2020年4月

当院で人工股関節置換術を受けた患者さま

『定期検査での説明資料について』

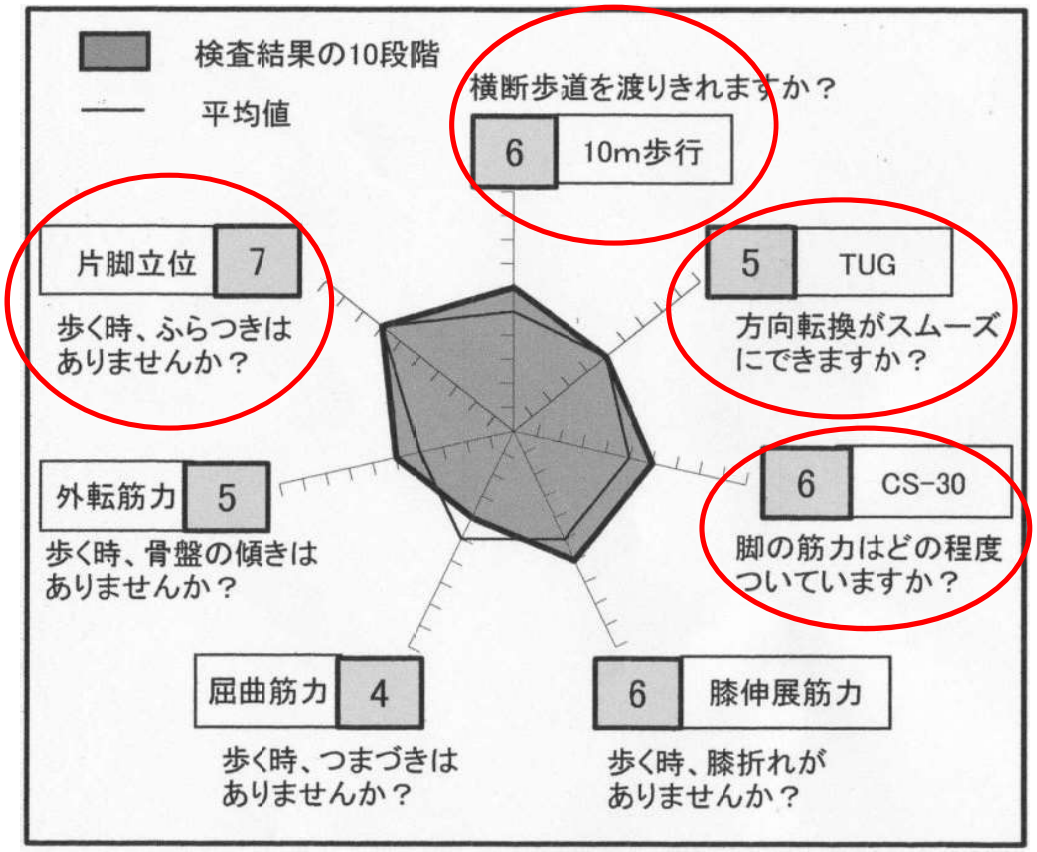
～当科のデータを基にした術後経過の参考値～

中国電力株式会社　中電病院
リハビリテーション科

定期検査での説明資料について

検査で測定した結果と
当科の測定データを
10段階に区分して，
表示しています。

今回の資料には，○の
項目について，10段階に
区分した『換算表』を
提示します。



説明資料の一部を抜粋

『換算表』を提示する測定項目

	測定項目	略号	指標
Ⅰ	10m歩行時間	10m歩行	横断歩道
Ⅱ	Timed Up & Go Test	TUG	方向転換
Ⅲ	30秒椅子立ち上がりテスト	CS-30	脚全体の筋力
Ⅳ	術側片脚立位保持時間	片脚立位	ふらつき

