

誰でもカンタン！

全身写真撮影マニュアル

○はじめに:全身写真撮影の目的

1. 設置の仕方
2. 全身写真の撮り方
3. よい姿勢の判断基準
4. 姿勢改善のための指導(立位)
5. 姿勢改善のための指導(座位)
6. 体のバランスチェック



＜はじめに：全身写真撮影の目的＞

姿勢が前後左右に偏っていると、全身のバランスを取るために頭部と下顎が偏位し、不正咬合の原因となることがあります。普段の姿勢が不正咬合の原因になっていないかを診査するために全身写真を撮ります。

1. 設置の仕方

＜セット内容の確認＞

- 方眼ロールスクリーン
- 垂直測定器(下げ振り)
- 撮影マニュアル



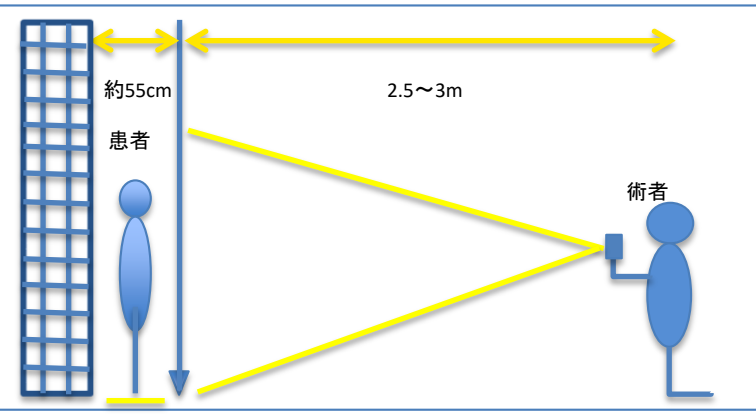
用意するもの

- ・ドライバー、キリ等ねじを取り付ける工具
- ・フック付きねじ
- ・ビニールテープ

① 医院内の適した場所にロールスクリーンを取り付けます(詳細は別紙説明書参照)
2.5～3m離れて正面からカメラを構えることができる場所(図1・2)を選びます

② ロールスクリーンから50～60cm程度手前の天井にフック付きねじ等を設置し、
床に触れない程度の高さに垂直測定器(下げ振り)を吊るします(図3)

- ・床の患者さんの立つ位置に十字形のビニールテープを貼ると分かりやすいです(図4)
- ・垂直測定器は、近くの壁にフックを設置してかけておくと普段邪魔になりません(図5)



立つ位置 拡大

図1



図2

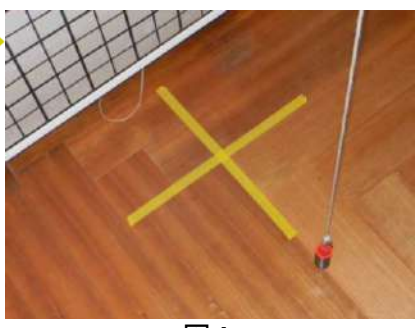


図4



図3



図5

横線：ロールスクリーンと垂直測定器の中間、ロールスクリーンと平行
縦線：ロールスクリーンと垂直測定器をつなぐように、ロールスクリーンと垂直

2. 全身写真の撮り方

<必要なもの>

- ・方眼ロールスクリーン、垂直測定器
- ・カメラ :何でも構いません
- ・シール :洋服の色とまぎれないように複数色用意します。例えば白っぽい服は黄色が目立たないので赤、黒っぽい服は赤が目立たないので黄色のシールを使用します。



(参考:鈴木歯科医院の場合 カメラ:Nikon COOLPIX L110

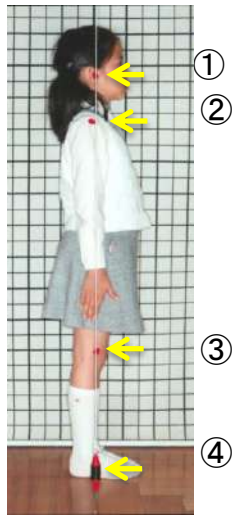
シール:コクヨS&T株式会社 ター70-43NLY 径20ミリ)



