

知っていますか？ シーフテスト

Q. 「シーフテスト」とは何ですか？

A. 肩関節可動域障害を調べるテスト、手根管症候群の誘発テスト、尺骨神経の絞扼性障害である肘管症候群の誘発テスト、正中神経の絞扼性障害である手根管症候群の誘発テストを組み合わせたもので、各状態を1つの動作で調べるスクリーニングのためのテストです。

Q. 何のためのテストですか？

A. 献血時のカラダの調子も大切ですが、献血する腕などの調子も大切です。「献血する腕など」の本日の状態を知るためのテストです。

Q. テストで何がわかるのですか？

A. 生活や仕事の動作に差し障りがないと、「腕などの調子」が悪くても自覚がなく、異常に気づかない場合があります。簡単な動作で、元々の腕の不調や症状があるかどうかわかります。肩～肘～手先に「痛み」「しびれ」「辛い」ところ等が無いかを調べてみましょう。

Q. どんなテスト方法ですか？

A. 両肘をまっすぐ挙げ（脇の下は直角に）、手首をしっかり曲げて指先を肩に着ける動作です。
約30秒間、動作を続けられるかどうかで判定します。（ゆっくり「30」まで数えて下さい）

Q. どんな症状になるのですか？

A. 手首、肘、肩などに神経の狭窄や圧迫症状があると、「しびれ」「ジンジン感」「だるさ」「つらい」「痛い」などの症状になります。

Q. 何故そんなことになるのですか？

A. コップのふちまで水が一杯でこぼれていない状態でも、一滴の水であふれてしまうことがあります。

それに似て、腕などが潜在的（痛みやしびれ等の自覚がない状態）に不調な時、「穿刺」すること自体が刺激になって、通常なら2～3日で症状が改善されるのに、その後、逆に軽い神経障害がオモテに表れることがあります（総和神経症状）

Q. 献血はできないのですか？

A. 体調が悪い時や疲れが溜まっている時の献血は避けたほうが良いですね。テストの結果によっては、腕などの調子が良い時に献血いただく事をおすすめします。また今日の「腕などの状態」を大切に考えて、次のようお願いします。

- ①スムーズな穿刺が難しい場合は中止させていただく事をご了承下さい。
- ②穿刺時等に変った「痛み」などがあれば、すぐに針を抜いて中止させていただく事をご了承下さい。（普通は針の周囲にチクとした痛みを伴いますが、1分程度過ぎてくると落ち着いてきます。）
- ③献血時に気がかりなことがございましたら、ためらわずにお声かけ下さい。（腕がだるいな、針の刺さっているところがちょっと気になるな、少し違和感があるな・・・等々）

Q. 痛い等の症状があればどうなるのですか？

A. 「穿刺に伴う痛み」よりも、元々の「肩・肘・手首」周囲に病因があることもあると考えられる事をご理解下さい。症状の軽快には、元々の「肩・肘・手首」周囲の原疾患の治療をおこなうことで、穿刺部の痛みが改善されることがあります。穿刺部自体の治療よりも、原疾患の治療を優先する場合があります事をご理解下さい。

資料提供

稲田病院長 稲田 有史

京都大学再生医科学研究所臓器再建応用分野講師

シーフテスト方法

