

ひざの健康セルフチェック

3つのチェックで、今の膝の状態を確認してみましょう！

CHECK

01

危険度チェック

こんなことはありませんか？

- ☐ 膝の痛みが1か月以上続いている
- ☐ 痛みがだんだん強くなっている
- ☐ 膝が腫れることがある
- ☐ 膝に力が入りにくく、ガクッとなることがある
- ☐ 膝が引っかかったり、動かしにくくなることがある
- ☐ 痛みのため、外出や旅行を控えることがある
- ☐ 階段の上り下りがづらくなった
- ☐ 歩く距離が以前より短くなった

当てはまる数：____ 個

こんな場合は要注意

痛みが続く・腫れがある・歩行に支障がある場合は、個数にかかわらず整形外科への相談をおすすめします。



CHECK

02

症状チェック

日常生活で気になる症状は？

- ☐ 朝、動き始めるときに膝が痛い
- ☐ 椅子から立ち上がるときに痛い
- ☐ 階段を下りるときに痛い
- ☐ 階段を上るときに痛い
- ☐ 長く歩くと膝が痛くなる
- ☐ 正座がしづらい
- ☐ 膝を深く曲げにくい
- ☐ 膝を真っ直ぐ伸ばしにくい
- ☐ 左右の膝で動かしやすさが違う
- ☐ 膝を動かすと「ゴリゴリ」「ギシギシ」する

当てはまる数：____ 個



CHECK

03

動作チェック

無理のない範囲で、実際にやってみましょう！

① 椅子から立ち上げられる？

椅子に座る→立つ→座る

- ☐ スムーズにできる 0点
- ☐ 少しつらい 1点
- ☐ 手を使わないと難しい 2点
- ☐ 痛くて出来ない 3点



② 片脚で立てる？

安全な場所で、左・右各10秒

- ☐ 右・左とも10秒立てる 0点
- ☐ 片方だけ難しい 1点
- ☐ ふらついて難しい 2点
- ☐ 痛くて出来ない 3点



③ 膝を曲げられる？

かかとをお尻に近づけてみましょう

- ☐ 右・左とも十分曲がる 0点
- ☐ 片方が曲げにくい 1点
- ☐ 両方とも曲げにくい 2点
- ☐ 痛くて出来ない 3点



④ 膝を伸ばせる？

仰向けになり膝を伸ばしてみましょう

- ☐ 右・左とも真っ直ぐ伸びる 0点
- ☐ 片方が伸びにくい 1点
- ☐ 両方とも伸びにくい 2点
- ☐ 痛くて出来ない 3点



⑤ 階段を上り下りできる？

- ☐ 手すりなしで問題ない 0点
- ☐ 手すりがあると安心 1点
- ☐ 痛みや不安がある 2点



合計：____ 点

セルフチェック結果

※このチェックは、膝の状態を知るための簡易的なセルフチェックです。
医学的な診断を行うものではありません。結果はあくまで目安として
ご利用ください。

CHECK
01



危険度チェック (個数)

危険度チェック3個以上、または強い痛み・腫れ・歩行困難などがある方

膝の痛みや腫れが続いている可能性があります。歩行に支障がある場合は個数にかかわらず受診をおすすめします。

CHECK
02



症状チェック (個数)

症状・動作チェック3個以上、または気になる項目がある方

膝への負担が増えている可能性があります。生活習慣や運動方法を見直しましょう。



CHECK
03



動作チェック (点数)

0～2点

今の状態を維持しましょう

今の状態を維持するために、適度に体を動かしましょう。

3～5点

生活習慣や運動方法を見直しましょう

膝への負担が増えている可能性があります。

6点以上

**一度、医師に相談すること
をおすすめします**



膝が痛いのは、 「年齢だから仕方がない」「少しぐらいの痛みなら大丈夫」と 膝の痛みを我慢していませんか？

膝の痛みには、変形性膝関節症や半月板損傷、靱帯の損傷など、様々な原因があります。

また、痛みだけでなく「膝が曲げにくい」「伸ばしにくい」「腫れる」「階段が辛い」といった症状も、膝からの大切なサインかもしれません。

大切なのは、痛みを我慢することではなく、まず原因を知ること。

早目に膝の状態を確認することで、症状に合わせた治療や運動、日常生活で対策を考えることが出来ます。



大澤克成医師に 密着しました！

日々の診療や手術・スタッフとの連携、
そして患者さんへの想い。

横浜石心会病院 関節外科 大澤克成医師の密着動画です。



ACCESS



医療法人社団 新東京石心会

横浜石心会病院

045-581-1417

〒230-0062 横浜市鶴見区豊岡町 21-1



ひざの痛み
LINEで相談

お友だち登録はこちら▶

