



案ずるより産むがやすし

暦の上ではもうすぐ冬。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、皆様お気を付けください。
さて、妊娠してお腹が大きくなるにつれ様々な不調を感じられると思いますが、多くの方に現れるのが腰痛です。
今月のテーマは、『腰痛』についてです。

腰痛は仕方ない？



もともと哺乳動物の骨格・筋肉は4足歩行に適した造りですが、人類は2足歩行をするようになって骨盤の傾きが急激に変化し、傾いた骨盤の上に重い上半身が乗っているという不安定な構造になってしまいました。そのため負担が多くかかる腰は、人の身体中で一番早く老化（変性）が起きると言われています。20代ですでに老化がはじまり、徐々に変化が大きくなります。変化があれば必ず腰痛を起こすわけではありませんが、腰痛を起こす頻度は高くなると言われています。

主な原因

不自然な姿勢

妊娠してお腹が大きくなり、体のバランスが崩れてきます。腰は反りすぎても、反りがなくなっても痛みが出てきます。

《骨盤の後傾》

猫背で腰が丸くなり骨盤が後ろに傾いている状態は、腰に力がない状態です。切迫早産の傾向になりやすかったり、恥骨痛・尿漏れなどが発生する場合があります。

《骨盤の前傾(反り腰)》

お腹が大きくなると、お腹側の筋肉は伸ばされて緩み、反対の腰側の筋肉は縮んで緊張します。



運動不足

運動不足で筋ポンプ作用が働かないと血流が悪くなり、筋肉に十分な酸素が行き渡らず硬くなってしまいます。

ストレスや目の緊張

目を酷使していると交感神経の緊張が続き自律神経のバランスが崩れ、血行が悪くなったり筋肉が緊張してしまいます。また心理的な緊張や不安・不満があると、痛みに対して過敏になり、痛みを感じやすくなります。

ホルモンの影響

妊娠初期から分泌されるホルモンの影響で骨盤や背骨の関節・靭帯が緩み、不安定になった腰や背中を支えるため筋肉の負担が増え、痛みが出てきます。

対策

- ☑ 歩く時や座る時、姿勢を意識して猫背や反り腰にならないようにする。
- ☑ 日常的に動くようにし、スマホやテレビを見過ぎないようにする。
- ☑ 体を冷やさないようにし、特にお腹・お尻・足を温める。
- ☑ 体操やストレッチで腹筋を鍛え、背中・お尻・太ももの裏の筋肉を柔軟にする。

●膝かかえ

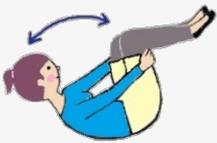
仰向けで膝を両手で抱えます（膝は広げ気味）。お腹が苦しくない範囲で、膝を胸の方に引き付けて動かしてみましょう。



両足が一緒でも左右交互に動かしても、回すように動かしても可。

●膝抱えゴロン

膝を抱え込んで背中や腰を丸めた状態で後ろに転がります。そのまま今度はゴロンと起き上がるようにします。起き上がるのがキツイ方は無理せずに。



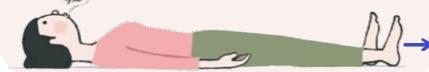
●鼠径部伸ばし

正座の状態から両手を開いて前に置き、上半身は起こすようにします。片足を後ろに引いて伸ばし、鼠径部に体重をのせるようにして伸ばします。



●かかと突き出し

仰向きに寝て（しんどい方は足を伸ばした姿勢で座り、手を後ろについて）開脚します。息を吐きながら、かかとを左右交互に突き出し、太ももの後ろから膝の後ろ・ふくらはぎをゆっくり伸ばします。



●お尻ほぐし

テニスボール（なければ自分の拳）を使います。仰向けか横向きで、お尻の痛いところにテニスボールを当て、軽く体重をのせるようにしていきます。膝を曲げたり、股関節を開いたりして、位置を少し動かしてみてください。一番気持ちよく響いてくるところがあったら、ゆっくり呼吸してみましょう。

●体側伸ばし

仰向けで軽く足を開き膝を曲げます。両膝をくっつけて、手首を持ち手を上に伸ばします。お腹の側面から脇を気持ちよく伸ばしていき、しばらくこらえて脱力します。

☆ どれも自分が気持ちよく、快く感じる範囲で行います。回数や時間は気にせず、毎日続けてみましょう。



母親学級のご案内

13:30～

講堂AB

11月6日（前期）13、27日（後期）

12月4日（前期）11、25日（後期）

産婦人科外来に予約ノートを用意しています。
（キャンセルは不要です）
予約なしの当日参加も可能です。