測定方法

Ⅰ．10m歩行（横断歩道）

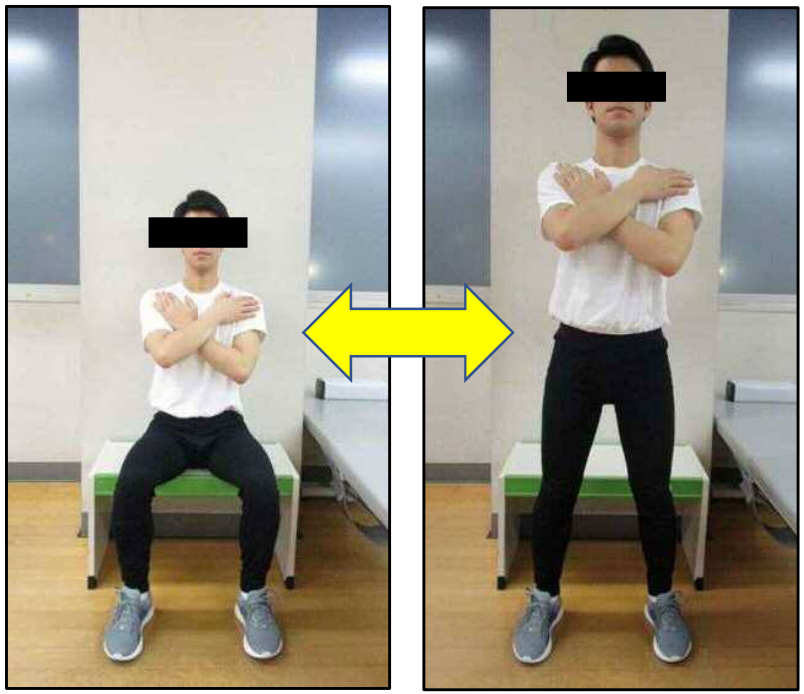
10mをできるだけ速く
歩く時間を測定します

Ⅱ．TUG（方向転換）

椅子から立ち上がり，
目印を回って座るまでの
時間を測定します

測定方法

Ⅲ．CS-30（脚全体の筋力）



30秒間に40cmの高さの台から
立ち上がりができた回数を
測定します

Ⅳ．片脚立位（ふらつき）

開眼し，左右の片脚立ちが
保持できる時間を測定します
（上限60秒）

※換算表は術側のみ

10段階の『換算表』について

	ページ
・『換算表』の見方 ・・・	7・8
・Ⅰ．10m歩行（横断歩道）の換算表 ・・・	9・10
・Ⅱ．TUG（方向転換）の換算表 ・・・	11・12
・Ⅲ．CS-30(脚全体の筋力)の換算表 ・・・	13・14
・Ⅳ．片脚立位（ふらつき）の換算表 ・・・	15・16

性別と手術時の年齢で計４つに分けています。
術後経過の時期によって，10段階の区分が異なります。

「10m歩行」と「TUG」の換算表の見方

結果の時間が短いほど，点数が「高い」

高

低

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	5.7	5.1	5.0
9	6.1	5.5	5.2
8	6.4	5.9	5.6
7	6.8	6.2	5.8
6	7.2	6.5	6.1
5	7.5	6.8	6.4
4	8.1	7.2	6.7
3	8.6	7.9	7.3
2	9.8	8.7	8.4
1	16.4	17.7	11.6

（単位：秒）

□ 当科の平均値

一般参考値

結果が，換算表の数値以下で，左側の点数です

例）10m歩行の場合

結果：術後6ヶ月で6.7秒

点数：6.5と6.8の間なので，

点数換算は5点です

⇒平均値よりやや高い点数となります

「CS-30」と「片脚立位」の換算表の見方

結果の回数や時間が大きいほど，点数が「高い」

高

低

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	34	39	39
9	22	24	25
8	20	21	23
7	19	19	20
6	17	18	19
5	16	17	18
4		16	17
3	15	15	16
2	13	14	15
1	12	13	13

