

第9章 参考資料 —メディカルチェック用診断用紙など—

1. 「国体参加選手の健康診断用紙使用マニュアル」..... 55
 - 国体参加選手の健康診断 —基本項目と健康診断用紙のモデル—
 - 茨城県方式によるメディカルチェックのアンケート用紙
 - 国体参加選手の健康診断 —追加健康診断のモデル—
 - 1) 内科的問診
 - 2) 女性に対するメディカルチェック
 - 3) 追加検査項目
 - 国体参加選手の健康診断 —追加健康診断について—
 - 1) 整形外科
 - 整形外科メディカルチェック用紙
 - 簡易整形外科メディカルチェック法用紙
 - 2) 小児科
 - 小・中学生を主体にしたメディカルチェック用紙
 - 3) 種目別メディカルチェック項目一覧
2. 帯同ドクターに関する記録用紙..... 81
 - 1) 帯同ドクター診療記録用紙
 - 2) 帯同ドクター業務総括表
 - 3) 帯同ドクター携行医療器具・医薬品一覧
 - 4) 帯同ドクター携行医療器具・医薬品一覧：例・北海道
3. 神奈川県におけるメディカルチェック..... 86
 - 1) 国体選手健康診断事業実施方法
 - 2) 選手手帳
 - 3) 検査結果の判定基準（心電図以外）
 - 4) 検査結果の判定基準（心電図）
 - 5) 判定シール
 - 6) 検査結果解説
4. 滋賀県における顧問ドクターシステム..... 94
 - 1) スポーツドクター委員会規定
 - 2) 平成7年～9年 顧問ドクター活動状況
 - 3) 平成11・12年度スポーツドクター委員会 事業計画

「国体参加選手の健康診断用紙使用」マニュアル

国体選手の健康状態をチェックすることは、トレーニング中や国体参加中の事故予防のために重要なことであり、国体参加のためには事前に健康であることを確認して、国体主催者側にそのことを報告することが義務づけられています。

この健康診断用紙使用マニュアルは、担当ドクターがスムーズに健康診断を実施して頂くために使用手順を示したものです。

この健康診断用紙は、基本健康診断用紙と追加健康診断用紙とに大きく分けられています。基本健康診断に関してはすべての施設で実施して頂き、追加健康診断に関しては基本診断の結果あるいは施設の状態により、可能であれば実施して下さい。

1. 基本健康診断について

1) Q1～Q7までは選手自信にできる限り記入してもらい、不明（?印がついている）あるいは不足している点を担当診察医師が補足記入して下さい。特に既往歴、現病歴、家族歴に関しては、疾患名や治療法などについて、選手から直接確認する必要があることが多いと思われます。

既往歴、家族歴に関しては、可能な限り事前に両親・兄弟・姉妹より聴取し、メモしてきてもらう方法をとることを推奨します。

2) Q2-2およびQ2-3・常用している薬、健康食品、栄養剤や滋養強壯剤を記入して下さい。

3) Q3-1・該当する自覚症状に■印がついている時には、下段にその内容が記入されているはずですが、担当医師からも直接選手自身にその内容を確認し、補足記入して下さい。

4) 現症のうち、身長、体重、ベスト体重は、本人の申告したものを記載して下さい。不明の場合には、ベスト体重は記載しなくても良いです。

5) 検査項目のうち心電図に関しては、単に心電図所見を記入するのみではなく、さらに精密検査が必要と考えられるかどうかも判定して下さい。

6) その他血液検査等、異常値を示す検査データには○印を付けて下さい。

異常あるいは正常の判定は、検査を実施した施設での正常値を参考にして、決定して下さい。

7) プロブレムに関しては、必ずしも診断名でなくとも良く、選手の健康管理上支障になってくるもの（自覚症状、検査所見など）をリストアップして下さい。

8) 診断医師署名、プロブレムのまとめ医師署名の欄には、それぞれの担当医師が署名して下さい。

9) 異常がある場合には、精密検査、治療を進め、治療行為まで行って下さい。

国体参加選手の健康診断

ー基本項目と健康診断用紙のモデルー

国民体育大会に参加する全ての選手に対して、実施すべき健康診断項目と健康診断用紙のモデルを以下に提示します。

基本健康診断用紙

選手のみなさまをお願いします。

ドクターの診察を受ける前に、Q 1～Q 7 までの質問にお答え下さい。わからない箇所は、診察の時に、ドクターが問い合わせますので、記入しなくてけっこうです。

健康診断ドクターをお願いします。

選手が記入するこの表紙より Q 1～Q 7 までの回答状況をチェックし、必要があれば詳しく聞いて記載して下さい。

選手氏名 _____ 性別：男・女

生年月日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢：_____ 歳

所 属： _____ 学年：_____ 年生

現 住 所： _____

電話番号： (_____) _____

競 技 名： _____

種 目 (階級・ポジション)： _____

Q1. これまでの主な病気・ケガについての質問

Q1-1: これまでに以下の病気をしたことがありますか。一つ一つチェックして下さい。

“ない”場合は、各病名の後の□内に/印、“あり”の場合は■内を塗りつぶし、() 歳にかかった時の年齢を記入して下さい。“わからない”場合は、□内に?印です。

1: 貧血□() 歳 2: 喘息□() 歳 3: 高血圧□() 歳 4: 心臓病□() 歳

5: 川崎病□() 歳 6: 腎炎□() 歳 7: 肝炎□() 歳

8: 胃十二指腸潰瘍□() 歳 9: てんかん□() 歳

10: その他□() 歳〔病名 _____〕

11: 手術□() 歳〔病名 _____〕

12: 輸血□() 歳〔病名 _____〕

13: 薬物アレルギー□〔薬品名 _____〕

14: 食物アレルギー□〔食品名 _____〕

備考: 川崎病とは、主に乳幼児がかかる病気で、高熱が続き、眼が充血し、手・足・口などに皮膚症状を認めるものです。アレルギーとは、薬物や食物を注射や口から摂ることにより、蕁麻疹（じんましん）が出現したり、物を吐いたり、ショック状態になることを言います。

Q1-2: これまでに2週間以上競技や練習の支障となる“ケガ”をしたことがありますか。

以下の身体の各場所につき、一つ一つチェックし、“ない”場合は□内に/印、“あり”の場合は■内を塗りつぶし、() 内にそのときの年齢を記入して下さい。

1: 腰□() 歳 2: 膝 □() 歳 3: 足首□() 歳 4: 肘□() 歳

5: 肩□() 歳 6: その他□() 歳〔ケガ名 _____〕

Q1-3: これまでに練習中や試合中に脳しんとう（意識を失ったこと）を経験したことがありますか。

ない ある→何歳のときですか→() 歳

Dr. メモ

Q 2. 現在の病気やケガについての質問

Q 2-1 : 現在、治療していたり、定期的に検査を受けている病気がありますか。

1 : なし 2 : あり〔病名 _____〕

Dr.メモ

Q 2-2 : ふだん服用している薬がありますか。

1 : なし 2 : あり〔薬品名 _____〕

Q 2-3 : ふだん使用している健康食品、栄養剤〔カルシウムなどのミネラル、プロテインなど〕、ビタミン剤、滋養強壮剤（ドリンク剤など）などがありますか。

1 : なし 2 : あり〔名 _____〕

Q 2-4 : 現在、競技や練習の支障となる“ケガ”がありますか。

1 : なし 2 : あり

腰 (病名 _____) 膝 (病名 _____)
足首 (病名 _____) 肩 (病名 _____)
肘 (病名 _____) その他 (病名 _____)

Dr.メモ

Q 3. 自覚症状についての質問

以下の自覚症状があるかないか一つ一つチェックして下さい。

ある場合は■内を塗りつぶし、ない場合は□内に/印、わからない場合は□内に?印です。

1. 全般 :
- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1) 記録が低下してきた□ | 2) 練習について行けない□ |
| 3) 練習がこなせない□ | 4) 以前は楽にこなせた練習が今はきつい□ |
| 5) 練習意欲が湧かない□ | 6) 疲れやすい□ |
| 7) 疲労がたまっている□ | 8) 体がだるい□ |
| 9) 力が入らない□ | 10) たちくらみがひどい□ |
| 11) かぜをひきやすい□ | 12) 体重の変動が大きい□ |
| 13) 体重が減少している□ | 14) 体重が増加している□ |
| 15) 寝つきが悪い□ | 16) 熟睡できない□ |
| 17) 早く目が覚める□ | 18) 朝起きるのがつらい□ |

Dr.チェック欄

2. 皮膚： 1) アトピー性皮膚炎□ 2) みずむし□
3) じんましん□ 4) その他□
3. 頭部： 1) 外傷□ 2) 頭痛□ 3) その他□
4. 眼： 1) 近視□ 2) 乱視□ 3) 視野異常□
4) 眼鏡□ 5) コンタクトレンズ□ 6) 痛み□
7) かゆみ□ 8) 目やに□ 9) 異物感□
10) かわき□ 11) その他□
5. 耳： 1) 痛み□ 2) みみだれ□ 3) 耳なり□
4) めまい□ 5) 聴力障害□ 6) その他□
6. 鼻： 1) 鼻水□ 2) 鼻づまり□
3) 鼻血□ 4) アレルギー性鼻炎□ 5) その他□
7. のど： 1) へんとう腺炎□ 2) のどの痛み□
3) しわがれ声□ 4) その他□
8. 口腔： 1) 虫歯□ 2) 歯痛□
3) 歯ぐきからの出血□ 4) その他□
9. 頸部： 1) リンパ節炎□ 2) 甲状腺□ 3) その他□
10. 呼吸器： 1) せき□ 2) たん□ 3) ぜんそく□
4) 呼吸困難□ 5) 息切れ□ 6) 咯血□
7) 過換気症候群□ 8) その他□
11. 循環器： 1) どうき□ 2) 胸痛□ 3) むくみ□
4) 心雑音□ 5) 不整脈□ 6) 高血圧□
7) その他□
12. 血管系： 1) 静脈瘤□ 2) 静脈炎□
3) 血行障害□ 4) その他□
13. 消化器： 1) 吐き気□ 2) おう吐□ 3) むねやけ□
4) 消化不良□ 5) 食欲不振□ 6) 下痢□
7) 便秘□ 8) 腹痛□ 9) 黄疸□
10) 痔□ 11) その他□
14. 泌尿器： 1) 頻尿□ 2) 排尿時痛□ 3) 血尿□
4) 結石□ 5) タンパク尿□ 6) 糖尿□
7) その他□
15. 血液： 1) 貧血□ 2) 出血傾向□ 3) その他□
16. 神経系： 1) けいれん□ 2) てんかん□ 3) めまい□
4) 知覚障害□ 5) 失神□ 6) 意識障害□
7) 運動障害□ 8) 記憶障害□ 9) その他□
17. 運動器： 1) 筋肉痛□ 2) 関節痛□ 3) 骨折□
4) 脱臼□ 5) 捻挫□ 6) 肉離れ□
7) その他□

Q 4. 現在のコンディションについての質問

Q 4-1 : 以下、いずれか○印して下さい。

練習意欲：1 = 旺盛 2 = 普通 3 = なし 4 = 全くなし

睡眠：1 = 良好 2 = 普通 3 = 不良

食欲：1 = 旺盛 2 = 普通 3 = 低下

便秘：1 = 良い 2 = 便秘 (1回 / 日) 3 = 下痢 (回 / 1日)

全般的体調：1 = 極めて良い 2 = 良い 3 = 普通 4 = 悪い 5 = 最悪

選手のメモ：コンディションが悪い場合には、最近のトレーニング量が非常に多くなっている、風邪をひいているなど思い当たる理由を記して下さい

Q 5. 家族の病気に関する質問

Q 5-1 : 両親兄弟・姉妹に、以下のような病気がありますか、一つ一つチェックして下さい。

以下の病気が“ある”場合は、病名の後の■内を塗りつぶして下さい。また〔 〕内に誰であるかを記入して下さい。

以下の病気が“ない”場合は、病名の後ろの□内に/印を記入して下さい。

1 : 高血圧□〔 〕 2 : 心臓病□〔 〕 3 : 脳卒中□〔 〕

4 : 糖尿病□〔 〕 5 : 痛 風□〔 〕 6 : 結 核□〔 〕

7 : 肝 炎□〔 〕 8 : その他□〔 〕 (病名 _____)

Q 5-2 : 両親兄弟・姉妹が以下のような病気で死亡していますか、一つ一つチェックして下さい。

以下の病気で死亡している場合には、病名の後の■内を塗りつぶして下さい。また〔 〕内に誰であるかを記入し、死亡年齢も記入して下さい。

1 : 突然死□〔 、 歳〕 2 : 高血圧□〔 、 歳〕 3 : 心臓病□〔 、 歳〕

4 : 脳卒中□〔 、 歳〕 5 : 糖尿病□〔 、 歳〕 6 : 痛 風□〔 、 歳〕

7 : 結 核□〔 、 歳〕 8 : 肝 炎□〔 、 歳〕 9 : その他□〔 、 歳〕

備考：突然死とは、原因不明で急に（たとえば24時間以内）死亡すること。

痛風とは、血液中の尿酸値が高く、足の親指など全身の関節が痛くなる病気です。

Q 6. 減量(体重)についての質問

Q 6-1 : 競技に際しての減量(体重)はありますか : 1 = なし 2 = あり (減量前体重 _____ kg)
(目標体重 _____ kg)

