案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2017 年 2 月号
Vol 226

2 月になり寒さも一層厳しくなっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

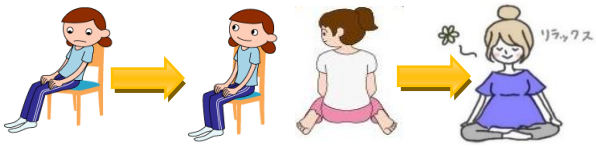
今回のテーマは**妊娠中の姿勢**です。妊娠経過に伴いお腹が前に出てくることで、体の重心が変化してきます。そのため肺を圧迫し呼吸が浅くなることで疲れやすくなったり、腰痛などのトラブルに悩まされることがあります。また骨盤がゆがんでいたり、姿勢が悪いと子宮が緊張して硬くなったり、いびつな形になることで、赤ちゃんの胎内姿勢も悪くなります。生まれてからも緊張が強く泣いて不快感を訴えるようになります。正しい姿勢をとることで**腰痛などのマイナートラブル、胎児の体勢異常の予防**となり**気分爽快**にもなります。

〈良い姿勢〉
＊足は肩幅程度開き、重心は土踏まずのあたりにかける
＊軽く胸を張り、肩の力を抜いてまっすぐ前を見る
＊おしりや大腿部を引き締める
＊横から見ると、背筋がまっすぐで、足首・腰・肩・耳が一直線になるように立つ

〈悪い姿勢〉
＊肩をすぼめている
＊背中が丸まっている
＊腰・背中が反っている
＊あごが上がっている

重いものを持ち上げる、長時間立位や座位をとり続ける動作は、お腹や腰に負担をかけるため、日常生活で避けなければなりません。仕事等で長時間立位・座位をとっている方は時々簡単なストレッチを行うのも良いでしょう。（例：指を組んで腕を前にのばす。椅子に座り足の裏を床から離さずにつま先だけを上向きにそらす、一呼吸してから元に戻す。など）

＊座るとき



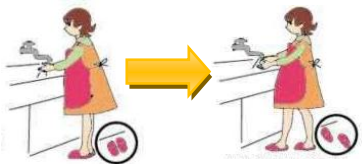
＊椅子に座るときは背もたれと腰の間を開けないように座りましょう。
＊横座りはお腹の中の赤ちゃんの体勢異常につながり、ぺたんこ座りは骨盤や背骨を歪め、腰痛を招いたり悪化させることがあります。あぐらをかくと骨盤を広げ安産にもつながります。

＊起き上がるとき

＊両手をついて上体を起こしながら、起き上がると腰痛予防になります。
また増大した腹部を支持するため、**腹帯の着用**も効果的です。
岩田帯というさらしを巻いたり、腹巻きタイプ、妊婦用ガードルなど様々な種類があり、それぞれに長所と短所がありますが、好みに合った物を使用してください。（ご質問などありましたら外来相談室へお越しください。）

妊娠中は大きくなっていく子宮を支えるために、妊娠前に比べて腹筋が薄くなり、筋力も落ちやすく、そのままにしておくと腰痛などの原因にもなります。普段から**腹筋を鍛える**ようにしましょう。（例：あお向けに寝て、片足は膝を曲げ足の裏を床につけ、もう片方の足を上げたり下げたりします。（両足を交互に10 回ずつ）、両肩はつねに床につけたまま、深呼吸をしながらリラックスして行います。注：お腹が張ったり痛みがある場合は中止し横になって安静にしてください。）

＊台所などに立つとき



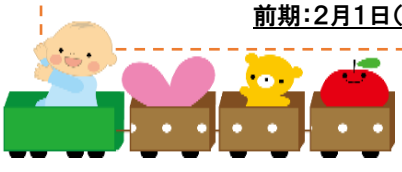
＊両足を少し開き、左右の足を多少前後させる姿勢が望ましいです。また前側の足下に 10 ㎝程度の台を置き、片足を乗せると腰から肩に力がかかりません。
（このほかにもお産のしおり p7 を参考にしてください。）

その他、物を持ち上げるときは必ず**片膝をついて**ゆっくり持ち上げる、**靴は 2～3 ㎝程度のヒール**がある方が重心が少し後ろになり歩きやすいです。また妊婦体操も腰痛予防に効果的です。（お産のしおり　p11.12 を参考にしてください。）

妊娠中のトラブルを防ぎよりよい妊娠生活を送れるよう、できることを無理なく続けていきましょう。皆様の妊娠生活がより快適になるよう、お手伝いさせて頂きたいと思います。悩みや不安なことがありましたら、いつでも相談室をご利用ください。

＊母親学級のお知らせ＊　場所：講堂 AB　13：30～産婦人科外来に予約ノートを用意しています。予約なしの参加も可能です。

前期：2月1日（水）　後期：2月8日・22日（水）　　前期：3月 1 日（水）　後期：3月 8 日・22日（水）



担当：中村