背骨からのSOS、見逃していませんか？

脊柱側弯症の早期発見が子供の未来を守ります

脊柱側弯症ってなんだろう？

- 背骨が左右にカーブする病気で、思春期の女子に多いと言われています。
- 原因はまだはっきり分かっておらず、進み方も人によって違います。
- 自覚症状がなく、自分では気付きにくいこともあります。

側弯が進行すると……

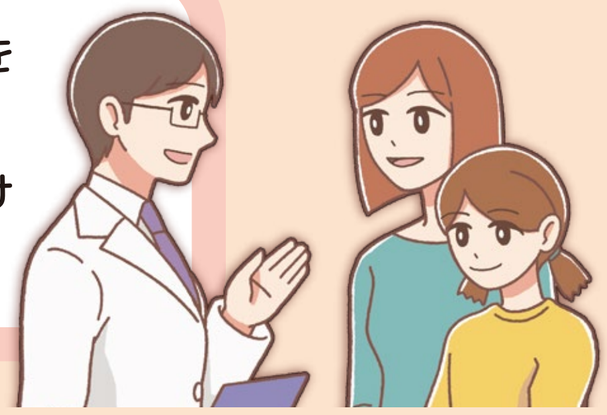
- 腰や背中の痛み・疲れ、息がしづらい感じが出ることがあります。
- 姿勢や見た目の変化により、心理的なストレスが生じることがあります。

早期発見・早期治療が大切！

- 早く気付けば、多くの場合、経過観察や装具（コルセット）による治療を行いながら、学校生活や部活動を続けることができます。
- 背骨のカーブが大きくなるまで気付かないと、まれに手術が必要になることもあります。
- 「ちょっと変かな？」と思ったら、早めに病院を受診しましょう。

家庭でも背中や腰をチェックしてみましょう

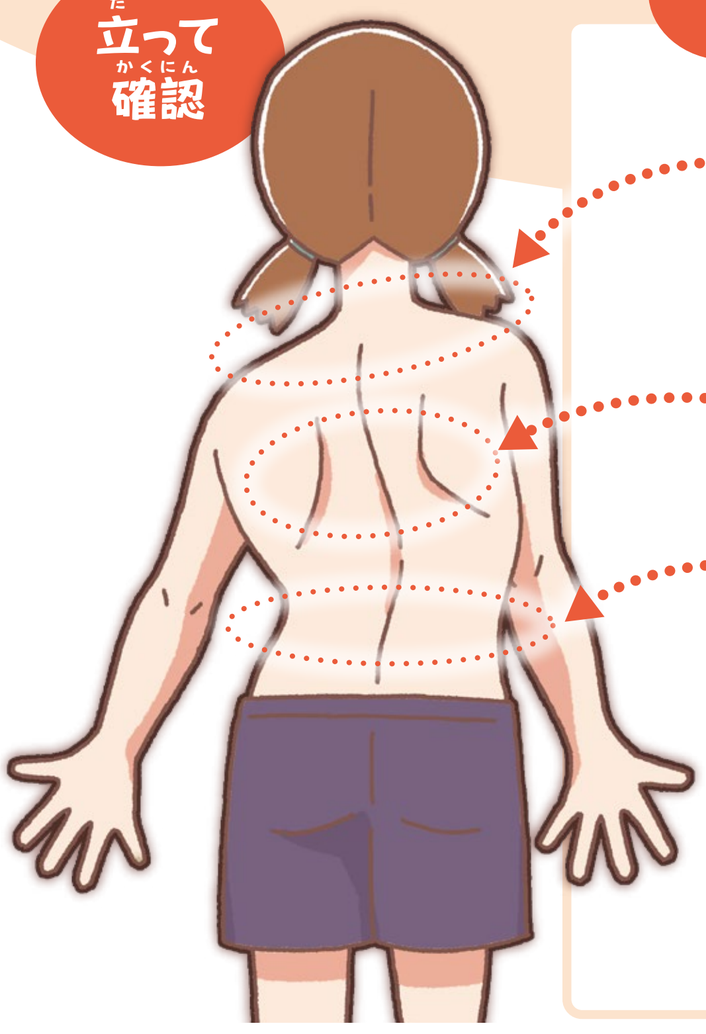
- 下のイラストを参考に、家族と一緒に鏡の前で背中や腰の様子をチェックしてみましょう。
- 気になるサインがあったら、一人で悩まず、保健室やかかりつけ医・整形外科医に相談しましょう。



ちょっとだけ、背中タイム

家庭でもすぐできる背骨のチェック

立って確認



1. 肩の高さの左右差

鏡の前でまっすぐ立ち、左右の肩の高さが同じかを見ます。

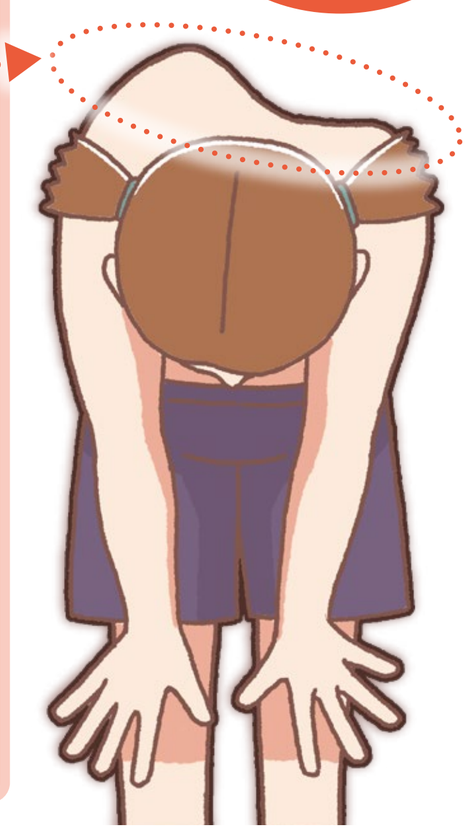
2. 肩甲骨の高さ・位置の左右差

後ろ姿を見て、左右の肩甲骨の高さや出方がそろっているかを見ます。

3. ウエストラインの左右差

腰のくびれや体のわきのラインが、左右で同じような形・高さかを見ます。

4. 背中・肋骨のふくらみ（肋骨隆起・腰部隆起）の左右差

両手を下に下げてゆっくり前かがみになり、背中や肋骨の片側だけが高くなっていないかを見ます。

前かがみで確認