Q 6-2 : 上の質問で“あり”の場合

ズムーズに減量できますか : 1 = はい、2 = いいえ

選手のメモ : サウナ、食事量を極端に減らすなど、その具体的減量方法を記入して下さい

Q 7. 女性の選手におたずねします

Q 7-1 : 初潮はありましたか : 1 = なし 2 = あり (_____ 歳 _____ カ月)
あるいは小学校 _____ 年生 _____ 月ごろ
中学校 _____ 年生 _____ 月ごろ
高 校 _____ 年生 _____ 月ごろ

Q 7-2 : 最近の月経はいつでしたか : 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日ごろ

Q 7-3 : 以下のいずれか○印をして下さい。

月経周期は : 1 = 規則的 2 = 不規則 3 = 無月経 (_____ 年 _____ 月以来なし)

月経出血量は : 1 = 多い 2 = 普通 3 = 少ない

月経の痛みは : 1 = ほとんどない 2 = 痛みはあるが、日常生活に支障なし

3 = 日常生活に支障あるが、薬は使用しない

4 = 日常生活に著しく支障あり、薬を使用する (鎮痛剤名 _____)

5 = 寝込む

Dr. メモ : どのように処置しているか、具体的に記入して下さい

このページはドクターが記入します

<現症>

身長：_____・_____ cm 体重：_____・_____ kg

体温：_____・_____℃ 脈拍数：_____ 拍/分 血圧：_____ / _____ mmHg

理学的所見 顔面 なし あり _____
口腔 なし あり _____
頸部 なし あり _____
胸部 なし あり _____
腹部 なし あり _____
四肢 なし あり _____

診察医師署名 _____

<臨床検査所見>

心電図検査：所見 _____

精検の必要 なし あり

尿検査：蛋白 (_____) 糖 (_____) 潜血 (_____)

血液検査：赤血球数 (_____) ヘモグロビン (_____) ヘマトクリット (_____) 白血球数 (_____)

生化学検査：血清鉄 (_____) AST (GOT) (_____) ALT (GPT) (_____) CK (_____)

総タンパク (_____) 総コレステロール (_____) HDLコレステロール (_____)

<プロブレムのまとめと処置>

プロブレムをまとめた医師署名 _____

※場合によっては、以下の欄を国体参加の可否に関する判定の記入欄としてご使用下さい

診察医師判定 : _____

メディカル小委員会判定 : _____

茨城県方式によるメディカルチェックのアンケート H11

※参加申し込みと同時に提出

監督

選手氏名： _____

性別： 男 ・ 女

生年月日：昭和 ____ 年 ____ 月 ____ 日生 年齢： ____ 歳

身長： ____ cm 体重： ____ kg

所属： _____

学年： ____ 年生

所属住所：〒 _____

電話番号： _____ () _____

現住所：〒 _____

電話番号： _____ () _____

競技名： _____

種目： _____

(階級・ポジション)

[メディカルチェック判定編] (A：異常なし B：要注意 C：受診が望ましい D：要受診)	
_____ 科 A B C D [所見] サイン <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/>
_____ 科 A B C D [所見] サイン <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/>
_____ 科 A B C D [所見] サイン <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/>
[一次検診医師所見欄]	
<div style="text-align: right;">サイン <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/></div>	
[二次検診医師所見欄]	
<div style="text-align: right;">サイン <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/></div>	

氏名	
競技名	種目

Q 1. これまでの主な病気、ケガについておたずねいたします

Q 1-1：これまでに、以下の病気をしたことがありますか。一つ一つチェックして下さい。

“ない”場合は、各病名の後の□内に/印、“あり”の場合は、■内を塗りつぶし、()内にかかった年齢を記入して下さい。“わからない”場合は、□内に?印です。

- 1：貧血□()歳 2：喘息□()歳 3：高血圧□()歳
 4：心臓病□()歳 5：川崎病□()歳 6：腎炎□()歳
 7：肝炎□()歳 8：胃十二指腸潰瘍□()歳 9：てんかん□()歳
 10：その他□()歳〔病名 _____〕
 11：手術□()歳〔病名 _____〕
 12：輸血□()歳〔病名 _____〕
 13：薬物アレルギー□〔薬品名 _____〕
 14：食物アレルギー□〔食品名 _____〕

備考：川崎病とは、主に乳幼児がかかる病気で、高熱が続き、眼が充血し、手・足・口などに皮膚症状を認めるものです。アレルギーとは、薬物や食物を注射や口から摂ることにより、蕁麻疹が出現したり、物を吐いたり、ショック状態になることを言います。

Q 1-2：これまでに練習中や試合中に脳しんとう（意識を失ったこと）を経験したことがありますか。

- 1：ない 2：ある 何歳の時ですか()歳

Q 2. 現在の病気やケガについておたずねします

Q 2-1：現在、治療していたり、定期的に検査を受けている病気がありますか。

- 1：なし 2：あり〔病名 _____〕

Q 2-2：ふだん服用している薬がありますか。

- 1：なし 2：あり〔薬品名 _____〕

Q 2-3：ふだん使用している健康食品、栄養剤（カルシウムなどのミネラル、プロテイン等）、ビタミン剤、滋養強壮剤（ドリンク剤等）などがありますか。

- 1：なし 2：あり〔名 _____〕

Q 3. 自覚症状についておたずねします。

Q 3-1：以下の自覚症状について、一つ一つチェックして下さい。

以下の症状が“ない”場合は、□内に/印、“ある”場合は、■内を塗りつぶし、選手のメモ欄に具体的にその内容を記入して下さい。

- 1：胸痛□ 2：呼吸困難□ 3：動悸 □ 4：脈の乱れ□ 5：めまい□
 6：失神□ 7：全身痙攣□ 8：全身的な倦怠□ 9：その他 □

備考：動悸とは、心臓の拍動が異常に速くなること、あるいは異常に拍動が速く感じることです。失神とは、一時的に気を失うことです。全身的な倦怠とは、安静状態でも異常にだるくなることです。

選手のメモ

Q 4. 現在のコンディションについておたずねします

Q 4-1：以下、いずれかに○をして下さい。

- 練習意欲：1 = 旺盛 2 = 普通 3 = なし 4 = 全くなし
睡眠：1 = 良好 2 = 普通 3 = 不良
食欲：1 = 旺盛 2 = 普通 3 = 低下
便通：1 = 良い 2 = 便秘（1回/日） 3 = 下痢便（回/1日）
全般的体調：1 = 極めて良い 2 = 良い 3 = 普通 4 = 悪い 5 = 最悪

選手のメモ：コンディションが悪い場合には、最近のトレーニング量が非常に多くなっているとか、風邪をひいているなど思い当たる理由を記入して下さい。

Q 5. 家族の病気についておたずねいたします

Q 5-1：両親兄弟・姉妹に、以下のような病気がありますか。一つ一つチェックして下さい。

以下の病気が“ある”場合には、病名の後の■内を塗りつぶして下さい。また〔 〕内に、誰であるか記入して下さい。以下の病気が“ない”場合は、病名の後ろの□内に/印を記入して下さい。

- 1：突然死□〔 〕 2：高血圧□〔 〕 3：心臓病□〔 〕 4：脳卒中□〔 〕
5：糖尿病□〔 〕 6：痛風□〔 〕 7：結核□〔 〕 8：肝炎□〔 〕
9：その他□〔 〕（病名_____）

備考：突然死とは、原因不明で急に（例えば24時間以内）死亡すること。痛風とは、血液中の尿酸値が高く、足の親指など全身の関節が痛くなる病気です。

Q 6. 体重減量についておたずねします

Q 6-1：競技に際しての体重減量がありますか。 1：なし 2：あり（減量前体重 ___ kg）（目標体重 ___ kg）

Q 6-2：上の質問で“あり”の場合スムーズに減量できますか。 1：はい 2：いいえ

選手のメモ：サウナに行くとか、食事量を極端に減らすなど、具体的な減量方法を記入して下さい。

Q 7. 女性の選手におたずねします

Q 7-1：初潮はありましたか。 1：なし 2：あり（___歳___ヵ月）あるいは小学生 ___年生 ___月ごろ
中学生 ___年生 ___月ごろ
高校生 ___年生 ___月ごろ

Q 7-2：以下のいずれかに○印をして下さい。

- 月経周期は：1 = 規則的 2 = 不規則 3 = 無月経（___年___月以来なし）
月経の出血量は：1 = 多い 2 = 普通 3 = 少ない
月経の痛みは：1 = 殆どない 2 = 痛みはあるが日常生活には支障なし
3 = 日常生活に支障はあるが、薬は使用しない
4 = 日常生活に著しく支障あり、薬を使用する（鎮痛剤名_____） 5 = 寝込む

氏名	
競技名	種目

Q 8. 心理サポートについて

Q 8-1：競技を継続していく上で、専門家による心理サポートや相談が必要と感じたことがありますか。

1：ない 2：ある

Q 8-2：「ある」場合は、どのようなサポートが必要なのか答えて下さい。

(例えば、競技力向上につながるメンタルトレーニングの指導など)

Q 8-3：競技場面で心理的問題や課題を感じたことがありますか。

1：ない 2：ある

Q 8-4：「ある」場合は、どのような内容であるかを具体的に答えて下さい。また、どのような解決（対処）

したのかも書いて下さい。（例えば、競技と仕事や学業の両立の事で問題を感じ、周りの人にアドバイスを求めた等）

Q 9. 競技や練習に支障となったケガについておたずねいたします

	小学校	中学校	高校	大学・社会人
スポーツによるケガを具体的に記入して下さい				
どのように治療したか記号で記入して下さい 1. 病院 2. 接骨院 3. 放置 4. その他				
ケガの治り度合を記号で記入して下さい 1. なおった 2. 不十分 3. まだなおっていない				
ケガのための影響を記号で記入して下さい 1. 運動をやめた 2. 種目変更 3. ペースを落とした 4. 完全復帰				

国体参加選手の健康診断

－追加健康診断のモデル－

1. 運動・栄養・休養の状況を詳細に知りたい場合にはトレーニング状況・日常生活状況・自覚症状などについて、前回のガイドラインの追加健康診断モデルの問診内容（Q 1～Q 4）を使用することに決定した。
2. スポーツ外傷・障害が多く発生する競技種目の選手については、整形外科メディカルチェックを実施して下さい。
3. 中高年齢層（40歳以上）については、追加検査項目のうち運動負荷心電図検査を必須とすることが望ましい。
 - 1) 長身選手（例えば2 m以上）に対しては、追加項目のうち形態測定、眼科検査、ホルモン測定を実施することが望ましい。
 - 2) 過体重選手に対しては、追加検査項目のうち体脂肪率測定を実施することが望ましい。
 - 3) 以下の異常を有する選手については、さらに相応の検査を実施することが必要である：
 - (1) 女性のうち、初潮（初経）未発来の場合ある場合
 - ・・・女性に対するメディカルチェック
 - (2) 冠危険因子を複数個所有する選手、安静心電図異常（不整脈あるいはS T-T変化）を有する選手
 - ・・・運動負荷心電図
 - (3) 心雑音、心肥大所見などを有する選手
 - ・・・心エコー図検査
 - (4) コンタクトプレーのある競技種目の選手で頭痛を有する者
 - ・・・頭部CTスキャン検査。脳波など
 - 4) さらに必要に応じて、以下のことを加えることが望ましい。
 - (1) 歯科診察
 - (2) 体力測定
 - (3) 栄養調査
 - (4) 心理面のチェック

追加健康診断用問診表

選手のみなさんのお願いします

記入の指示があった場合に、Q 1～Q 4までの質問にお答え下さい。わからない箇所は、診察の時にドクターが問い合わせますので、記入しなくてもけっこうです。

健康診断ドクターをお願いします

選手が記入するQ 1～Q 4までの回答状況をチェックし、必要あれば詳しく聞いて記載して下さい。

Q 1. 運動歴についての質問

小学生時代より現在に至るまでの運動歴（競技種目と経験年数）を記入して下さい

小学生時代：種目 _____（ ）年 種目 _____（ ）年

中学生時代：種目 _____（ ）年 種目 _____（ ）年

高校生時代：種目 _____（ ）年 種目 _____（ ）年

大学生時代：種目 _____（ ）年 種目 _____（ ）年

学生時代以降：種目 _____（ ）年 種目 _____（ ）年

Q 2. ベストの成績・記録についての質問

これまでに達成したベストの成績または記録につき、大会名などを記入して下さい

大会名	年 月 日	種目	成績・記録
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		

Q 3. 過去一年の主な大会での成績についての質問

過去一年間の主な大会・競技会でのコンディションなどについて記入して下さい

注）：達成度については0～120%までの%で記入

コンディションについては5段階評価

（5 = 非常に良い 4 = 良い 3 = 普通 2 = 悪い 1 = 非常に悪い）で記入

大会名	年月日	種目	成績・記録	達成度	コンディション	悪かった理由

Q 4. 生活についての質問

Q 4-1: 結婚していますか 1 = はい 2 = いいえ

Q 4-2: 住居は 1 = 自宅 2 = 下宿 3 = アパート 4 = 寮 5 = その他 ()

