

# 家庭でできる！側弯症チェック

## 保護者の皆様へ

ご自宅で子どもさんの背中を見て、左右に違いがないかチェックしましょう！

側弯症は自覚症状がないことが多く、身長が伸びるときに進行しますが、発見が遅れると手術が必要になる場合もあるため、身長が止まる頃まで月に1回程度チェックし、早期発見をすることが大切です！

## ところで側弯症ってなあに？

体を前後から見たときに脊柱がSの字やCの字状に曲がり、その多くは脊柱自体にねじれを伴います。大部分は学童後半（10歳頃）から発生します。特に女兒に多く見られ脊柱がひどく曲がってしまうと呼吸障害等の重篤な障害が生じることもあります。（発生原因は解明されていません）

## チェック方法

【立位】上半身裸になり立位（体の力を抜いた状態）で後ろから見る。① ② ③

【前屈】肩幅に足を開き、肩の力を抜いて両腕を垂らし膝を伸ばしたまま、ゆっくりお辞儀をさせ

手のひらを合わせた状態で、前後から見る。④ ⑤ ※⑤は④より深いお辞儀をさせて見る。

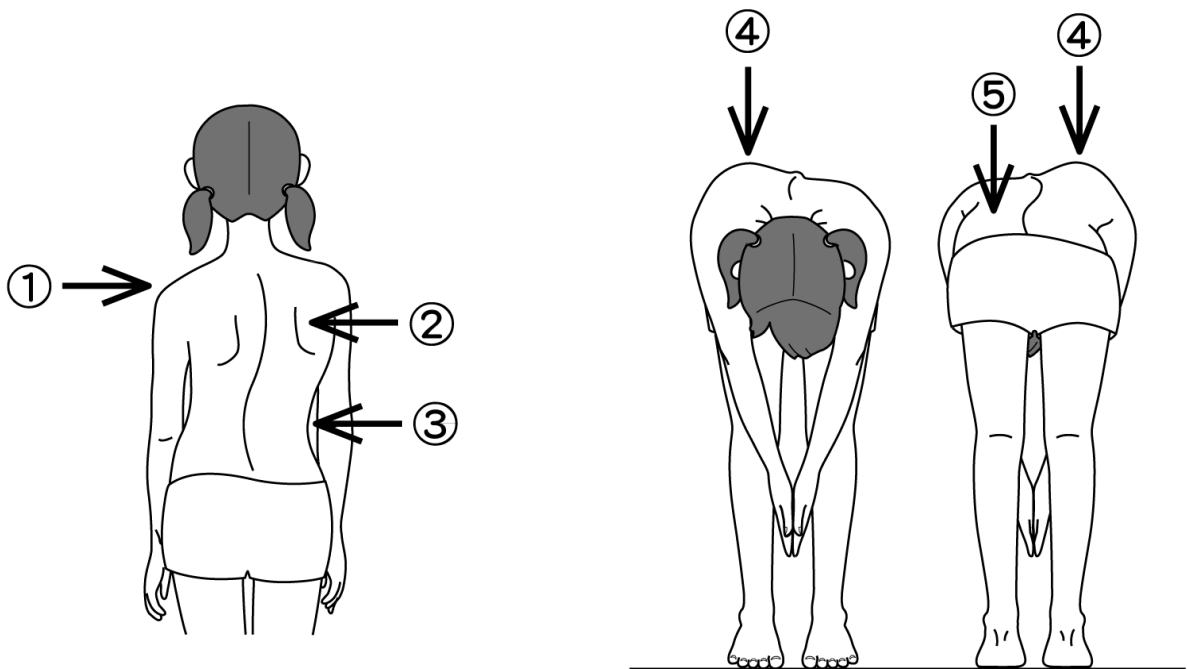
## チェックポイント

【立位】

- |                |       |
|----------------|-------|
| ①両肩の高さの違い      | あり・なし |
| ②両肩甲骨の高さ、位置の違い | あり・なし |
| ③左右ウエストラインが非対称 | あり・なし |

【前屈】

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| ④背中（肋骨）高さの左右の違い | あり・なし |
| ⑤背中（腰）高さの左右の違い  | あり・なし |



少しでも左右に違いを見つけたら整形外科等でレントゲン検査を受け、診断して頂くことが重要です。