- ### <手順>
- 撮影前に
- ・上着や厚い服はなるべく脱いでもらう
 - ・耳のシールが髪で隠れてしまうときはヘアクリップ等でとめる

(1)シールを貼る :左右4枚ずつ計8枚、軽く貼る(右写真)

- ①耳: もみあげと耳の中間
- ②肩: 肩の最も張り出したところ
- ③膝: ひざの皿の横
- ④足: くるぶしの前、足のほぼ中央



(2)ロールスクリーンを背景に立ってもらう

- 立つ位置: 正面・背面を撮る時:垂直測定器と左右の足の間が一致
左右面を撮る時:垂直測定器と足のシールが一致

- 姿勢: ・目線はまっすぐ前 ・手は真横に伸ばす
・かかととはそろえる ・力を抜いて普通の姿勢

(3)写真を撮る :正面・左・右・背面 計4枚

- ・患者さんの全身がファインダーに入る程度に離れ(カメラによって距離は異なる)、術者は膝をついて床から1m前後の高さ(患者さんの胸の高さ辺り)から写真を撮る



術者の姿勢



左



正面



右

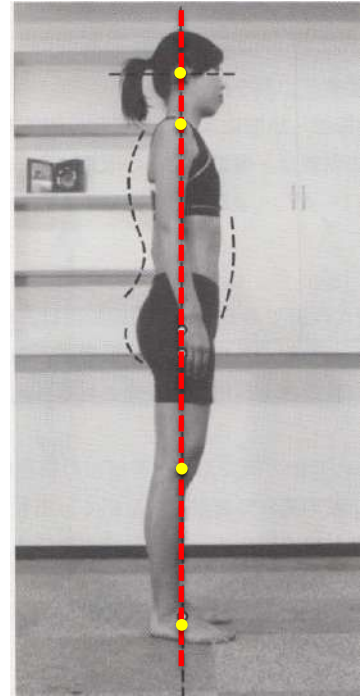
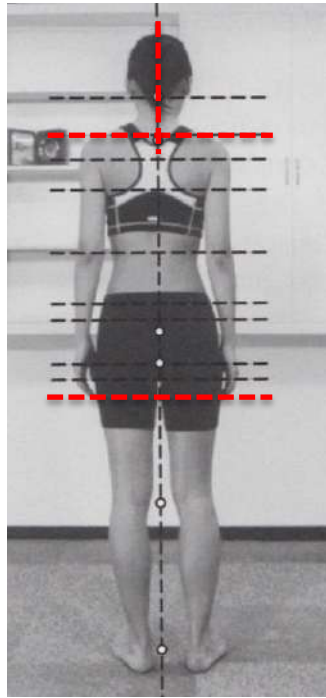
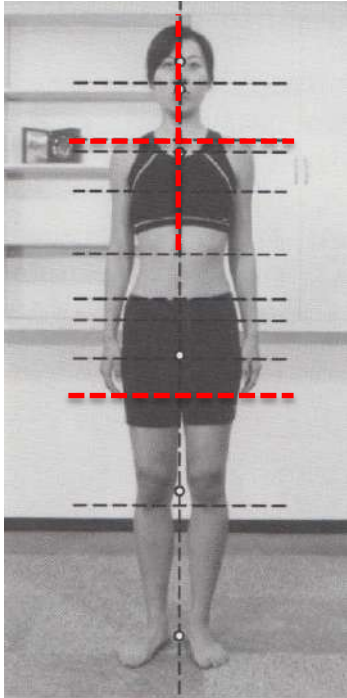


後ろ

(※実際の写真よりトリミングしています)