Q 4-3: 起床時刻 () 就寝時刻 () 睡眠時刻 ()

Q 4-4: トレーニングは 一週当たり () 日

平日は平均 () 時間/日 () 時~() 時、 () 時~() 時、 () 時~() 時

土曜日は平均 () 時間/日 () 時~() 時、 () 時~() 時、 () 時~() 時

日曜日は平均 () 時間/日 () 時~() 時、 () 時~() 時、 () 時~() 時
(祝日も)

Q 4-5: 食事は1日 () 回とります

朝食は: 1 = 自宅 2 = 自炊 3 = 寮食 4 = 外食

昼食は: 1 = 自宅 2 = 自炊 3 = 寮食 4 = 外食

夕食は: 1 = 自宅 2 = 自炊 3 = 寮食 4 = 外食

朝食は: 1 = しっかり食べる 2 = 軽くすます 3 = 抜くことが多い

昼食は: 1 = しっかり食べる 2 = 軽くすます 3 = 抜くことが多い

夕食は: 1 = しっかり食べる 2 = 軽くすます 3 = 抜くことが多い

Q 4-6: いずれか○印

1. 食事時間が不規則になることが多いですか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

2. 栄養のバランスに気をつけていますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

3. 間食は良くするほうですか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

4. 好き嫌いが多いほうですか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

5. 食事量は運動量に合わせて調節していますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

6. 野菜は毎日とるようにしていますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

7. 牛乳・乳製品を毎日とるようにしていますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

8. 清涼飲料水は良く飲みますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

9. お酒を良く飲みますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

10. タバコを吸いますか 1 = はい 2 = いいえ 3 = どちらともいえない

女性に対するメディカルチェック

1. 初潮（初経）未発来の場合には、以下の検査を実施して下さい。

1) ジェンダーベリフィケーション（性染色質あるいは染色体）

2) ホルモン測定 FSH（卵胞刺激ホルモン）：_____ LH（黄体化ホルモン）：_____
 PRL（プロラクチン）：_____ E₂（エストラジオール）：_____

2. 月経周期異常のある場合には、以下の検査を実施してください。

1) 不規則： 基礎体温測定

2) 続発性無月経： 基礎体温測定
 体脂肪率 _____ % 骨塩量 _____

ホルモン測定

FSH : 前値 _____ 30分値 _____ (LH-RH負荷試験)
 LH : 前値 _____ 30分値 _____ (LH-RH負荷試験)
 PRL : _____ E₂ : _____ テストステロン： _____

3) 追加検査項目

1. 形態測定

指極 / 身長 (>1) : ※下半身 (Lower Segment) : 恥骨結合一足底
 手 / 身長 (>11%) : ※上半身 (Upper Segment) : 恥骨結合一頭頂
 下半身 / 上半身 (>1) : ※中手骨指数 (Metacarpal Index)
 中手指指数 (>8.5) : 手X線、(第2-5中手指の長さの平均値/中心点の骨幅)
 Thumb Sign : ※ () 内はマルファン症候群の陽性基準
 体脂肪率 : %

2. 眼科所見

視力：右 [()] 左 [()] 水晶体： _____

3. ホルモン測定 ソマトメジン _____ 成長ホルモン _____

4. 運動負荷心電図 (負荷方法 _____)

負荷段階	
心拍数 (拍/分)	
血圧	
ST変化	
不整脈	
自覚症状	

エンドポイント _____

所見 _____ 判定医師署名 _____

5. その他の検査

- 1) 心エコー図検査（心肥大が疑われる場合に実施して下さい。）

- 2) ホルター心電図検査（安静時あるいは運動負荷心電図で不整脈を認めた場合に、可能な限り練習時間帯も含めて実施して下さい。）

- 3) 潜水反射試験（水泳あるいは潜水中に胸部症状を訴える場合に実施して下さい。）

- 4) 水中心電図検査（水泳あるいは潜水中に胸部症状を訴える場合に実施して下さい。）

- 5) 頭部CTスキャン検査（ボクシング、空手道など顔面・頭部を強打する種目の選手と、脳しんとうや失神を最近起こした選手に対して実施して下さい。）

- 6) 脳波検査（ボクシング、空手道など顔面・頭部を強打する種目の選手と、脳しんとうや失神を最近起こした選手に対して実施して下さい。）
など

「国体参加選手の健康診断用紙使用」マニュアル

－追加健康診断について－

整形外科的メディカルチェック

この項目は、できる限り整形外科医が行って下さい。他科のドクターが実施する場合は、以下の説明と図を参考にして下さい。

- 1) 外傷・障害の診察（特に整形外科疾患は競技力と直接関係があるので、正しい対応を指導して下さい）

現在または過去の外傷・障害について診察して対処の方法を具体的に指導して下さい。

- 2) アライメント（四肢、体幹のアライメントに異常があると、オーバーユースに伴う障害が起こりやすくなります）

(a) 上肢

carrying angle：上肢を下垂位にして、上腕の軸に対して前腕の軸が曲がっている角度を測定して下さい。

(b) 体幹

側弯：背面から見て、立位で肩の高さと脊柱の曲がり、体幹を前屈させて肋骨の高さが左右対称であるかを診て下さい。

前弯、後弯：側面から見て、立位で腰椎の前方への強い曲がり、骨盤の前傾を胸椎の円背変形（猫背）の有無を診て下さい。

(c) 下肢（診察は立位で行って下さい）

O脚：足関節内果を合わせて立った時に、足関節の間に指が何本入るかを記載して下さい。

X脚：膝関節内顆を合わせて立った時に、足関節の間に指が何本入るかを記載して下さい。

足の形状：側面から足部アーチの有無を診て下さい。

脚長差：差がある場合は、骨盤の上前腸骨棘から足関節の内踝下端までの距離の左右差を記載して下さい。

- 3) 関節弛緩性（図-1）（関節の柔らかさを診るテストですが、柔らか過ぎると靭帯損傷などの外傷オーバーユースによる障害が起こりやすくなります）

手、肘、肩、脊柱、膝、足、股関節を図-1に従って計測し、各関節毎に可能な場合は、弛緩性あり（+）として下さい。尚laxity scoreは、弛緩性がある（+）関節数を、4/7、2.5/7（0.5は片側のみ+の場合）のように記載して下さい。

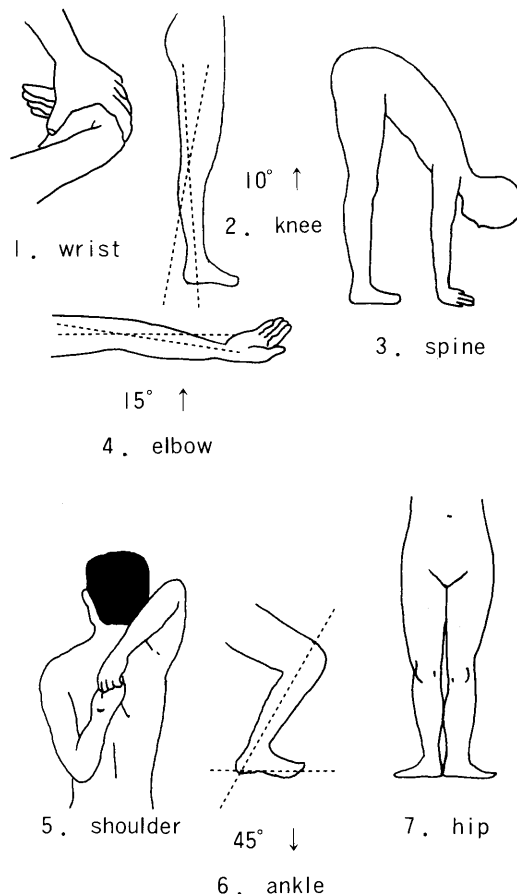
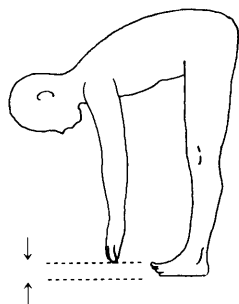


図-1：関節弛緩性

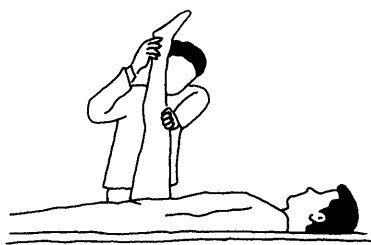
- 1) 手関節、指が前腕の掌側につく
 - 2) 膝が10度以上反張する
 - 3) お辞儀をさせて手のひらが床につく
 - 4) 肘が15度以上伸展する
 - 5) 背中で指を組むことができる
 - 6) 足首が45度以上背屈できる★
 - 7) 股関節が180度以上開く
- 可能な場合は1ポイントとする

4) **タイトネス** (図-2) (筋や腱の硬さを診るテストですが、硬すぎると肉離れや腱断裂などの外傷や腰痛などの障害が起こりやすくなります)



(a) FFD (finger floor distance) 図 2 - a

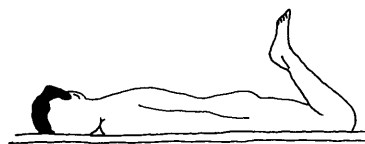
下肢伸展位で腰椎を前屈させて指先と床の間の距離を測定します。腰背筋やハムストリング (大腿屈筋群) にタイトネスがあると床に指がつかみません。



(b) SLR (straight leg raising) 図 2 - b

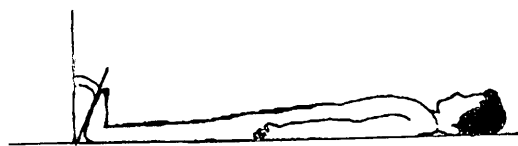
膝伸展位で下肢が床からどのくらい挙上できるかの角度を測定して下さい。

ハムストリングにタイトネスがあると90度まで挙上できません。



(c) 尻あがり (図 2 - c)

腹臥位で他動的に膝関節を屈曲して、尻が上がりだしたときの床と下腿の角度を測定して下さい。大腿四頭筋にタイトネスがあると踵が尻につきません。



(d) 足関節背屈 (図 2 - d)

仰臥位膝伸展位で他動的に足関節を背屈し、背屈できた角度を測定して下さい。下腿三頭筋にタイトネスがあると背屈が十分にできません。

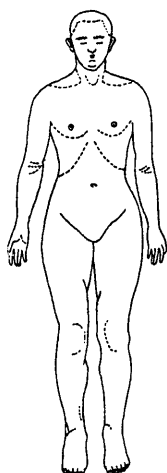
1) 整形外科メディカルチェックガイドライン

まず、全選手に対してPart I を記入し、支障のある部位がある場合はPart II について診察し記入する。

Part I

1. 現在、競技に支障のある部位がありますか？ [あり、なし]

あり、の場合下の図で支障のある部位を○や矢印で示して下さい。



各部位についてどのような支障か、以下から選んで下さい。

症状 1. 痛み 2. 動きの制限 3. 脱力 4. 不安定感 5. その他
性質 1. 急性外傷 2. 急性外傷後の後遺症状 3. 過労性障害

部位 (番号) _____ 症状 _____ 性質 _____

部位 (番号) _____ 症状 _____ 性質 _____

部位 (番号) _____ 症状 _____ 性質 _____

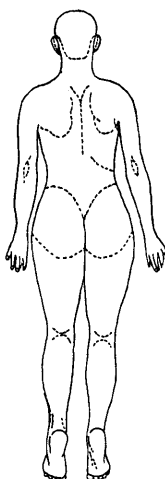
各部位についてどの程度の支障か、次の中から選んで下さい。

1. 競技力を大きく低下させている 2. 競技力にある程度影響する
3. 気になるが大きな影響はない

部位 (番号) _____ 支障度 _____

部位 (番号) _____ 支障度 _____

部位 (番号) _____ 支障度 _____



各部位についてこれまで診断や治療を受けていればその内容をわかる範囲で記して下さい。

部位 (番号) _____ 診断名 _____ 診断内容 _____

部位 (番号) _____ 診断名 _____ 診断内容 _____

部位 (番号) _____ 診断名 _____ 診断内容 _____

2. アライメント

脊柱：側弯 (+, -) 肘：carrying angle 右 _____ 度、左 _____ 度 膝：(O脚, X脚) _____ 横指
足：(ハイアーチ、普通、扁平足)

3. 関節弛緩性

脊椎 (+, -)、肩 (+, -)、肘 (+, -)、手関節 (+, -)、股関節 (+, -)、膝 (+, -)、足関節 (+, -)
合計 _____ 点

4. タイトネス

FFD (指床間距離) : _____ cm
大腿屈筋 (SLR) : 右 _____ 度、左 _____ 度
大腿四頭筋 (尻上がり) : 右 (+, -)、左 (+, -)
下腿三頭筋 (足関節背屈) : 右 _____ 度、左 _____ 度

