

内科検診を終えて・・・内科の学校医さんより

(平成28年4月27日 中宮中学校 保健室)

4日間の内科検診を終えて、学校医の先生から皆さんに伝えたいことを伺いました。

内科検診では
これらのことを診ていただきました！



- ① ① 心臓や呼吸器に異常はないか
- ② ② 栄養状態(全身の様子や貧血)に異常はないか
- ③ ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ ④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか



検診のとき、先生から直接お話された人もたくさんいましたね。
診ていただいた結果について、受診してほしい人、様子を見てほしい人には「内科検診結果のお知らせ」を出しています。

☆☆内科検診の結果にかかわらず、気になることがあれば、
すぐに専門医・主治医を受診してください。

今年度より、健康診断に「運動器検診が仲間入りしました！

◇「運動器」って??

「運動器」というのは、あまりなじみがないかも知れません。
「呼吸器」(呼吸に関わる器官・・・肺など)、「消化器」(消化に関わる器官・・・胃や腸など)と同じように、みなさんの体を動かす(運動する)ために必要な器官(骨や関節、靭帯、腱など)のことです。



◇あなたはスポーツが好きですか？

◎スポーツが好きな人・・・練習のしすぎで関節などを使いすぎると「スポーツ障害」が心配です。痛みや違和感を放っておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことがあります。

◎スポーツが苦手な人・・・運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったり、体が硬かったりして、必要な動きができないことがあります、思わぬ大きなけがの原因になることがあります。

☆運動しすぎも運動不足も困ります。

それがからだの症状に出るともっと困りますね。

こんなときは注意信号

脊柱側弯症の疑いがあります。



背骨が曲がっている

腰をまげたり、反らしたりすると痛みがある



野球肘、テニス肘などが疑われます。



肩やひじの関節に痛みや動きの悪いところがある

片足立ちが5秒以上できない



ひざの関節に痛みや動きの悪いところがある



しゃがみこみができない



脚の関節が硬くなっている可能性があります。

靭帯や半月板を痛めている可能性があります。

運動器健康診断問診票や体育の授業で行った運動器検診のチェックで、痛みがあったり、できない項目があった人は、内科検診で指摘をされてなくても、自分のからだの状態を観察してください。
そして、痛みが続いたり、関節の動きが悪いなどが続くようであれば、早めに整形外科を受診してください。