3. よい姿勢の基準

<理想的な姿勢>



『臨床で毎日使える 図解姿勢検査法』新関真人D.C. 医道の日本社 2009年初版6刷 p39,41,43,239 より抜粋

<見るポイント>

正面・背面観： 肩や腰・指先の高さが左右でほぼ一致、頭部が左右に傾いていない

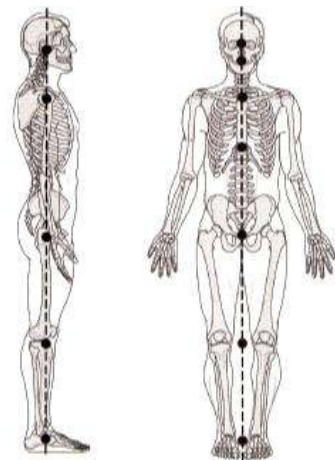
左右側面観： シールと垂直測定器がだいたい一致、特に頭部が肩の真上にある

ヒトは類人猿に比べて頭がとても重く(体重の13%、体重50kgの人で6.5kg※)、咀嚼筋や頭頸部の筋は貧弱です。その重い頭が背骨の頂点にのっています。この姿勢を保つため、体全体の関節と筋を使って左右前後にわずかに揺らぎながらバランスをとっています。

重い頭蓋は肩や首と結ばれているたくさんの筋で支えられており、その重い頭蓋にぶら下がった下顎は、綱渡りの曲芸師が持つ長いバランス棒のように、頭部のバランスをとる役割をしていると思われます。

(顔・からだ バランスケア 筒井照子 医歯薬出版 2010)

※:頭の重量は諸説あり文献によって異なりますが、おおよそ体重の10%、5~6kgです。上記は参考文献の記載をそのまま載せました。



体のバランスのとれた状態

※注意※

姿勢の診査は正しくは体のラインが分かりやすい服装で行うのが理想的ですが、服の上から大まかに確認します。姿勢に明らかな問題があつて本格的に治したい場合は専門家(整体や整形外科など)に紹介することをおすすめします。

4. 姿勢改善のための指導(立位)

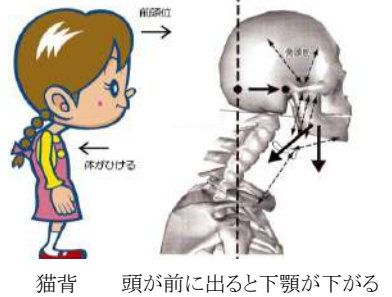
最も注意すべき姿勢は前頭位(頭部前方位)です(右図)

姿勢が悪い、猫背(体が後にひける)

→バランスをとるためにお腹と頭が前が出る(=前頭位)

→首が前傾した分下顎が後下方へ引っ張られて後退する

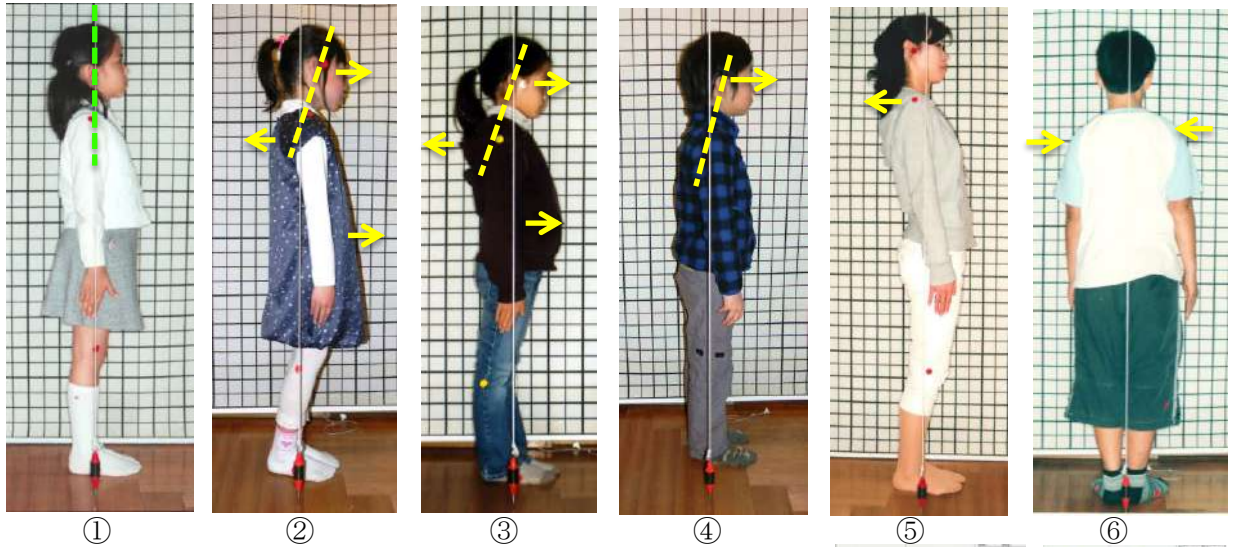
⇒**アングルⅡ級、口呼吸、低位舌などの不正咬合や悪習癖を誘発する**場合がある