Part II

競技に支障のある部位について記入して下さい

1. 関節可動域

肩関節：屈曲	右 () 度	左 () 度	伸展	右 () 度	左 () 度
外転	右 () 度	左 () 度	外旋	右 () 度	左 () 度
内旋	右 () 度	左 () 度			
肘関節：屈曲	右 () 度	左 () 度	伸展	右 () 度	左 () 度
手関節：背屈	右 () 度	左 () 度	掌屈	右 () 度	左 () 度
股関節：屈曲	右 () 度	左 () 度	伸展	右 () 度	左 () 度
外転	右 () 度	左 () 度	外旋	右 () 度	左 () 度
内旋	右 () 度	左 () 度			
膝関節：屈曲	右 () 度	左 () 度	伸展	右 () 度	左 () 度
足関節：背屈	右 () 度	左 () 度	底屈	右 () 度	左 () 度

2. 不安定性

肩関節：前方	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)	下方	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)
肘関節：内側	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)			
膝関節：前方引き出し	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)	後方引き出し	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)
N-テスト	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)	内側側副靭帯	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)
足関節：前方引き出し	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)	内反	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)

3. 誘発テスト、ストレステスト

頸部：Spurling test	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)			
肩関節：Drop arm test	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)			
Yergason test	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)			
腰椎：Kemp test	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)	SLR	右 () 度	左 () 度
膝関節：McMurrayテスト	外旋 右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)	内旋	右 (+, ±, -)	左 (+, ±, -)

4. 筋力テスト (MMT)

上肢筋力	_____ 右 ()	_____ 左 ()	_____ 右 ()	_____ 左 ()
	_____ 右 ()	_____ 左 ()	_____ 右 ()	_____ 左 ()
下肢筋力	_____ 右 ()	_____ 左 ()	_____ 右 ()	_____ 左 ()
	_____ 右 ()	_____ 左 ()	_____ 右 ()	_____ 左 ()

5. 腱反射

上肢反射	上腕二頭筋	右 ()	左 ()	上腕三頭筋	右 ()	左 ()
下肢反射	膝蓋腱	右 ()	左 ()	アキレス腱	右 ()	左 ()

6. 変形

肩鎖関節	右 (+, -)	左 (+, -)	手指 ()	肘	右 (+, -)	左 (+, -)
膝関節	右 (+, -)	左 (+, -)	拇趾	右 (+, -)	左 (+, -)	

7. 画像検査の結果

X線検査	部位 _____	所見 _____	CT検査	部位 _____	所見 _____
MRI検査	部位 _____	所見 _____	その他	部位 _____	所見 _____

8. 総合評価

左下の内容について評価を選んで数字で右下に記入して下さい。

精査	1. すぐに必要	2. 国体後必要	3. 不要	部位 (番号) _____	精査 _____	治療 _____	競技 _____
治療	1. すぐに必要	2. 国体後必要	3. 不要	部位 (番号) _____	精査 _____	治療 _____	競技 _____
競技	1. 参加可能	2. 場合により不可能	3. 参加不可	部位 (番号) _____	精査 _____	治療 _____	競技 _____

簡易型整形外科的メディカルチェック法

スポーツ現場などで、視診・触診により、あるいは道具や機器を用いて直接チェック可能な主な項目は次の8つである。

1. アライメント
2. 全身関節弛緩性
3. タイトネス
4. 関節可動域
5. 関節不安定性
6. 疼痛、神経症状の誘発テスト
7. 筋力
8. 変形

※項目1から3については必須とし、項目4から8については実際に選手が保有する傷害や既往歴を考慮し追加チェックすることが望ましい。

※既往歴または現在の傷害で気になるもの

※必須項目の記載法

- 1) アライメントは下の図の中のスペースに○脚・X脚・外反肘など診断し、計測された数値も記載する。

(例：CA：15° 外反肘)

- 2) 全身関節弛緩性はプラスのものに○をする。

脊椎 (+ -)	股 (+ -)
膝 (+ -)	足 (+ -)
肩 (+ -)	肘 (+ -)
手 (+ -)	

合計 () 項目

- 3) タイトネスは主に次の4項目を調べる。

(1) FFD (Finger Floor Distance)

() cm

(2) SLR (Straight Leg Raising)

() 度

(3) Quadriceps tightness Hip-up

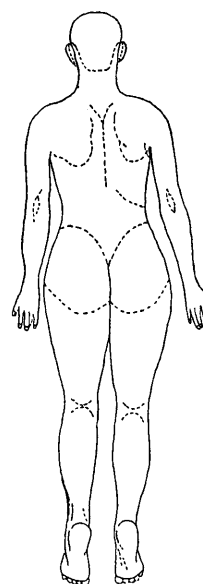
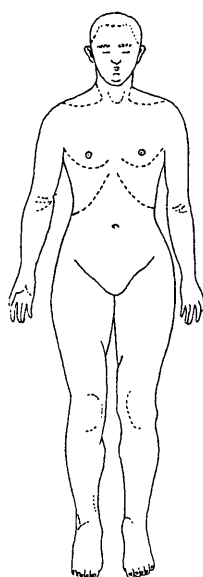
右 (+ -)

左 (+ -)

(4) Achilles tightness Ankle dorsi-flexion

右 () 度 左 () 度

※追加チェック項目は任意に下の図に記入



2) 小・中・高生を主体にしたメディカルチェック

診断書(案)

氏名： _____ 生年月日： ____ 年 ____ 月 ____ 日生 (満 ____ 歳)

住所： 〒 _____

問診

既往歴： _____

最近の自覚症状： _____

学校健康診断における異常の有無： なし あり (異常内容： _____)

アレルギー体質の有無： なし あり (異常内容： _____)

外傷歴 (特に頭部外傷、捻挫、骨折など)：なし あり (部位及び後遺症の有無： _____)

身体各部の疼痛の有無： なし あり (部位 _____)

身体所見

視診：脊椎側弯 なし あり (所見： _____)

 胸郭の異常 なし あり (所見： _____)

 その他の異常 なし あり (所見： _____)

触診：(圧痛・腫脹などの有無) なし あり (部位： _____)

聴診：病的心雑音 なし あり (所見： _____)

 異常な心音 なし あり (所見： _____)

 呼吸音の異常 なし あり (所見： _____)

 その他の異常 なし あり (所見： _____)

その他の身体所見： なし あり (所見： _____)

検査所見 (実施した検査内容と異常の有無)

- A. 上記の問診及び身体所見・検査所見の結果、少なくとも現時点では、運動実施に支障はないものと思われる。
- B. 上記の _____ に所見があるが、少なくとも現時点では、中等度強度までの運動実施に支障はないものと思われる。
- C. 上記の _____ に異常所見があり、現時点では、運動実施を控えるのが望ましい。

以上のように診断する。

_____ 年 ____ 月 ____ 日

医療機関名・住所・電話番号

_____ 医師名 _____ 印

診断書作成上の注意について

本診断書は、児童・生徒が学校授業以外の各種スポーツ参加時に用いることを目的に作成された。診断書の作成時には以下の注意を守って作成して欲しい。

1) 問診について

【既往歴について】

循環器疾患を疑わせる症状を中心に問診する事が望まれる。具体的には以下の様な内容の問診が望まれる。

- ・先天性疾患を指摘されたことがあるか。
- ・不整脈を指摘されたことがあるか。
- ・川崎病・リウマチ熱・心筋炎などにかかった事があるか。
- ・失神発作・胸痛・動悸などの循環器症状を訴えた事があるか。

【最近の自覚症状について】

循環器疾患を疑わせる症状を中心に問診する事が望まれる。具体的には前述したような内容の問診が望まれる。

【学校健康診断における異常の有無について】

学校健康診断の目的としては心臓・脊椎・胸郭・四肢・骨・関節、尿、視力、聴力、皮膚、耳鼻科的疾患、眼疾患、歯の疾患などの有無が検診されている。異常があれば、精密検査や治療が勧告されるなど保護者に結果が通知されている。そこで、学校健康診断の結果を聞くことは問診や診察の助けとなることから十分に行うことが望まれる。特に、異常を指摘された項目があれば、内容まで正確に記載する必要がある。

【アレルギー体質の有無について】

アレルギー体質を有する子どもが運動やスポーツに参加する際には2つのことが問題となる。1つは食物依存性運動誘発性アナフィラキシーで、もう1つは運動誘発性気管支喘息である。食物依存性運動誘発性アナフィラキシーは、カニなど甲殻類、小麦などに対して食事アレルギーを有する子どもが、カニなどの甲殻類、小麦などを摂取した後、短時間の内に運動を行うとショック症状など循環器症状・消化器症状などを呈する疾患である。そこで、食事アレルギーがある場合は、カニなど甲殻類、小麦などに食事アレルギー反応を起こした事があるかなど食

事内容まで問診することが望まれる。カニなど甲殻類、小麦などに食事アレルギーを認めた場合は慎重に対応する事が望まれる。運動誘発性気管支喘息は運動直後に発作を起こす例と運動後暫くして発作を起こす例があり、後者の診断が問題になる。発作を起こしやすい種目は陸上競技が多く、水泳などでは発作を起こすことは少ない。気管支喘息発作を繰り返す子どもでは、運動との関係を十分に考慮して、運動誘発性気管支喘息を見逃さないようにすることが大切である。

【外傷歴について】

特に頭部外傷、捻挫、骨折などの部位と後遺症の有無まで記載することが望まれる。

2) 身体所見について

【視診について】

一般的な視診以外に身体の非対称、筋肉の萎縮の有無を、触診では関節の可動域制限の有無、拘縮などに注意する必要がある。

【血圧測定について】

高校生では血圧を測定することが望まれる。

小児・青年期の高血圧判定基準

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
幼児	≥120	≥70
小学校 低学年	≥130	≥80
高学年	≥135	≥80
中学校 男子	≥140	≥85
女子	≥135	≥80
高等学校	≥140	≥85

出典：日本高血圧学会

3) 検査について

検査を実施する必要がある場合には、以下の様な項目を行うとよい。なお、予想される運動強により検査項目を考える必要がある。

・血液検査項目

赤血球数、白血球数、血色素量、ヘマトクリット値、血小板数

・生化学検査

A S T (GOT)、ALT (GPT)、血清総蛋白、総コレステロール、BUN、クレアチニン、血糖、CRP尿検査

尿蛋白、尿潜血、尿糖・胸部レントゲン写真

・安静時12誘導心電図・運動負荷心電図

1) 運動強度について

運動強度は環境、実施方法、状況など様々な条件により変化する。以下に示したは強度と種目は判断の目安である。

	軽度な動的運動	中等度の動的運動	高度な動的運動
軽度な静的運動	ダンス ゴルフ ボーリング カーリング クリケット	野球 卓球 テニス (ダブルス) ソフトボール バレーボール	長距離走 サッカー テニス (シングル) バドミントン 競歩 スカッシュ
中等度の静的運動	ダイビング 馬術 アーチェリー	短距離走 ラグビー 陸上ジャンプ サーフィン シンクロナイズドスイミング	競泳 バスケットボール 中距離走 ラクロス ハンドボール ハードル走 アイスホッケー
高度な静的運動	陸上 (投擲種目) 体操 柔道・剣道・弓道・なぎなた ヨット・ウインドサーフィン・水上スキー 重量挙げ	ボディビル レスリング スキー (滑走)	サイクリング ボクシング カヌー スピードスケート ボート

2) 運動強度別の検査項目について

	軽度な静的運動	中等度の静的運動	高度な静的運動
軽度な動的運動	問診 診察	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真 心電図検査	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真 心電図検査
中等度の動的運動	問診 診察 血液検査	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真または 心電図検査	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真 心電図検査
高度な動的運動	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真または 心電図検査	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真または 心電図検査	問診 診察 血液検査 胸部レントゲン写真 運動負荷心電図

3) 種目別メディカルチェック項目一覧

種目特性	種目	従来ガイドラインに追加する項目
格闘技 (boxingを除く) のうち体重増加が競技力向上に重要な要素となる競技	相撲重量級 柔道重量級 レスリング重量級	体脂肪率 空腹時血糖orHbA1c 血中インスリン T G (できれば) Ch-E 尿酸 75g糖負荷試験 (できれば)
主として持久性運動能力が競技力向上に重要	陸上長距離走 (トライアスロン) 自転車 サッカー	UIBC フェリチン
体重増加はしばしば競技力向上に支障となる競技	新体操	血清鉄 フェリチン U I B C 血清総蛋白

