

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2025 年 8 - 9 月号
Vol. 319

毎日暑い日が続いていますね。みなさんの体調はどうですか？

スマホやパソコンを見る時間が長くなり、同じ姿勢で過ごしてしまう方も多いのではないでしょうか。

気づかないうちに、肩や背中筋肉に負担がかかり、「こり」や「だるさ」を感じていませんか？ こうした状態が続くと、疲れが取れにくくなるだけでなく、頭痛などの不調に繋がることもあります。また妊娠中や、出産、産後にも大きく影響します。そこで今回は、「**妊娠・出産・産後に影響する背中のコリ**」についてのお話です。

背中がガチガチだと起こること

背中がガチガチになると、胸郭を狭くします。すると、本来収まるべき内臓が行き場を失い、下がっていきます。さらに現代人は呼吸や姿勢保持、内臓の位置を整える筋肉であるインナーマッスルが弱いことや、妊娠に伴うホルモンの影響で骨盤も緩み広がりやすくなっています。

そのため、「**切迫早産の可能性**」、「**お腹が張りやすい**」、「**逆子**」のリスクが高くなります。また、胎児過ごす環境にも影響があり、「**酸素や血液が届きにくい**」、「**お腹が冷えやすい**」、「**お腹の中が窮屈**」このような影響があります。出産のときには胎児が下に降りて来にくく「**出産が長引く**」、通常痛みが伴わない場所に「**強い痛み**」を感じやすくなります。

さらに、産後育児が始まってくると慣れない育児で身体は緊張し、背中の凝り感じやすくなることや、授乳の際に上手く身体が使えないことで授乳姿勢に難しさを感じやすいです。

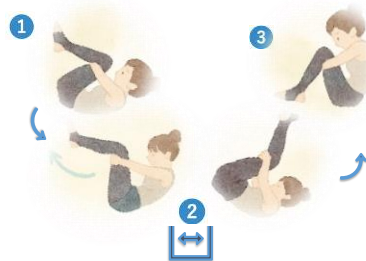
そのため、妊娠中から背中の柔軟性を高めていきましょう。

柔軟性をセルフチェック！

◎だるまさんゴロゴロ◎

布団やマットの上で行います。

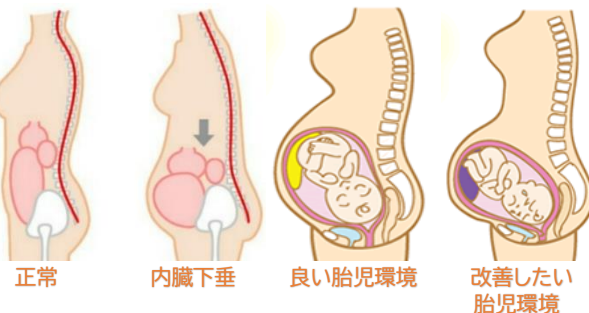
- ① 仰向けに寝てひざを抱えた姿勢をとります。
- ② ごろごろと身体を前後に動かします。
- ③ 頭と足の裏が床に着かないように転がって、起き上がってみましょう。



★チェックポイント★

- ・スムーズにゴロゴロできている
- ・腹筋で起き上がるのではなく、反動で起き上がりましょう

※お腹が張るときは無理せず休みましょう

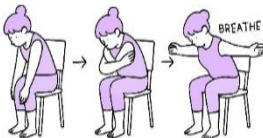


柔らかい背中をつくりましょう

(背骨を柔らかくする「背中を丸めて深呼吸」)

腸や膀胱を圧迫する内臓下垂を根本から解決するには、胸郭を広げて**内臓をあるべき場所に引き上げる**ことが必要です。

- ① 両足を肩幅に開き、背中を丸めて前かがみの姿勢をとります。
- ② なるべく背中を丸くするように意識しながら、両手をクロスさせて息を吐ききります。
- ③ 息を吸いながら、両手を広げます。
- ④ ②③を5回繰り返します。



(背中のコリを緩めてほぐす「上体ひねり」)

背中の筋肉のコリが消えると、胸郭が広がりやすくなり**呼吸が深くなり**、自然と**インナーマッスル**も鍛えられます。

- ① 背中を伸ばし、骨盤を立てて座ります。左右にひねりどちらが楽か確認しましょう。
- ② 楽な方にひねり、息を止めずに5-10秒キープ。
- ③ 吐く息とともにふわっと脱力して正面に戻り、頭は自然に力を抜きます。5-10秒キープ。
- ④ もう一度楽な方にひねる。
- ⑤ ②③を2-3回繰り返します。
- ⑥ 反対側も1回行う。



(身体を温める)

妊娠中は、血の巡りが良くなることで冷えやむくみが和らぎ、心もリラックスしやすくなります。ホットタオルで首や肩を温めたり、湯船につかって体を温めることで血流が促され、筋肉がほぐされてリラックス効果が得られます。**38~40℃程度のぬるま湯を目安に、10分程度の入浴を心がけましょう。**

※妊娠中は血流量が増加してのぼせやすくなるため、熱すぎるお湯や長湯は控えるのがポイントです。

(姿勢良く過ごす)

姿勢良く過ごすすと筋肉にかかる負担が減り、肩のコリを軽減できます。**あごを軽く引き、背筋とともに膝を伸ばす**のが正しい姿勢です。座るときの姿勢は、**あぐら**や**正座**がおすすめです。また、イスに座るときは、足の裏をつけて**坐骨を立たせる**ように座りましょう。クッションや折りたたんだバスタオルを坐骨の下に敷くと、楽に座れます。



(運動をする)

妊娠中の肩こり対策には、軽めの運動もおすすめです。体調が良い日はなるべく歩き、運動不足を解消しましょう。軽めの運動は妊娠中の体重管理にも役立ち、お産にも良い影響を与えます。暑い日は朝に散歩したり家の中でのストレッチやマタニティエクササイズや買い物の際によく歩くと良いでしょう。

ストレッチなどの運動から始め、徐々に強度をあげてみましょう。

※こまめな水分補給で暑さから体を守りましょう。

ストレッチや深呼吸は副交感神経を刺激し、リラックス効果が得られます。日頃から姿勢を意識し、適度な運動を継続すること、身体を冷やさないようにしていきましょう！

気になることや相談等あれば、**助産師外来相談室**をご利用ください。

母親学級のお知らせ

日程：前期8月6日、9月3日 後期8月13・27日、9月10・24日

時間：13時30分～ 場所：講堂A・B (2F)

○病棟案内も妊婦さんのみ行っており、その間ご家族は1Fで待機となります。

○産婦人科外来の予約欄に記名してください。

○当日参加、家族の付き添いも可能です。※18歳未満の参加はできません。