

### ◆妊婦さんの腰痛

妊婦さんが腰痛になりやすいという話は聞いたことがあるかと思いますが、今回はその原因と対策をお話します。

**原因①** 胎児が成長するにつれてお腹がせり出し、妊婦自身の体重も増加します。すると体の重心が前に移動し、無意識のうちに腰を反らすようになります。大きく、重い荷物を抱えているときと同じ状況です。その状態で長期間過ごすことで、腰周囲の靭帯や関節、筋肉への負担が増え、痛みを引き起こすようになります。腰以外にも背中や足の付け根、おしり、太ももなどに痛みがでることもあります。

**原因②** 妊娠するとリラキシンというホルモンが分泌されます。このホルモンは腰の骨や骨盤の関節、靭帯を緩め、出産のときに赤ちゃんが通り抜けやすくなる働きがあります。その影響でとくに骨盤周辺が不安定になり、腰や恥骨に痛みがでることがあります。

**原因③** 妊娠後期になると大きくなった子宮がお腹や骨盤内で血管を圧迫するようになり、血行不良になりやすく、血流が悪くなることで腰や足などが冷え、腰痛が起こりやすくなります。

**原因④** 体調の変化や出産への不安など、心

理的なストレスによって自律神経のバランスが乱れると、頭痛、便秘、動悸などの症状が現れることがあります。さらに身体の緊張が高まることにより、筋肉が硬くなり、腰痛を引き起こすことがあります。

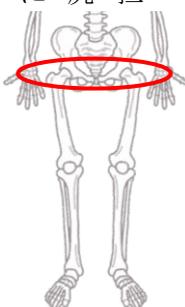
**対策①** ドローイン（腹部引き込み運動）  
仰向けに寝て、膝を立てます。息を吐きながら、おへそを軽く引き込み、背中と床との隙間がなくなるようにします。このとき、肛門や尿道口を締めるように（便や尿を我慢するような感覚）意識するとより正確にでき、効果的です。上手にできると、尿漏れ対策にもなります。

**対策②** 腰を温めて血行を良くする  
慢性的な腰痛は、身体を温めることで血行が良くなり、痛みが軽減するといわれています。湯舟にゆっくり浸かったり、温かい飲み物を飲んだり、今の季節ならカイロを腰に貼る、腹巻きをするなどして、腰周囲を中心に身体を温めてみましょう。

**対策③** 靴は安定した負担の少ないもの。  
妊娠中は骨盤周囲の靭帯が緩み、足が不安定になりやすいです。ヒールが高い不安定な靴ではバランスが取りづらく、腰に負担がかかる原因になるので、平らで安定した靴を選びましょう。

### 対策④ 骨盤ベルトで支える

骨盤ベルトを装着すると腰への負担が軽くなります。正しい位置は、お尻の一番大きな部分（下の図○部分）に合わせ、お尻から前に向かって骨盤の下側を支えるように巻くのがポイントです。強く巻きすぎてしまうと血行不良を引き起こすので注意しましょう。巻くときにキュツとお尻に力を入れて（小さくするイメージ）から軽く巻くと、ちょうどよい強さで巻くことができます。1日巻いても疲れない、心地よいくらいの強さで巻くのが良いです。



### 対策⑤ シムス体位をとる

シムス体位とは、横向きの状態になり、上になつている足を前に出して膝を床に付け、腕を軽く曲げて、横向きからややうつ伏せになる姿勢のことです。（イラスト参照）楽に感じるのではないのでしょうか。体にあった抱き枕などを使用すると、より腰の負担を軽くして身体の緊張を取る効果があります。



### ◆今月の赤ちゃん



授乳が終わったあとの満足気な表情。母乳希望というママの意向もあり、疲れている中でも授乳や搾乳を頑張った結果、少しずつ母乳も出るようになり、時々母乳のみで1回分の授乳量を確認できるうになりました。努力の結果が現れて、私たちスタッフも嬉しい限りです。

担当…郷原