

家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

～せき柱側わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

せき柱側わん症とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。

男子にも見られますが、12才前後の女子に症状が出ることが多く、

9～10才くらいから、注意して観察する必要があると言われています。

痛みを感じることはほとんどないため、背中の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。

学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

■家庭ができるチェック

立った姿勢でのチェック ▶ 鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面の姿を鏡にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩の高さ

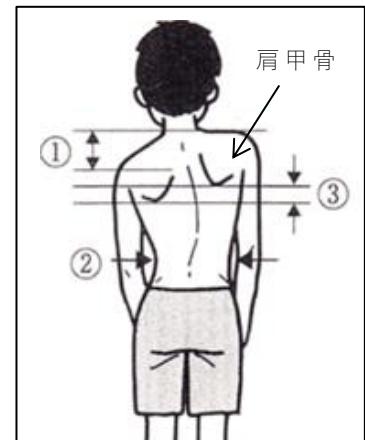
▶ 高さが左右で違っていないか

②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方

▶ 曲がり方が左右で違っていないか

③肩甲骨の高さや位置、でっぱり

▶ 高さや位置、でっぱり方が左右で違っていないか

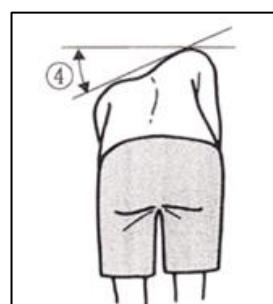


前屈テスト

▶ 家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前におじぎをするように前屈します。

腰や背中の高さが左右で違っていないかを見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気になるところがある場合は、整形外科に相談しましょう。

日本側弯症学会のHPでも詳しく説明していますので、参考にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>