従来ガイドラインによる検査項目

身体計測：身長、体重
検 尿：蛋白、糖、潜血

血液一般：赤血球、血色素、ヘマトクリット、白血球
血液生化学：GOT、GPT、CK、TC、HDL-C

学 校 生 活 管 理 指 導 表

平成 年 月 日
医 療 機 関

氏名 男・女 生年月日 平成 年 月 日 (才) 学 校 名 年 組 医 師 印

①診断名 (所見名) ②指導区分 ③運動部活動 ④次回受診

要管理：A：B：C：D：E 管理不要

() 年 () 月 () 日 後 () 日 まで あるいは 異常があるとき

可・禁

運動強度	軽い運動 (CDEは可)	中等度の運動 (DEは可)	強い運動 (Eのみ可)
体育活動	いろいろな手軽な運動、リズムミカ的な運動、基本の運動 (運動遊び) (投げる、打つ、捕る、蹴る、跳ぶ)	体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動、力強い動きを高める運動、動きを継続する能力を高める運動	最大限の持久運動、最大限のスピードでの運動、最大筋力での運動
器械運動	体操運動、簡単なマット運動、バランス運動、簡単な技の練習、回転系などの技	簡単な技の練習、ランニングからの支持、ジャンプ・回転系などの技	演技、競技会、連続的な技
陸上運動	ゆっくり短いジョギング、立ち幅跳び、負荷の少ない投てき、基本動作、軽いジャンピング	ジョギング、ランニングからの支持、ジャンプ・回転系などの技	長距離走、短距離走の競走、競走、タイムレース
水泳 (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ)	水慣れ、浮く、伏し浮き、け伸びなど	ゆっくり泳ぎ	競泳、競技、タイムレース、跳び込み
運 球	バスケットボール、ハンドボール、サッカー	フットボール、ドリアブル、バスケット、ドリアブル、フェイント	ゲーム、ゴールキーピング
テニス	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
ラグビー	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
卓球	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
バドミントン	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
ソフトボール	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
野球	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
ゴルフ	バスケット、ドリアブル、フェイント	ドリアブルシュート、連携プレー (攻撃・防御)	ゲーム
武道	柔道、剣道、(相撲、弓道) なぎなた、レスリング)	簡易ゴルフ (グラウンドゴルフなど)	応用練習 試合
ダンス	創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムのダンス	リズムミカ的な動きを伴うダンス (ロックやサンバを除く)、日本の民謡の踊りなど	リズムダンス、創作ダンス、ダンス発表会
野外活動	雪遊び、水上遊び、スキー、スケート、キャンプ、登山、遠泳、水辺活動	スキー・スケートの歩行やゆっくりな滑走、平地歩きのハイキング、水に浸かり遊ぶ、サーフィン、ウインドサーフィン	通常の野外活動 遠泳、潜水、登山
文化的活動	体力の必要な長時間の活動を除く文化的活動	右の強い活動を除くほとんどの文化的活動	カヌー、ボート、スクーパー・ダイビング 体力を相当使って吹く楽器 (トランペット、トロンボーン、オーボエ、バスーン、ホルンなど)、リズムのかなり速い曲の演奏や指揮、行進を伴うマーチングバンドなど
学校行事 その他の 活動	体育祭、運動会、競技大会、スポーツテスト、遠足、林間学校、臨海学校、宿泊学習など	上記の運動強度に準ずる	
※指導区分	A...在宅医療・入院が必要	B...登校はできるが運動は不可	C...軽い運動は可
	D...中等度の運動も可	E...強い運動も可	

不明な場合は学校医・主治医と相談する

運動強度の定義

1. 軽い運動：ほとんど息がはずまない程度の運動、等尺運動は軽い運動には含まれない。
2. 中等度の運動：少し息がはずむが、息苦しくはない程度の運動で、パートナーがいれば楽に会話ができる程度。等尺運動は「強い運動」ほどのちからをこめておこなわないもの。
3. 強い運動：息がはずみ、息苦しさを感ずるほどの運動。等尺運動の場合は、動作時に胸を食いしばったり、大きな掛け声を伴ったり、動作中や動作後に顔面の紅潮や呼吸促進を伴うほどの運動。

1) 帯同ドクター診療記録用紙

帯同ドクター所属都道府県： _____ 氏名： _____

患者氏名： _____ 年齢： _____ 診察日時：平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日（午前・後） ____ 時 ____ 分

〔選手（競技種目： _____） 役員〕

主訴

現病歴

現状

診断名

内科系

呼吸器系疾患〔 _____ 〕

循環器系疾患〔 _____ 〕

消化器系疾患〔 _____ 〕

その他〔 _____ 〕

整形外科系

急性外傷〔 _____ 〕

慢性障害〔 _____ 〕

その他の外科系疾患〔 _____ 〕

指示内容

投薬内容

処置概要

現地紹介先

第 回 国民体育大会秋季大会

2) 帯同ドクター業務総括表

帯同ドクター所属都道府県： _____ 氏名： _____

連絡先住所： _____ 電話番号： _____

※競技参加不能になったり、競技続行不能になるなどの重症例の場合は、その内容、転帰等を具体的に詳しく記入して下さい（別紙）

Q 1：帯同期間→平成 年 年 日～ 月 日（ 日間）

Q 2：ドクターの宿泊先は、以下のいずれでしたか、○印してください

1) 選手団本部と同宿 2) 選手団と同宿（競技種目名： _____）

3) その他（ _____）

Q 3：帯同期間中の診察・相談対応数（以下の表に記入して下さい）

月/日																計
男性																人
女性																人
計																人

Q 4：上記の診療・相談対応数を、役員（監督など）、競技種目別（選手のみ）に区別して下さい

役員等		種目	種目	種目	種目
男	人	男	人	男	人
女	人	女	人	女	人
計	人	計	人	計	人

注) 種目別記入欄が不足すると思いますが、不足分は別紙に同様に記し添付して下さい

Q 5：疾患内容別対応数

内科系疾患	男	女	計	投薬	処置	紹介
呼吸器系疾患						
循環器系疾患						
消化器系疾患						
その他						
計						

※整形外科疾患に関して、さらに詳細な現状を、特に対応した疾病の内容、発生時期などについての情報を収集するため、可能な範囲で以下の様式に従って分類、記入をお願いします。

表の中に件数を記入して下さい。

内 訳	相談のみ	投 薬	処 置	理学治療	紹 介
(1) 国体の検診以前より保有していた疾病に対する診療					
(2) 国体の検診後で国体開催前に発生した疾病に対する診療、相談					
(3) 国体中に新たに発生した疾病に対する診療、相談					
(4) 疲労、コンディショニングなどに関する診療、相談					
(5) その他					

お手数ですが、診療された選手について疾病名（確定、疑い含め）を列記して下さい。

	年齢	性別	種 目	部 門	疾病名	内 訳	診療内容
例	20歳	男子	陸上競技	成年1部	腰痛症	(1)	相談
	26歳	女子	バスケット	成年1部	膝挫創	(3)	消毒

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

3) 帯同ドクター携行医療器具・医薬品一覧

JOC海外派遣リストによる

★I OCリストにて禁止・制限

薬

《携行医療器具・医薬品》

【抗生物質】

ケフラール (250)
ミノマイシン (100)
タリビッド (100)

【感冒・解熱・鎮痛・消炎剤】

ブルフェン (200)
ニボラジン (3)
ボルタレン (25)
ロキソニン (60)
イソジンガーケル (30ml)
ボルタレン坐薬 (50)
ルゴール液・綿棒

【呼吸器用剤】

アストミン (10)
ビソルボン (4)
メジコン (15)
リン酸ジヒドロコデイン末 (100倍散)
★サルタノール
★ベコタイド
★ベコナーゼ
(呼吸剤対応ネブライザー)
ホスミシンS吸入剤
★デカドロン吸入剤

【消化器用剤】

KM散
★ストロカイン
コランチル
マーズレンS
ガスター (10)
ブスコパン
プリンペラン
ピオフェルミンR (6)
ロベミン (1)
フェロベリンA
タンナルビン
ブルゼニド
新レシカルボン坐薬

【その他】

セルシン (2)
レンドルミン (0.25)
アダラートL (20,カプセル)
ハルシオン (0.25)
インデラル (10)
ワソラン (40)
ビタノイリン (50)
マイティアAL点眼液
マイティアCL点眼液
フルメトロン点眼液
パニマイシン点眼液

【皮膚科用剤】

ゲンタシン軟膏
オイラックス軟膏
リンデロンVGクリーム
エンペシドクリーム
アフタッチ
ケナログ軟膏

【外用剤】

オラドル口中錠
モーラス
MS温シップ
インテバンクリーム
プリピナ点鼻薬
モビラート軟膏

【注射用剤】

★デカドロン (注射/吸入兼用)
ビタノイリン
ビタメジン
キシロカイン 1%20ml
ブスコパン
ペンタジン (15)
ソセゴン (30)
セルシン (5,10)
強力ネオミノファーゲンC
ネオフィリン
20%ブドウ糖液 (20ml)
生理食塩水 (20ml)
生理食塩水 (500ml)
ラクテック (500ml)
アクチット (500ml)
ソルラクト (500ml)
5%ブドウ糖液 (500ml)

《医療器具》

注射器 (20ml)
注射器 (10ml)
注射器 (5ml)
注射器 (23G)
注射器 (18G)
カテラン針
翼状針
点滴セット
駆血帯
ネブライザー

【消毒用剤・外科処置用】

消毒用エタノール
アルコール綿
ヒビテン・グルコネート液20% (0.05%に調整)
イソジン液
ソフラチュール
ステリ・ストリップ

縫合セット

包交セット
デイスボ手袋

【衛生材料・包帯類】

ケーパイン
綿球
カット綿
消毒セット
紙バン
救急バン
綿棒
三角巾
氷嚢
コールドバック
エスパタイ7.5
エスパタイ5
エラスコット5
エラスコット7.5
エラスコット10
使い捨てカイロ

【診察・処置器材】

体温計
舌圧子
ペンライト
聴診器
血圧計
ハンマー
爪切り
とげ抜き
雑鉄
薬袋
ビニール袋

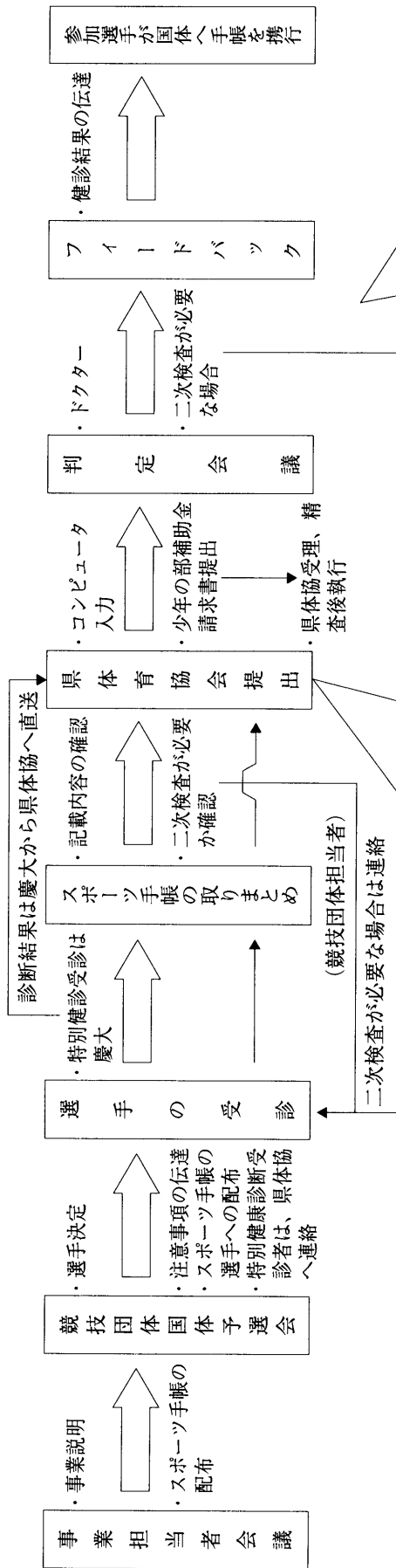
4) 帯同ドクター携行医療器具・医薬品の種類と数量：例 北海道

<p><医薬品></p> <p>【抗生物質】</p> <p>ケフラール (250) 30C</p> <p>ミノマイシン (100) 30T</p> <p>タリビッド (100) 30T</p> <p>【感冒・解熱・鎮痛・消炎剤】</p> <p>ブルフェン (200) 30T</p> <p>ニボラジン (3) 10T</p> <p>ボルタレン (25) 10T</p> <p>ロキソニン (60) 20T</p> <p>イソジンガーケル (30ml) 3本</p> <p>ボルタレン坐薬 (50) 10P</p> <p>【呼吸器用剤】</p> <p>アストミン (10) 10T</p> <p>ビソルボン (4) 10T</p> <p>メジコン (15) 10T</p> <p>★ベコタイド 2本</p> <p>【消化器用剤】</p> <p>KM散 20P</p> <p>マーズレンS 20P</p> <p>ガスター (10) 20C</p> <p>ブスコパン 10P</p> <p>プリンベラン 10</p> <p>ビオフェルミンR (6) 20P</p> <p>ロベミン (1) 10T</p> <p>フェロベリンA 10T</p> <p>タンナルビン (1.0g) 5P</p> <p>新レシカルボン坐薬 5P</p> <p>【その他】</p> <p>セルシン (2) 10T</p> <p>レンドルミン (0.25) 10T</p> <p>アダラートL (20) 10P</p> <p>【眼科用剤】</p> <p>マイティアAL点眼液 1本</p> <p>ザジテン点眼液 1本</p> <p>パニマイシン点眼液 1本</p> <p>【皮膚科用剤】</p> <p>ゲンタシン軟膏 2本</p> <p>オイラックス軟膏 1本</p>	<p>リンデロンVGクリーム 2本</p> <p>エンベシドクリーム 2本</p> <p>アフタッチ 1本</p> <p>ケナログ軟膏 1本</p> <p>【外用剤】</p> <p>オラドール口中錠 50P</p> <p>モーラス 3P</p> <p>MS温湿布 2P</p> <p>インテバンクリーム 2本</p> <p>プリビナ点鼻液 1本</p> <p>モビラート軟膏 2本</p> <p>【注射用剤】</p> <p>リンデロン (4mg) 3本</p> <p>キシロカイン1%20ml 1本</p> <p>アルツ 2本</p> <p>ブスコパン 2本</p> <p>ペンタジン (15) 1本</p> <p>ソセゴン (30) 1本</p> <p>セルシン (5) 1本</p> <p>ネオフィリン 1本</p> <p>20%ブドウ糖液 (200ml) 2本</p> <p>生理食塩水 (500ml) 1本</p> <p>5%ブドウ糖液 (500ml) 1本</p> <p><医療器具></p> <p>注射器 (20ml) 2本</p> <p>注射器 (10ml) 5本</p> <p>注射器 (5ml) 2本</p> <p>注射針 (23G) 10本</p> <p>注射針 (18G) 10本</p> <p>カテラン針 2本</p> <p>翼状針 2本</p> <p>点滴セット 2組</p> <p>洗浄ノズル 3本</p> <p>駆血帯 2本</p> <p><消毒用剤・外科処置用></p> <p>アルコール綿 1P</p> <p>イソジン液 (250ml) 1本</p> <p>ソフラチュール 2本</p> <p>ステリ・ストリップ 2枚</p> <p>デスポ手袋 2組</p>	<p><衛生材料・包帯類></p> <p>ケーパイン 10枚</p> <p>綿球 (5個) 5組</p> <p>消毒セット 3組</p> <p>紙バン 3組</p> <p>救急バン 20枚</p> <p>綿棒 10本</p> <p>三角巾 1枚</p> <p>エスパタイ7.5 2本</p> <p>エスパタイ5 2本</p> <p>エラスコット7.5 2本</p> <p>エラスコット10 2本</p> <p><診察・処置器材></p> <p>体温計 1本</p> <p>舌圧子 3本</p> <p>ペンライト 1本</p> <p>爪切り 1個</p> <p>とげ抜き 1個</p> <p>雑鋏 1本</p> <p>ビニール袋 数枚</p>
---	--	--

