

案ずるより産むがやすし

中国中央病院

産婦人科病棟

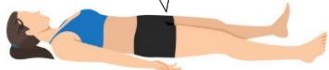
2023.7月号

VOL.302

梅雨明けの暑さがひとしおに感じるころとなりました。皆さまお健やかに過ごしてでしょうか。女性は妊娠と同時にリラキシンというホルモンが増え、関節や靭帯を緩めやすくし出産に向けて身体づくりを行います。その緩みが骨盤を歪みやすくしてしまいます。今回は、妊娠・出産・産後に大きく影響する骨盤についてのお話です。

あなたの骨盤は緩んでいませんか？ チェックしてみましょう！

全身の力を抜き、仰向けに寝て両足を伸ばす。かかととかかとは少し離しましょう。



正常な骨盤

左右のつま先の傾きが同じ

80-90度



左右に傾いた骨盤

つま先の傾きが左右で異なる。脚の長さが異なる。



開きすぎた骨盤

つま先が外側に大きく傾いている。



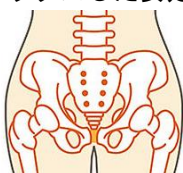
骨盤は左右一對の寛骨、仙骨、尾骨が靭帯で結ばれています。現代女性の骨盤は、骨盤を正常な形に支える筋肉や靭帯が細く弱く、妊娠前から骨盤が緩みがちです。

妊娠中は、緩んだ骨盤が内臓下垂を招き、子宮を圧迫し、「よくお腹が張る」「つわりがひどい」「腰が痛い」などの不調に悩まされます。つらいのは母体だけではなく、子宮は本来、丸くて柔らかいことが赤ちゃんにとって居心地のよい状態です。しかし、骨盤が正しい状態を保てないと、細長くいびつで硬い子宮となり赤ちゃんも丸い正しい姿勢が取れず、居心地もよくありません。

骨盤の内側におさまっている子宮の中で赤ちゃんは成長し、骨盤をくぐり抜けるようにして生まれてきます。骨盤や子宮が正常でないとお産が長引きやすく、生まれた赤ちゃんは頭や首に歪みを持って生まれることが多くなります。体が硬く抱きにくかったり、うまく寝られないなどの影響が起こりやすくなります。

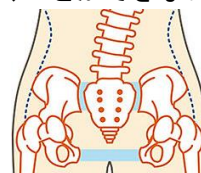
(正常な場合)

子宮はナス型で胎児はリラックスした安定姿勢



(ゆるみ・ゆがみがある場合)

子宮は細ナス型で胎児は自由に動くことができない



正常な骨盤は、仙骨と座骨を結ぶ「仙結節靭帯」がしなやかで柔軟に動きやすい。妊娠時の子宮も丸く柔らかく、赤ちゃんも全身が丸まり、足はあぐらをかき両手を自由に動かす事ができる。お産も順調に進み、赤ちゃんは柔軟性のある体で生まれてくる。

骨盤がゆるんで広がると仙結節靭帯は引き伸ばされた状態になりがちに硬くなる。妊娠時には子宮は細長くいびつな形に。靭帯が弱く骨盤が緩むと、骨盤の容積は大きくなり、内臓が下にさがりおしものトラブルである「尿漏れ」や「痔」が生じやすい。

日常生活のなかで、どちらかの足に体重をかけて立つ、椅子に座るときに足を組む、筋力不足で正しい姿勢が維持できない人は特に注意が必要です。また、猫背や肩が前に出してしまう(巻き肩)も骨盤の歪みの原因になるので日頃から、意識していきましょう。

緩んだ骨盤を締めるには、骨盤を外側からベルトで支えるのもおすすめです。

骨盤の歪みの予防・改善

✿まずは、骨盤の歪みを改善してから骨盤ベルトを巻くと効果的です！

「ひざ倒し」は凝り固まった骨盤をほぐし、本来あるべき位置に修正するマタニティエクササイズです。

※朝起きがけの、腰が固まって動けなかったときにも効果的です。

1. 仰向けになり、膝を立てる。
2. 左右どちらかに膝を倒していく。同時に反対の腕をぐーっと伸ばす。(その状態で5-10秒ゆっくり呼吸)
3. 吐く息と同時に脱力し、脚を真ん中戻す。脱力したら5-10秒動かない。2に戻る。



骨盤ベルトの正しい巻き方

✿へその斜め下「上前腸骨棘」と太ももの真横の出っ張り「大転子」との間

※腕力で締めるのではなくおしりの筋肉の力で骨盤を締め、その状態が続くようにベルトで支えます。

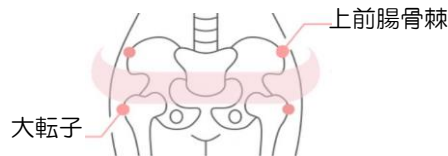
Point 「骨盤高位」の姿勢で下に下がってしまった内臓を引き上げてから骨盤を締めると効果的です。

✿骨盤高位

1. 膝を少し立て、両かかとをつけ膝の間は少し開ける。
2. おしりを高く持ち上げその状態で骨盤を左右に軽く振る。
3. おしりの筋肉の力で締めた骨盤をベルトで支える意識で留める。



※四つ折りにした、さらしや骨盤ベルトを使用しましょう。



母親学級のお知らせ

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB
産婦人科外来の用紙に記名してください。
前期：7月5日 後期：7月12日/26日
前期：8月2日 後期：8月9日/23日

～さらしや骨盤ベルトの巻き方などはぜひ相談室をご利用ください～