猫背 頭が前に出ると下顎が下がる

無意識にその姿勢をとっていることが多いので、まず患者さんが今の自分自身の姿勢とその問題点に気づくことが姿勢改善の第一歩です。写真から姿勢を説明します。

<症例>



①よい姿勢、問題ありません

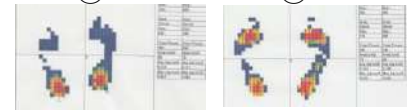
②典型的猫背、前頭位

③一見良さそうですがおなかと頭が前に出ています、前頭位

④体全体が前傾気味、前頭位 (重心は前20%後80%でした)

⑤体全体が後傾気味 (重心は前50%、後50%でした (理想は前40%後60%))

⑥右肩があがって左肩が下がっています、体全体が右へねじれ気味です



④のフットバランス ⑤のフットバランス
かかるとに偏っている 前に偏っている



理想のフットバランス

<側面から見て姿勢がよくない患者さんへのアドバイス>

・背筋を伸ばして体をまっすぐにすることを意識し、まっすぐな背骨の真上に重い頭が乗るように意識します。(それが体にとって一番楽です。頭が10°傾くと肩には3倍の力がかかります。)

・姿勢がよくないのは筋力不足が原因かもしれません。腹筋背筋を鍛えるために運動したり、子どもはコンピュータゲームをするより外で体を動かして遊ぶようにこころがけます。

<正面・背面から見て左右が傾いている患者さんへのアドバイス>

・いつも同じ側で荷物を持ったり、長時間同じ向きに体をねじったりしていないか(例:テレビを見たりゲームをしている時の姿勢、睡眠態癖※など)習慣を確認し、心当たりがあれば習慣を中止したり生活環境を改善します。

※睡眠態癖: うつ伏せ寝、腕を枕に寝る、頬に手を当てて横向きに寝るなど

5. 姿勢改善のための指導(座位)

小冊子『床矯正・矯正治療のバイオセラピー』p25

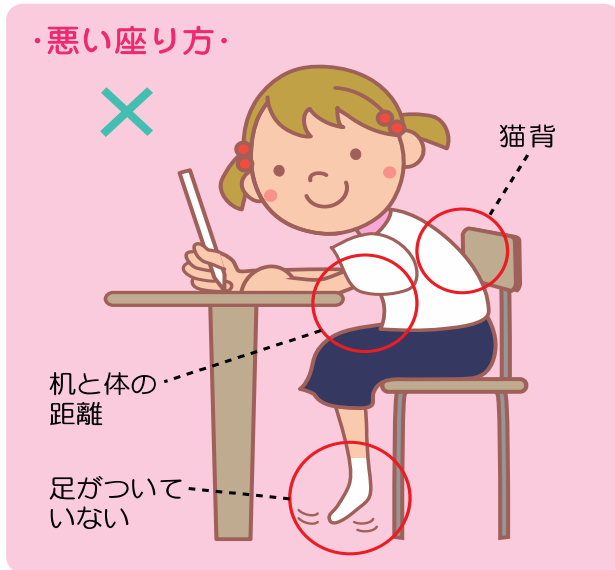
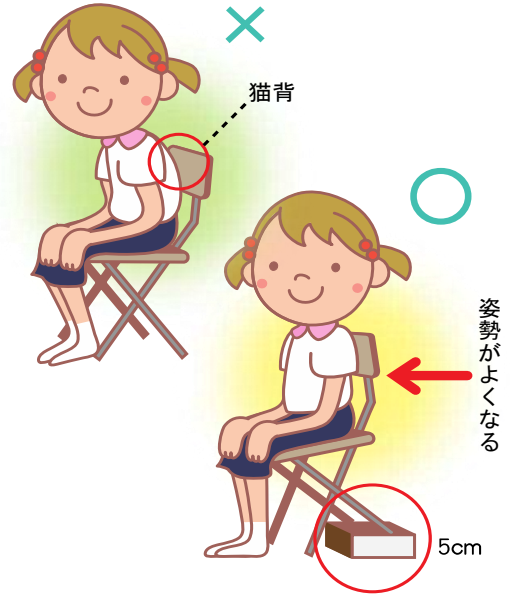
座った時に猫背になると、重心が腰で固定されていますから、立った時よりも首と腹部を圧迫します。これでは苦しいので、楽な呼吸を行うために頭を傾けて、下顎を前に移動させようすることがあります。