（単位：回）

当科の平均値

一般参考値

結果が，換算表の数値以上で，左側の点数です

例）CS-30の場合

結果：術後6ヶ月で16回

点数：16回なので，

点数換算は4点です

⇒平均値よりやや低い点数となります

Ⅰ．10m歩行（横断歩道）の換算表

①男性全年齢

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	5.6	5.2	4.6
9	6.1	5.5	5.1
8	6.5	5.8	5.3
7	6.8	6.1	5.7
6	7.1	6.4	6.0
5	7.6	6.9	6.3
4	**8.3**	**7.5**	**6.9**
3	9.1	8.3	7.8
2	10.6	9.1	8.6
1	34.1	19.3	14.7

（単位：秒）

高

低

②女性64歳以下

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	5.7	5.1	5.0
9	6.1	5.5	5.2
8	6.4	5.9	5.6
7	6.8	6.2	5.8
6	7.2	6.5	6.1
5	7.5	6.8	**6.4**
4	**8.1**	**7.2**	6.7
3	8.6	7.9	7.3
2	9.8	8.7	8.4
1	16.4	17.7	11.6

（単位：秒）

□ 当科の平均値

自立高齢者男性
平均6.3秒[1)]

女性60～64歳
平均4.4～6.5秒[2)]

Ⅰ．10m歩行（横断歩道）の換算表

③女性65～74歳

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	6.3	5.7	5.4
9	6.7	6.1	5.9
8	7.2	6.5	6.0
7	7.5	6.7	6.4
6	8.0	7.0	6.5
5	8.4	7.4	6.9
4	**9.1**	**7.8**	**7.3**
3	10.0	8.4	7.9
2	11.0	9.7	8.9
1	27.7	20.0	17.5

（単位：秒）

高

低

④女性75歳以上

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	7.3	6.8	6.2
9	8.0	7.3	6.6
8	8.6	7.8	7.1
7	9.1	8.2	7.4
6	9.6	8.6	7.8
5	10.2	9.2	8.2
4	**11.3**	**10.1**	**8.7**
3	12.8	11.1	9.5
2	14.2	13.1	11.0
1	37.9	26.3	15.4

（単位：秒）

□ 当科の平均値

女性65～74歳
平均5.1～7.7秒[2)]

女性75～84歳
平均5.9～10.9秒[2)]

Ⅱ．TUG（方向転換）の換算表

①男性全年齢

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	7.1	6.4	5.9
9	7.4	6.8	6.2
8	8.0	7.2	6.6
7	8.4	7.6	6.9
6	8.9	8.0	7.3
5	**9.5**	8.3	**7.9**
4	10.1	**9.0**	8.5
3	10.7	10.2	9.0
2	13.5	11.5	10.5
1	17.2	18.0	14.1

（単位：秒）

高

低

②女性64歳以下

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	6.9	6.2	5.9
9	7.4	6.8	6.3
8	7.7	7.1	6.6
7	8.3	7.4	7.0
6	8.6	7.8	7.5
5	9.1	**8.2**	**7.7**
4	**9.9**	8.7	8.2
3	10.5	9.4	8.7
2	11.9	10.3	9.4
1	24.0	15.8	14.2

（単位：秒）

□ 当科の平均値

男性65～74歳
平均5.0～6.3秒[3)]

女性60～64歳
平均5.3～5.8秒[3)]

Ⅱ．TUG（方向転換）の換算表

③女性65～74歳

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	7.6	6.9	6.5
9	8.2	7.4	7.1
8	8.6	7.8	7.4
7	9.1	8.2	7.7
6	9.6	8.5	8.1
5	10.2	8.8	**8.6**
4	**10.9**	**9.4**	9.0
3	12.2	10.4	9.7
2	14.2	12.2	11.0
1	39.9	29.5	19.5

（単位：秒）

高

低

④女性75歳以上

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	8.9	8.1	7.5
9	9.8	9.0	8.2
8	10.6	9.4	8.7
7	11.1	10.1	8.9
6	12.0	10.4	9.4
5	13.0	11.3	10.1
4	**14.1**	**12.4**	**10.7**
3	16.0	13.9	11.7
2	18.8	16.5	14.7
1	41.5	45.0	21.8

（単位：秒）

□ 当科の平均値

女性65～74歳
平均5.3～6.7秒[3)]

女性75歳以上
平均6.0～7.3秒[3)]