神奈川県における国体選手健康診断事業実施方法〈参考資料1〉

(1) 事業の流れ

次のフローチャートに沿って、事業を円滑に実施する。



提出期日 (参加申込と同時に提出)

1. 第54回国民体育大会関東ブロック大会 (1) ボート・ボウリング・山岳・水球・シンクロ・ゴルフ競技 (金)	平成11年6月30日
(2) 中心会期に開催される種目 (金)	平成11年7月9日
2. 第54回国民体育大会夏季大会 水泳ほかストリート競技・種別	平成11年8月13日

(関東ブロック大会判定会議)	平成11年8月4日 (水) 18:30~
平成11年8月11日 (水) 18:30~	県立スポーツ会館 会議室
(関東ブロック大会フィードバック)	平成11年8月18日 (水) 18:30~
県立スポーツ会館 会議室	(夏季大会判定会議)
平成11年9月1日 (水) 18:30~	県立スポーツ会館 会議室
(夏季大会フィードバック)	平成11年9月4日 (土) 15:30~
(秋季大会判定会議)	平成11年10月7日 (水) 18:30~
県立スポーツ会館 会議室	(秋季大会フィードバック)
平成10年10月13日 (水) 18:30~	県立スポーツ会館 会議室

- (2) 検査結果の判定
提出されたスポーツ手帳の検査データは、パソコンに入力して、第1段階は経年管理のできる検査ソフトを用い、コンピュータによる自動判定を行う。添付提出された安静時および運動負荷心電図は、循環器専門医で(財)日本体育協会公認スポーツドクターが複数で判定を行う。一般健康診断における運動負荷の判定は、今回は検査方法、負荷量が統一されていないので個々の波形のみで判定した。
- (3) 参加中止の決定方法
上記判定結果を踏まえ、県体協の代表・スポーツ医学委員会の代表・監督・選手が検査結果に基づいてデイスカッションを持ち参加の可否について決定する。

SPORTS

スポーツ手帳

フリガナ
氏名
生年月日 昭和 平成 年 月 日生
年齢 歳
所属 学校名、会社名等
住所
電話 () -
競技名
種目
種別

登録番号 () 記入不要

社団法人 神奈川県医師会
財団法人 神奈川県体育協会

目次

- 使用上の手引き
一般および選手のみなさまへ..... 1
診察する医師の方へ..... 1
- 健康についての質問..... 2
- 日常の活動についての質問..... 3
- 健康診断票..... 5
- 総合判定..... 7
- 運動処方..... 8
- 付録1 日常活動量の調査の為の資料..... 9
- 付録2 高血圧の方の運動指導..... 11
- 付録3 心電図..... 13
(スポーツ医学専門委員会による)

使用上の手引き

一般および選手のみなさまへ
この手帳は、あなたの現在の健康状態を把握し、より安全に運動やスポーツを行えるよう、神奈川県医師会が、神奈川県体育協会と協力して作ったものです。定期的に、少なくとも年1回、健康管理することは、安全性の確認だけでなく、健康の増進、競技力の向上につながります。

この手帳には、健康状態についての質問と医師に診察・検査をお願いする健康診断と今後の生活および運動指導が含まれています。
この手帳を、各競技会に参加するときにはいつも持参してください。
また、病気やけがで医師にかかるときは、普段の健康状態を理解してもらうために、手帳を医師に見せ診察の結果を記入してもらってください。
また医師の診察の前に、あらかじめ健康に関する質問に答えてください。わからないところは、診察の時に医師に尋ねてください。

診察する医師の方へ
この手帳は、スポーツドクターとスポーツの現場が客観的データにもとづいて意見交換ができるように、スポーツや運動療法を行うときのメディカルチェックのモデルとして、神奈川県医師会が神奈川県体育協会と協力して作ったものです。

診察医師の判定およびフィードバック

診察、検査結果からスポーツの注意点について受診者に指導してください。
検査に異常を認めた場合は、二次精密検査を行い、その結果を説明してください。また、必要があれば治療を開始してください。

健康についての質問

★「はい」については、その内容を最後の空欄に記入してください
(医師または本人)

- 1 現在、医者に通っていますか？ はい、いいえ
入院したことがありますか？ はい、いいえ
今までに手術を受けたことはありますか？ はい、いいえ
(へんとうせんの手術、関節鏡検査等)
- 2 なにか薬を飲んでいますか？ はい、いいえ
- 3 なにかアレルギーはありますか？ はい、いいえ
- 4 ぜんそくがあり運動で苦しくなりますか？ はい、いいえ
- 5 運動で気絶したことがありますか？ はい、いいえ
運動でめまいを感じたことがありますか？ はい、いいえ
運動で胸苦しくなったことがありますか？ はい、いいえ
以前に比べて疲れやすいですか？ はい、いいえ
血圧が高いと言われたことがありますか？ はい、いいえ
心臓に雑音があるといわれましたか？ はい、いいえ
脈がとんだり、どうきすることありますか？ はい、いいえ
家族や親類の中に50歳以下で突然亡くなった方がいますか？ はい、いいえ
川崎病と云われたことがありますか？ はい、いいえ
- 6 目の異常を感じたことがありますか？ はい、いいえ
コンタクトレンズや眼鏡を使用していますか？ はい、いいえ
- 7 最近、皮膚に湿疹やできものがありましたか？ はい、いいえ
- 8 けがで2週間以上スポーツができなかったことがありますか
(肩、肘、腰、膝、足、等)？ はい、いいえ

- 9 頭にけがをしたことがありますか？ はい、いいえ
 気絶したことがありますか？ はい、いいえ
 記憶が無くなったことがありますか？ はい、いいえ
 てんかんなどけいれんしたことがありますか？ はい、いいえ
- 10 熱射病になったことがありますか？ はい、いいえ
- 11 マウスガードをしていますか？ はい、いいえ
 未治療の虫歯がありますか？ はい、いいえ
- 12 耳に具合の悪いところがありますか？ はい、いいえ
- 13 現在のコンディションについて
 睡眠はとれていますか？ はい、いいえ
 食欲はありますか？ はい、いいえ
 便通はいいですか？ はい、いいえ
 現在、たばこをすっていますか？ はい、いいえ
 たばこをすったことがありますか？ はい、いいえ
- 14 女性の方へ
 初潮は何歳のときですか？ (_____ 歳)
 生理は順調ですか？ はい、いいえ
 生理痛で競技に支障がありますか？ はい、いいえ
 経口避妊薬を使っていますか？ はい、いいえ
 中高年の女性の方へ
 閉経していますか？ はい、いいえ
 ホルモン補充療法を行いましたか？ はい、いいえ

日常の活動量についての質問

1 毎日、定期的にとどれだけ歩いていますか？
 _____ km/日、 _____ 時間/日

2 スポーツ歴（主な競技とその成績）
 中学 (_____)
 高校 (_____)

- 3 -

大学 (_____)
 社会人 (_____)
 現在 (_____)

3 普段、週日や週末にどのくらいの時間を下記の活動に費やしていますか。
 aからeまでの活動時間を合計して一日24時間になるように記入して下さい。

週日： a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ 時間
 週末： a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ 時間

- a 激しい活動（競技スポーツ、ジョギング、エアロビックダンス、水泳、エクササイズウォーキング、山坂のあるサイクリング、大工仕事、庭の土掘り、など）
 b 中程度の活動（家事、軽いスポーツ、歩行、ゴルフ、室内のダンス、平地のサイクリングなど）
 c 軽活動（事務仕事、自動車の運転、散歩、介護、庭いじりなど）
 d 座活動（食事、読書、デスクワーク、テレビ、ラジオの視聴など）
 e. 睡眠

★身体活動量の計算は付録1を参考にしてください。

「はい」についての記入欄

- 4 -

身体所見および検査データ

1 身体所見

身長 _____ cm、体重 _____ kg、血圧 _____ / _____ mmHg

脈拍数 _____ 拍/分（整、不整）

理学的所見 異常なし / 異常あり

所見

2 検査データ

安静時心電図（標準12誘導心電図）

所見 (_____)

運動負荷心電図

負荷方法：トレッドミル、エルゴメータ、マスター、他

負荷時最大心拍数 _____ 拍/分、最大収縮期血圧 _____ mmHg

負荷終了理由：目標心拍数到達、虚血性変化、不整脈増悪、疲労、下肢痛
 息切れ、動悸、胸痛、その他 (_____)

負荷心電図診断：陰性、境界域、陽性

所見 (_____)

★安静時心電図および最大負荷時心電図のコピーを必ず添付してください。

検尿 (空腹時、食後 _____ 時間)

蛋白半定量 (一、±、+、2+、3+、4+)

糖半定量 (一、±、+、2+、3+、4+)

潜血反応 (一、±、+、2+、3+、4+)

- 5 -

末梢血および血液生化学検査1 (空腹時、食後 _____ 時間)

白血球数	/mm ³	赤血球数	×10 ⁴ /mm ³
血色素量	g/dl	ヘマトクリット	%
血清鉄	μ/dl	GPT	IU/l

★以下の検査は40歳以上の方に対して必ず行ってください

血液生化学検査2 (空腹時、食後 _____ 時間)

総蛋白	g/dl	LDH	IU/l
総コレステロール	mg/dl	尿酸	mg/dl
GOT	IU/l	総ビリルビン	mg/dl
中性脂肪	mg/dl	ALP	IU/l
血糖	mg/dl	クレアチニン	mg/dl
CK	IU/l		

超音波心エコー図検査

左室拡張期径 _____ mm 左室収縮期径 _____ mm

心室中隔厚 _____ mm 左室後壁厚 _____ mm

左房径 _____ mm 大動脈径 _____ mm

所見

呼吸機能検査

%FVC _____ %、1秒率 _____ %

正常範囲、拘束性障害、換気性障害、混合性障害

付) 最大酸素摂取量 _____ ml/分、 _____ ml/kg/分

体脂肪率 _____ % (測定方法 _____)

- 6 -

判定

一次検査結果

- 上記検査にて特に異常を認めなかった。
- 検査に異常を認めた。
- ()
- 二次検査を必要とする。

注：各検査の判定基準は付録3に載せてあります。二次検査が必要である場合、二次検査の施行、しかるべき医療機関のご紹介、または神奈川県体育協会スポーツ医学専門委員会へのご連絡をお願いいたします。

年 月 日

医療機関名
診察医師署名

印

二次精査結果

検査内容および結果

年 月 日

医療機関名
診察医師署名

印

最終判定

神奈川県体育協会スポーツ医学委員会

注：国体選手に関しては最終判定を神奈川県体育協会スポーツ医学委員会が行います。

運動指導

1 医師からスポーツ指導者および受診者へ

記入日 年 月 日

検査結果

異常なし/高血圧/虚血性心疾患/糖尿病/高脂血症/その他疾患

(疾患の程度 重度/中等度/軽度/境界域)

重度：コントロール後、医師の観察の下に行う

中等度：運動前に医師の診察が必要

軽度：運動処方前後で医師の観察が必要

境界域：スポーツ指導者の医師への報告が指導

運動の種類

運動の強度

運動の頻度

運動の量

(持続時間)