そのため、顎の位置が不安定になります。

座った状態でも姿勢を良くすることを心がけましょう。

猫背の治療法の1つとして、イスの後方を5cm、雑誌等で高くして座面を斜めにして座らせます。すると、体は倒れないようにバランスをとろうとするので、自然と姿勢がよくなります。

低年齢の子どもでは座るイスに注意することが必要です。必ず子どもが座った状態で足の着くイスか、足置きを用意しましょう。足が床に着いていない、ブラブラできる状態では体が不安定になり、猫背になります。机と体の距離の関係も大切で、こぶし1個程にしましょう。イスの上に正座で座ることもよいでしょう。



<症例>



猫背で前頭位です。こういう座り方はとてもよく見かけます。

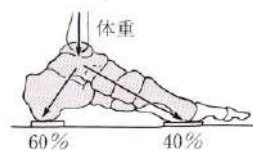


椅子の後方に厚さ5センチ程度の雑誌等をはさむと、座面が前傾斜面になり、倒れないように体を起こして背筋を伸ばさざるを得なくなります。

6. 体のバランスチェック -全身写真以外の姿勢の診査-

小冊子『床矯正・矯正治療のバイオセラピー』p26

立ったとき足の裏にかかる体重は前:後の比率が40%:60%、
左右は50%:50%が理想です。姿勢が悪く体のバランスが悪い場合は、
体重が左右前後に偏り重心が不安定でふらつきます。



理想のフットバランス

簡単にできる体のバランスのチェック方法をご紹介します。

①浮き指

体のバランスが悪い場合は、両足のかかとを同時に上げるつま先立ち
をすると、体がふらつき、両足の指が床に着かず「浮き足」になります。

➡毎日一分間つま先立ちのトレーニングを勧めます。



②靴底の減り方

人は体が前に出て足の指で地面を蹴って前に進みます。

体の重心が後にあると、かかとを引きずって歩く「すり足歩行」
(ペンギンのような歩き方)となり、靴のかかところが減ります。

➡かかとで着地したら、重心を前に移して足の親指の付け根で地面を
蹴るようにして歩くようアドバイスします。



③股関節

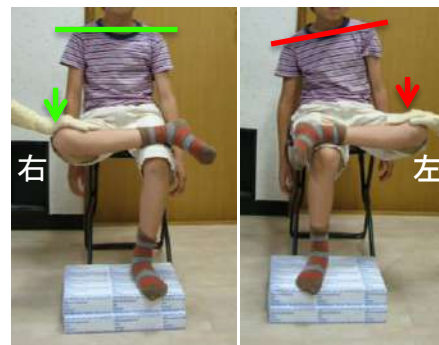
体が左右に傾いている場合は股関節に問題がある可能性があります。

片方の足に反対側の足のかかとをのせ、軽く上から押さえたとき、
股関節に問題がある場合は体が傾きます。

右写真:右足を押したときは体は動きませんが、左足を押したとき
右肩が下がっています。

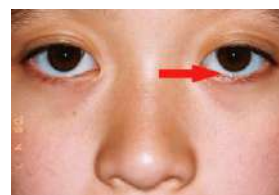
→左の股関節に問題がある可能性があります。

著しい場合は整体や整形外科への受診を勧めることもあります。



④眼の偏り

前頭位の場合は下顎が後ろにひっぱられるので、下から見上げる
「上目づかい」になっている場合があります。



体のバランスが悪いと転倒の原因になります。

改善するためには、毎日一分間つま先立ちのトレーニングをしましょう。

