

児童生徒のみなさん

保護者の皆様

札幌市教育委員会

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ります。

痛みを感じることはほとんどないため、背中（せなか）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（けんこうしんだん）で異常（いじょう）がなくても、家庭で時々チェックしてください。

■家庭でできるチェック

立った姿勢でのチェック

☞ 鏡（かがみ）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（うで）を自然（しぜん）におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面（すた）の姿を鏡（かがみ）にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩（りょうかた）の高さ

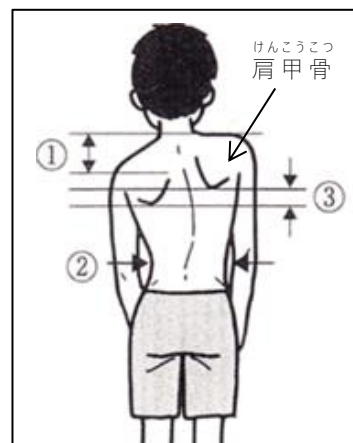
☞ 高さが左右で違ってないか

②ウエストライン（わき腹（はら）、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ないか

③肩甲骨（けんこうこつ）の高さや位置（いち）、でっぱり

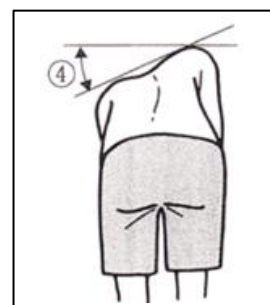
☞ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



前屈（ぜんくつ）テスト

☞ 家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いていてもよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前（ぜん）におじぎをするように前屈（ぜんくつ）します。
腰（こし）や背中（せなか）の高さが左右で違って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（せいけいげか）に相談（そうだん）しましょう。

日本側彎症（にほんそくわんしょう）学会（がっかい）のHPでも詳しく説明（せつめい）していますので、参考（さんこう）にしてください。

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