運動処方にあたっての注意点

内科的問題

整形外科的問題

付録1 日常活動量の調査のための資料

<一般日常活動>

	Mets		Mets
睡眠	0.9	風呂	2
家事一般	2.5	読書	1.3
食事	1.5	デスクワーク、勉強	1.8
テレビ(座位)	1	自動車運転	2
テレビ(臥位)	0.9	同乗者	1
芝刈り	5.5	オートバイ	2.5
草むしり	4	セックス	1.3

(注) 家事の軽、重はあるが一般評価とする。

<レクリエーション、一般運動>

ウォーキング		ランニング	
時速4km(ゆっくり)	3	時速7km(ジョグ)	7
時速5km	3.5	時速8km	8
時速6km(早歩き)	4	時速9km	9
自転車		時速10km	10
時速16km以下(日常)	4	サイクルエルゴメータ	
時速16-19km(レジャー軽)	6	50ワット(軽)	3
時速20-22km(レジャー中)	8	100ワット(中)	5.5
時速23-26km(レジャー重)	10	150ワット(重)	7
速度不明の場合	8	200ワット	10.5
体操	3	水泳(一般)	6
ウエイトトレーニング	3	水中歩行	4
ハイキング(3時間以上)	6	スキューバダイビング	7
公園や芝生の上を歩く	5	シュノーケリング	5
エアロビクス		魚釣り(座位)	2.5
ローインバクト	5	魚釣り(立位)	3.5
ハイインバクト	7	社交ダンス	3
区別ない場合	6	ディスコ	5.5
		楽器演奏	2.5

注：ウォーキングはあくまでも歩くことを目的とした場合を指す。

家事などに伴う場合は2.0とする。

<競技種目別>	Mets		Mets		Mets
バドミントン	7(4.5)	サッカー	10	体操	4
バスケットボール	8(6)	野球	5		
フットボール	8	テニス	(7)		
バレーボール	4(3)	シングルの	8		
ハンドボール	12(8)	ダブルスの	6		
ゴルフ	4.5	ボクシング	12(6)		
カート利用	3.5	アーチェリー・弓	3.5		
ソフトボール	4	フェンシング	6		
ボウリング	3	重量挙げ	6		
競歩	6.5	カヤック	5		
ホッケー	8	長距離走	18	カヌー	12(9.5)
馬術	6.5(4)	競輪	16	水球	10
柔道・空手	10	レスリング	6	水泳	
ラクロス	8	バタフライ	11	フリー	8
卓球	4	スキー	7	背泳	8
ラグビー	10	クロスカントリー	14(8)	平泳ぎ	10
スケート	15(7)	ダウンヒル	6		

身体活動量の計算方法

安静座位で1時間体重1kg当たり消費するエネルギー量を1Metsとする。

個人差はあるが1Metsは1kcal/kg/時間である。

ある動作でのエネルギー消費量は次の計算式で求められる。

体重60kgの人がウォーキング時速4kmで30分歩いた場合、

$$3 \text{ Mets} \times 0.5 \text{ 時間} \times 60 \text{ kg} = 90 \text{ kcal/時間}$$

このように一日の活動内容を調査し一日のエネルギー消費量を求める。

$$\text{ワットへの換算} : 3 \text{ Mets} = 50 \text{ ワット}$$

今回は日常の活動を大まかに4段階に分けて身体活動量を評価する。

激しい活動	5 Mets	座活動	1.5 Mets
中程度の活動	3 Mets	睡眠	0.9 Mets
軽活動	2 Mets		

付録2 運動指示せん（高血圧の場合）

担当医師向け

平成8年4月から新設された運動療法指導管理料は、高血圧を主病とする患者を対象とします。高血圧は運動療法や食事療法を含めた総合的な治療管理が必要であることから限定されています。

県への届け出は不要。特定疾患との併用は不可。
健康スポーツ医またはそれに相当する運動処方に経験を有する医師
院内処方 1200点 院外処方 900点
再診料、画像診断、リハビリテーション、手術、往診は含まれません。

運動療法に関する指示せん： 3ヵ月に一度以上

総合的な治療管理（診察）： 1ヵ月に一度以上

対象： 70歳未満

運動の禁忌：重症高血圧（臓器障害、腎不全、冠動脈疾患、脳血管障害、眼底出血など合併症を伴う高血圧）、二次性高血圧、心肥大（例 心胸郭比55%以上）、重症不整脈、心不全

運動療法の対象は、160/95 mmHg以下の症例が良いと考えられます。

最大心拍数の推定

呼気ガス分析などによる測定が正確ですが、年齢から推定するときには、βブロッカーの降圧剤投与中は最大心拍数10%程度割り引くなど注意してください。至適心拍数の計算例：210・安静時心拍数・50%+安静時心拍数

スポーツ指導者、受診者向け

軽症、中等症の高血圧に対する非薬物療法としての有酸素運動の有効性は米国合同高血圧委員会第5次報告、WHOと国際高血圧学会（ISH）とわが国の健康運動のガイドラインなどに示されています。血圧を下げる主な機序は、末梢血管抵抗の減少、昇圧物質などの増加、血液凝固能の低下などです。ウォーキングやジョギングなどのダイナミック運動は拡張期血圧を下げます。ウエイトトレーニングは従来の考え方と異なり運動耐容能が増加させ、運動時の血圧上昇を抑えるなどの効果もあるため静的運動は必要です。

運動の頻度 4から5回/週

運動時間 1回30から60分

運動強度 最大酸素摂取量の40から70%

ウエイトトレーニングは低重量で回数多く

以上が一般的な運動メニューです。

高血圧運動処方せん（カルテ用、本人用、レセプト用）

1 スポーツ施設を利用する場合 担当 スポーツ指導者 _____ 殿
2 個人で施設を利用する場合

患者名 _____ 性別 _____ 医療機関名 _____

生年月日 _____ 年齢 _____ 医師名 _____

連絡先 _____ 電話 _____

検査項目	運動前	運動後
検査日		
身長		
体重		
安静時血圧		
運動時最大血圧		
運動負荷方法 (トレッドミル、エルゴメーターなど)		
推定最大心拍数 (210-年齢)		
最大酸素摂取量		
至適運動強度 (心拍数で)		
AT/LTレベル		
60% $\dot{V}O_2$		
50% $\dot{V}O_2$		
40% $\dot{V}O_2$		
降圧剤の有無		
ウォーミングアップ (分)		
運動 (種類と時間)		
ウォーキング		
ジョギング		
サイクリング		
クーリングダウン (分)		
ウエイトトレーニング		
種類と重量と回数		

付) AT：無酸素性作業閾値、LT：乳酸性作業閾値

付録3 心電図の判定基準（スポーツ医学委員会）

安静時心電図

判定	正常範囲	軽度の異常	異常あり要追跡	異常あり要治療
脈拍数	男性脈数 (>120) 女性脈数 (<40)			男性脈数 (>130) 女性脈数 (>30)
調律異常		持続性複合部性調律		
脚ブロック	icRBBB, acLBBB, I AVB	cRBBB, AVB-Wicksteadi	左側脚上組上組上組群、BBB-BBbcbp	
伝導異常	房室結核 (頻拍あり)	WPW (頻拍あり)	房室結核 (頻拍あり)、WPW (頻拍あり)	
上室性不整脈	SVPC	多源性SVPC	PSVT at. AF SSS (頻拍あり)	
C室性不整脈	VPC (散発)	2重発VPC、多発性VPC	monos. VT, susVT, TdP	
心肥大	左室肥大 (高電位のみ)	右室肥大 (軽い)	左室肥大 (strain型) 右室肥大	
低電位	四肢低電位	全導導低電位		
U波	U波の存在	著明なU波		
T波		陰性T波 (3導導以上)	陰性T波 (1導導以上)	
その他	全胸導導のT波増高不良 SUSST			

負荷心電図

判定	陰性	境界域	陽性
虚血性変化		脈拍数増加不十分	水平または下降型ST低下で1mm以上 STの上昇 陰性U波の出現 陰性T波の陽転化
不整脈			房室ブロック、脚ブロックの出現、 心室性期外収縮の出現または増加 心房細動の出現 心室性または上室性頻拍

過去の検査データ貼付（コピー可）

心電図貼付（コピー可）

検査結果の判定基準（心電図以外）〈参考資料3〉

所見	異常なし	軽度の異常	異常 (国体後フォロー)	異常 (国体前フォロー)
1 血圧 (収縮期) (拡張期)	a < 130mmHg a < 85 mmHg	130 ≤ a < 140 85 ≤ a < 90	140 ≤ a < 160 90 ≤ a < 100	160 ≤ a 100 ≤ a
2 理学所見	異常なし	軽度の異常	異常	異常
3 尿蛋白 糖 潜血	- - -	± ± ±	+ + +	++以上 ++以上 ++以上
4 白血球数	3000 < a < 8000mm ³	2500 < a ≤ 3000 8000 ≤ a < 10000	2000 < a ≤ 2500 10000 ≤ a < 12000	a ≤ 2000 12000 ≤ a
5 H b 男 女	14.0mg/dl < a 12.5mg/dl < a	12.5 < a ≤ 14.0 11.0 < a ≤ 12.5	11.0 < a ≤ 12.5 9.5 < a ≤ 11.0	a ≤ 11.0 a ≤ 9.5
6 血清鉄 男 女	80mg/dl ≤ a 70mg/dl ≤ a	60 < a < 80 50 < a < 70	a ≤ 60 a ≤ 50	
7 G P T	a < 40 U	40 ≤ a < 70	70 ≤ a < 100	100 ≤ a

委員会判定コード

	異常なし	軽度の異常	異常 (国体後フォロー)	異常 (国体前フォロー)
検査完備	00	01	02	03
検査不備	10	11	12	13

委員会総合判定

- ・心電図及び1から7の項目のうち、1項目でも記載のないものは「検査不備」とする。
- ・心電図及び1から7の項目のうち、1項目でも異常値があれば、最も著しい異常値の判定を「委員会総合判定」とする。

検査結果の判定基準（心電図）〈参考資料4〉

軽度の異常	異常 (国体後フォロー)	異常 (国体前フォロー)
洞性頻脈 (84 ≤ a < 100)	洞性頻脈 (100 ≤ a < 120) 洞性徐脈 (30 ≤ a < 42)	洞性頻脈 (120 ≤ a) 洞性徐脈 (a < 30)
散発性 S V P C	SSS様所見 (症状なし)	SVPC頻発、連発、上室性頻拍、 心房細動、SSS様所見 (症状あり)
散発性 P V C		頻発性PVC、couplets 多源性PVC、RonT、Triplets、 非持続性あるいは持続性心室頻拍
不完全右脚ブロック 1度房室ブロック	完全右脚ブロック 2度房室ブロック (type I型)	左脚前枝ブロック 完全左脚ブロック 2度房室ブロック (type II型) 完全房室ブロック
Short P Q (頻拍発作なし)	WPW (頻拍発作なし)	Short P Q (頻拍発作あり) WPW (頻拍発作あり)
		Q T延長
		S T上昇 S T低下
	陰性T波 (3誘導以下)	陰性T波 (4誘導以下)
		異常Q波
	高度の左軸偏位 (LAHを除く) 高度の右軸偏位	
LVH (高電位のみ)	RVH (疑)	RVH (疑)、RVH LVH (strain型を伴う)
四肢誘導低電位 時計/反時計方向回転 U波 全胸部誘導のr波の伸び不良 S1 S2 S3 その他	全誘導低電位 顕著なU波	

判定シール〈参考資料5〉

検査不備群の「異常なし」(コード10)

今回行った検査の範囲では、正常でした。
次回の検査から、必ず指定項目を記入して下さい。
財団法人神奈川県体育協会

検査不備群の「軽度の異常」(コード11)

今回行った検査の範囲では、ほぼ正常でした。
次回の検査から、必ず指定項目を記入して下さい。
財団法人神奈川県体育協会

検査不備群の「異常あり(国体後フォロー)」 (コード12)

今回行った検査の範囲で、軽度の異常が認められました。
国体出場は可能ですが、国体後に()の再検査をして下さい。
また、次回の検査から、必ず指定項目を記入して下さい。
財団法人神奈川県体育協会

検査完備群の「異常なし」(コード00)

今回行った検査の範囲では、正常でした。
出場を許可します。
財団法人神奈川県体育協会

検査完備群の「軽度の異常」(コード01)

今回行った検査の範囲では、ほぼ正常でした。
出場を許可します。
財団法人神奈川県体育協会

検査完備群の「異常あり(国体後フォロー)」 (コード02)

今回行った検査の範囲で、軽度の異常が認められました。
国体出場は可能ですが、国体後に()の再

検査をして下さい。
財団法人神奈川県体育協会

検査完備群、検査不備群の「異常あり(国体前フォロー)」 (コード03, 13)

今回行った検査の範囲で、異常が認められました。
国体の出場に関しては、競技団体及びスポーツ医学委員会の指示に従って下さい。
財団法人神奈川県体育協会

国体参加選手健康診断の検査結果の見方〈参考資料6-1〉 (財)神奈川県体育協会

1. 身長と体重のつりあい

BMI

BMI (Body Mass Index) は体重を身長²で除して得られる指標です。BMIはあくまで肥満の存在を疑うもので診断するものではありません。また一般人のデータを用いて作られていますので、アスリートの判定には注意が必要です。さらに「やせ」の範疇には、マルファン症候群などに見られる高身長と神経性食思不振症による病的やせが混在する可能性があり、臨床所見をふまえた判断が必要です。BMIが18.5未満はやせ、25以上は肥満です。