Ⅲ. CS-30(脚全体の筋力)の換算表

①男性全年齢

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	32	33	36
9	21	25	26
8	20	20	22
7	18	19	20
6	17	18	19
5	16	17	18
4	15	16	
3	14	14	17
2	13		16
1	12	12	14

(単位:回)

高

低

②女性64歳以下

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	34	39	39
9	22	24	25
8	20	21	23
7	19	19	20
6	17	18	19
5	16	17	18
4		16	17
3	15	15	16
2	13	14	15
1	12	13	13

(単位:回)

□ 当科の平均値

男性65～74歳
平均16～21回[4)]

女性60～64歳
平均19～23回[4)]

Ⅲ. CS-30(脚全体の筋力)の換算表

③女性65～74歳

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	29	32	31
9	20	22	24
8	18	20	22
7	17	19	19
6	16	18	18
5	**15**	17	
4		16	**16**
3	14	15	15
2	12	13	14
1	11	12	13

(単位:回)

高

低

④女性75歳以上

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	24	25	28
9	19	19	21
8	17	18	18
7	16	16	17
6	15	15	16
5	14	**14**	**15**
4	**13**	13	14
3	11		13
2	10	11	
1	8	10	10

(単位:回)

□ 当科の平均値

女性65～74歳
平均15～21回[4)]

女性75歳以上
平均13～17回[4)]

Ⅳ．片脚立位（ふらつき）の換算表

①男性全年齢

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	60	60	60
9	51	47	47
8	**30**	**32**	**32**
7	23	24	24
6	16	17	17
5	15	14	14
4	11	10	10
3	7	7	7
2	6	4	4
1	4	3	3

（単位：秒）

高

低

②女性64歳以下

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	60	60	60
9	58	55	58
8	**38**	**45**	52
7	33	33	**45**
6	27	28	38
5	21	25	27
4	17	19	22
3	9	16	17
2	6	9	11
1	3	4	6

（単位：秒）

□ 当科の平均値

男性60～69歳
平均28．7秒[5)]

女性50～59歳
平均36．0秒[5)]

Ⅳ. 片脚立位（ふらつき）の換算表

③女性65～74歳

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	60	60	60
9	57	59	59
8	40	37	38
7	33	**30**	**23**
6	**26**	22	17
5	21	17	13
4	16	14	10
3	11	9	7
2	8	6	5
1	6	5	3

（単位：秒）

高

低

④女性75歳以上

点数	術後経過		
	3ヶ月	6ヶ月	1年
10	60	60	60
9	59	57	53
8	29	30	31
7	**17**	**19**	19
6	10	11	**12**
5	7	8	9
4	6	5	7
3	4	4	5
2	3	3	3
1	2	2	2

（単位：秒）

□ 当科の平均値

女性60～69歳
平均25.1秒[5)]

女性70～79歳
平均11.3秒[5)]

最後に

『換算表』は，手術後の患者さまが
『目標を持って』，
運動に取り組んでいただくための参考資料です。

健康の維持・増進のために目標に向かって，
『運動を継続して』行いましょう！

『定期検査時』には，データを目標設定の参考にしつつ，患者さまの状態に応じた
運動指導や日常生活に対するアドバイス
をさせていただきます。

尚，回復の度合いには個人差があります。

引用・参考文献

１） 佐藤鈴子，林稚佳子，他：地域居住の自立高齢者における体力と体力自覚・主観的幸福感．J Nurs Studies N C N J. 2008；7(1)：9-17
２） 中原凱文，北川　淳，他：高齢者の歩行速度に関する検討．デサントスポーツ科学．1995；16：160-170
３） 竹村　仁，本田祐一，他：結果のだせるトレーニングマニュアル．公益社団法人大分県理学療法士協会．2014
４） 中谷敏昭，灘本雅一，他：30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30テスト）成績の加齢変化と標準値 の作成．臨床スポーツ医学．2003；20(3)：349-355
５） Shirley Ryan Ability labホームページ：Single leg stance or ”One-legged stance test”．https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/single-leg-stance-or-one-legged-stance-test(2020年4月13日引用)