

# あなたの 腰痛、ひざ痛、 肩こり度を チェック!!

腰痛、ひざ痛、肩こり、五十肩（四十肩）の症状をそれぞれチェックしてみましょう。一つでも当てはまるものがあれば注意が必要ですが、当てはまる数が多いほど重度の症状になります。必ず医師の診断を受けてから本書をご利用ください。

わたらいこうじ  
東京大学 渡會公治先生／監修

## ひざ痛

- ☐ 朝起きて立ち上がったときに、ひざに違和感がある
- ☐ 長時間座ったあと歩くと、ひざに違和感がある
- ☐ 歩いたり走ったりすると、ひざが痛む
- ☐ ひざに力をかけると、痛みがある
- ☐ 階段の昇り降り、ひざに痛みを感じる
- ☐ 長時間歩いていると、ひざが痛くて歩けなくなる
- ☐ 正座やしゃがむなどの動作が苦痛
- ☐ ひざを曲げたり、まっすぐ伸ばしたりできない
- ☐ ひざの周辺がはれたり、むくむことがある
- ☐ ひざにきしみを感じる

## 腰痛

- ☐ 腰をひねると痛みを感じる
- ☐ 朝、顔を洗うときなど、前かがみになるのがつらい
- ☐ 背中を後ろに反ると、腰に痛みが走る
- ☐ 荷物を持ち上げるときに、腰に痛みを感じる
- ☐ 長時間歩いていると、腰に痛みが出て歩くのがつらくなる
- ☐ 立っていると腰が重くなり、痛みを感じる
- ☐ じっと座っていると、腰が張ってくる感じがする
- ☐ 寝ていても、腰にうずくような痛みがある
- ☐ 立ったり座ったりすると腰がつらい
- ☐ 足にしびれを感じることもある

## 五十肩（四十肩）

- ☐ 腕を肩から上にあげるのがつらい
- ☐ 手を後ろにまわすと肩に痛みがある
- ☐ 肩や、肩のまわりが重い
- ☐ 遠くにある物をとると痛い
- ☐ 痛む側の肩を下にして、横向きになれない
- ☐ 肩が痛んで眠れないことがある

## 肩こり

- ☐ 両肩が重く感じる
- ☐ 首から肩がかたく、張っている
- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 頭が重く、頭痛がする
- ☐ 手にしびれを感じることもある
- ☐ めまいや吐き気を感じることもある



体操をしては  
いけない人



● 下肢にしびれがある  
● 安静時にも激しく痛む  
● 痛みが日増しにひどくなる  
● すべり症、椎間板ヘルニア、骨粗しょう症



体操しても  
いい人



● ふだんは痛みがない  
● 筋肉のコリによる  
● 疲労性の腰痛  
● 適切な指導者がいる



※上記の症状に加え、発熱を伴う、夜中に痛む、尿の出方に影響があるなどの症状がある場合は、まずは医師の診断を受けましょう。

※上記に当てはまる人でも、体操で腰を痛める危険が全くないわけではありません。仕事や趣味などを行うために、多少のリスクを背負ってでも積極的に予防したい人だけにおすすめします。