2. 血圧

血圧とは動脈内の圧を示し、体調のバロメーターとなります。

最高血圧(収縮期血圧)：心臓が収縮したときの血圧。正常血圧は130mmHg未満

最低血圧(拡張期血圧)：心臓が拡張したときの血圧。正常は85mmHg未満

3. 脈拍数

脈拍数は安静時に心臓が1分間に拍動する回数です。正常は42以上、84/分未満

84以上(頻脈)：運動・興奮・発熱時・貧血等で生じる

42未満(徐脈)：睡眠中、スポーツ選手(特に長距離走者)など

30未満以下の人は心臓の検査必要

スポーツ選手は一般に脈拍数が少ない傾向にありますが、かなり個人差があり、身体に異常があると変化するので、自分自身の正常値を知っておくと良いでしょう。

4. 心電図

心電図は心臓の動きを電氣的に調べる検査です。

不整脈（脈の乱れ）や心疾患の有無がわかります。激しいスポーツによる電解質や代謝の異常も反映されます。

5. 尿検査

尿検査はおもに腎臓の機能を見る検査です。

体内をまわって老廃物を含んだ血液は腎臓で濾過されて尿になります。腎臓や膀胱に異常があると、蛋白尿や血尿が出ます。糖尿病の人は尿糖が陽性になります。蛋白尿や血尿はハードな練習の後に陽性になることがあります。

6. 血液検査

1) 白血球：身体の中に細菌等の外敵が入ってくると増加します。細菌などに感染すると増加しますが、運動、食事、入浴後に増加することもあります。

白血球の成分を更に詳しく調べる事により、様々な病気が発見できます。正常値は3000~8000/mm³です。

2) 赤血球：体内のあらゆる組織に酸素を運び、不要になった二酸化炭素を運び去る役目をしています。

赤血球数が少ない（貧血）…

酸素を運ぶ能力が落ち、当然筋肉への酸素供給が不足し易くなり、特に持久力がなくなります。貧血がひどくなると手足の冷え、動悸、息切れ、めまい、立ち眩み等が起きます。激しい運動を行うと貧血が生じ、これは運動性貧血と呼ばれています。運動性貧血の原因には、鉄・タンパク質の摂取不足、多量の発汗による鉄の脱失、運動による赤血球の破壊などがあります。女性は特に月経も加わって貧血になりやすいので注意が必要です。

3) 血色素（ヘモグロビン）、ヘマトクリット値：

これらの値は貧血があると減少します。血色素の正常値は男性14.0mg/dl以上、女性12.5mg/dl以上です。

4) 血清鉄：血清鉄は血色素（ヘモグロビン）の原料になるものです。すなわち、血清鉄が低下すると鉄欠乏性貧血になり持久力が低下します。血色素（ヘモグロビン）の値が正常でも血清鉄が低下していると貧血前状態ですから、食事で鉄分の多いものを摂取するよう注意が必要です。

5) GPT：蛋白質の源となるアミノ酸をつくる酵素ですが、大部分が肝臓に存在します。これらの酵素は飲酒や激しい運動や肥満でも軽度上昇します。体重の重い選手では値が高くなる傾向があります。正常値は40IU/l未満です。

今回の検査で異常を指摘された人は、今後日常生活やスポーツ活動に支障を来す可能性があります。従って、定期的な健康診断が必要です。

国体選手40歳以上の特別健康診断追加検査の解説〈参考資料6-2〉

1. 血液検査

総コレステロール、HDL、中性脂肪は血液中の脂質の指標です。総コレステロールの値と冠動脈疾患の発生率は強く相関しています。HDLは俗に善玉コレステロールと呼ばれ、同疾患に対して予防的に働くことが知られています。GOT、 γ GTPは肝機能の一般的な指標です。脂肪肝やウイルス性肝炎などで上昇します。血糖は耐糖能異常や糖尿病の判定に用います。尿酸値の高値と痛風の関連が知られています。クレアチニンは腎機能の指標です。いずれも異常値がある場合、運動の継続には主治医や担当のスポーツドクターとの相談が必要です。

2. 最大酸素摂取量とは

身体の中に酸素を取り込んで、炭水化物や脂肪を燃やしてエネルギーを発生し、生物の活動を維持します。

我々人間は、静かに座っているときに、酸素を1分間体重1kg当たり3.5ml消費しています。身体の活動を増すことにより酸素の摂取量が増えてきますが、その身体への取り込む量が多ければ多いほど大きなエネルギーを出すことができるので体力の指標として用いています。

3. ピーク酸素摂取量

体力の指標としてのピーク酸素摂取量は、20歳前後が最も高く、その後は減少していきます。しかし、各年代の値を決定しているのは日常の身体を動かす量と内容です。

4. 体重1kg当たりの最大酸素摂取量

各個人の体格の差をなくし、個人個人の体力をみる指標としてピーク酸素摂取量の高さや成人病つまり、高血圧、糖尿病そして高脂血症の予防とに関連があり、40歳以上の方には大切な値です。40歳代は体重1kg当たり40~45ml/kg/minです。女子は40歳代が40ml、50歳代が35ml程度です。

5. 体脂肪率

体脂肪の量は、成人病との関連があり、また、運動能力とも大きく関わっています。適度な体の脂肪量がのぞまれます。身長と体重だけでは、各個人の肥満の度合いを評価するのは難しく、体脂肪率を測定することによって、体の中身つまり筋肉が多いのか脂肪が多いのかが判ります。40歳代では、男子20%、女子25%前後が理想です。

以上の各値を参考にして日常の運動量を調整してください。

1) 滋賀県スポーツドクター委員会規定

1. 総則

1. 財団法人滋賀県体育協会（以下「本会」という）寄付行為第13条の2の規定に基づき、スポーツドクター委員会（以下「委員会」）を設ける。

2. 事業

2) 委員会は、次の事業を処理する。

- (1) 競技団体の競技力向上に関する医学的調査・研究および指導に関すること。
- (2) 団体選手等の健康管理および治療等の指導に関すること。
- (3) その他前各号に関連する事業。

3. 組織

3) 委員会は、次の委員を持って組織する。

- (1) 本会に加盟する競技団体が選出する各1名の委員。
- (2) 本会会長が同会理事の中から指名する委員若干名。
- (3) 委員長が委員会に諮って指名する学識経験者の委員若干名。

4. 役員

4) 委員会に次の役員を置く。

- (1) 委員長 1名
- (2) 副委員長 若干名
- (3) 常任委員 若干名

2 委員会に顧問および参与をおくことができる。

- (1) 顧問および参与は、委員総会において選出し、本会会長が委嘱する。
- (2) 顧問および参与は、委員総会および常任委員会に出席して、意見を述べることができる。

5) 委員長および副委員長は、委員の中から委員総会において推挙し、本会理事会の承認を得て、本会会長が委嘱する。

6) 常任委員は、委員長が委員総会に諮って委員の中から選任する。

7) 委員長は、委員会を代表し、委員会の会務を掌理する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故ある時または欠けたときは、その職務を代行する。

5. 任期

8) 委員および常任委員の任期は2年とする。ただし、再任は妨げない。

2 役員は、その任期満了後であっても後任者が就任するまでは、その職務を行う。

6. 委員総会

9) 委員会の機構および重要事項については、委員総会において決定する。

10) 委員総会は、委員長が召集し、その議長となる。

7. 常任委員会

11) 常任委員会は、委員長、副委員長および常任委員をもって構成する。

12) 常任委員会は、委員長が召集し、その議長となる。

8. 専門部会

13) 委員会は必要に応じ、専門部会を設けることができる。

14) 専門部会については、常任委員会の議を経て別に定める。

9. 規則の変更

15) この規則は、本会理事会の承認を経て変更することができる。

附則

1. この規定は、平成5年5月26日から施行する。

2. 本会委員会設立当初の委員および役員の任期は、第8条の規定にかかわらず平成7年3月31日までとする。

3. この規定は、平成6年5月24日から施行する。

2) 平成7～9年 顧問ドクター活動状況

1. 顧問ドクター依頼状況

平成7年度	平成8年度	平成9年度
34競技 42名	34競技 42名	35競技 44名

2. 顧問ドクター活動概況

平成7年度			平成8年度			平成9年度		
県大会	ブロック	全国	県大会	ブロック	全国	県大会	ブロック	全国
74	13	3	73	12	6	81	12	2

(平成7年度は近畿ブロック大会が滋賀県開催であった。そのためブロック規模の医事担当者数も多かったが、以後も減少していないことは競技団体と顧問ドクターの関係がかなり密になり大会への参加が積極的になっていることを示している)

項目	H 7	H 8	H 9
②体力測定	0	1	1
③メディカルチェック	7	6	25
④国体選手へのメディカルチェック	11	23	17
⑤講習会・講演会	11	6	9
⑥競技会・遠征同行	23 (7)	33 (13)	41 (15)
⑦合宿等・トレーニング現場での指導	39	35	23
⑧啓蒙活動 (トレーニング・栄養)	2	7	1
⑨ドーピング検査	0	0	0
⑩病気・けが等医事相談活動	3	3	1
⑪会議・研修	29	31	34
⑫その他	2	5	2

主な内容 (番号は上記活動内容の項目を示す)

- ③・選手のMRI撮影
 - ・強化選手の血液検査 (貧血・肝機能等)、乳酸値測定
 - ・担当競技選手のデータ収集
- ⑤・指導者に対する「ドーピング講習」
 - ・指導者に対する「医学に基づいた指導法」
 - ・選手に対する「スポーツ選手として日常心がけること」
- ⑦・効果的な筋力強化トレーニング法の指導
 - ・合宿時の栄養指導
- ⑧・国体選手に対する面談による問診、医事相談、栄養指導
- ⑩・国体帯同・合宿同行時の応急手当とその後の医事相談
 - (平常の医事相談活動は多数にのぼるとみられるがその集計はできていない)
 - ・国体候補選手・監督に対するインフルエンザ予防接種
- ⑪・担当競技強化スタッフ会議への出席
 - ・中央競技団体医務委員会への出席
 - ・競技別医科学委員会・ドクターセミナー、コーチングスクールへの出席
- ⑫カウンセリング指導
 - ・大会前コンディショニング指導
 - ・メディカルチェック事後指導
 - ・メンタルトレーニング指導

1. 顧問ドクターのいる競技団体：35団体
加盟競技団体：45団体 35/45=77.8%
2. 顧問ドクター数 44名（兼任4名）
1 競技団体2名の顧問ドクターは9 競技団体
3. 平均年齢 53.43歳
4. 競技団体内役職 会長：1名 医務委員長：1名
副会長：2名 常任理事：1名 強化部（普及委員長）1名
5. 専門科別内訳

整形外科	23名	心臓血管外科	2名
内科	4名	臨床病理学	1名
外科	3名	皮膚科	1名
内科・外科	1名	麻酔科	1名
呼吸器科	2名	脳神経外科	1名
内科・産婦人科	1名	小児科	1名
内科循環器科	2名	歯科・口腔外科	1名

1) 勤務先

開業 25名 国公立 14名 私立 5名

2) スポーツドクターに関する取得資格

日本医師会公認スポーツ医 25名 日本整形外科学会認定スポーツ医 17名
(財)日本体育協会公認スポーツドクター 27名 (受講中3名)

3) 国体帯同ドクター（チームドクター）

平成7年度：7名（本部帯同3名） 平成8年度：13名（本部帯同3名） 平成9年度：15名（本部帯同4名）

3) 平成11・12年度スポーツドクター委員会 事業計画

専門部会	研究班	研究主題等
調査研究部	①基礎スポーツ医学研究	テニス競技の3段階の技術練習に於る最大心拍数の測定 足関節捻挫の予防トレーニング法
	②内科系臨床スポーツ医学研究	ボート選手のメディカルチェック (乳酸測定ならびに筋力測定、心エコーを実施)
	③外科系臨床スポーツ医学研究	スポーツと腰痛、スポーツと膝・肩関節障害
情報管理部	④ドクターバンク管理	事業内容等基本理念の構築
	⑤スポーツ医科学的データ管理	事業内容等基本理念の構築
	⑥スポーツ医科学センター設立構想	先進県等資料収集及び基本構想
研修部	⑦スポーツ医科学研修会企画運営	研修制度及びその内容
プロジェクト部	⑧日体協委託研究事業	国体選手のメディカルチェックの実施及びデータの分析 国体選手団帯同ドクター 国体選手の医・科学サポートの実施
	⑨顧問ドクター制度医療活動賠償責任制度	顧問ドクター制度と医療活動範囲及び賠償責任
事務局		顧問ドクター制度の充実 委員会、常任委員会の開催 各専門部会間の連絡調整、予算執行

平成12年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

国体選手における医・科学サポートとガイドライン

◎発行日：平成13年3月31日

◎編集：中嶋寛之（国体選手の健康管理に関する研究・研究班長）

◎発行：（財）日本体育協会（〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1）

◎印刷：ホクエツ印刷（株）

※本研究は国庫補助を受けて実施したものである
