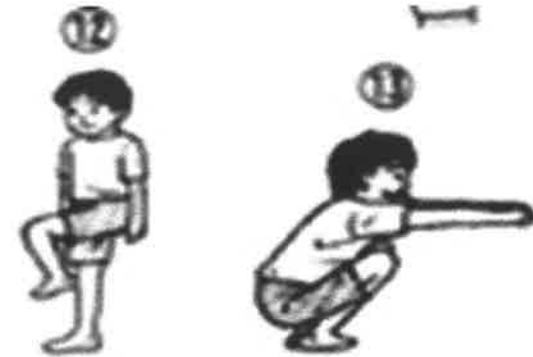
⑪両腕を耳につけると、肩に痛みがある	いいえ	はい 肩の異常疑い
--------------------	-----	--------------

きちんと万歳ができない場合は体が固いか、野球肩の可能性あり



下肢(股関節、膝関節、足関節)のチェックのやり方

⑫右脚立ちや左脚立ちをすると足に痛みがある	いいえ	はい 下肢の異常疑い
⑬足の裏を床につけてしゃがむと、足に痛みがある	いいえ	はい 下肢の異常疑い



⑫片脚起立ができない場合は股関節の障害の可能性あり
ふらつきがある場合はバランス感覚に問題がある可能性を考える

⑬踵を浮かさないでしゃがみこみができない場合は膝、足関節に障害がある可能性がある
また、関節が固い可能性もある