

なでしこ

Heart in Heart

2023年8月発行

vol.76



特集

妊娠出産で気をつけたい
カラダのこと

(腰・背中・骨盤の痛み)

Topics

- ◆これからママになるあなたへ
- ◆無料低額診療事業のご案内



妊娠中・産後の
腰痛予防・改善
エクササイズ



妊娠出産で気をつけたい カラダのこと

腰・背中・骨盤の痛み



妊娠中や産後に起こる身体の不快症状のひとつに、**腰・背中・骨盤の痛み**があります。

この痛みは、重大な病気や合併症によって起こる場合もありますが、妊娠による身体の変化に伴って起こる場合が多く、自然の回復が可能なものは、**マイナートラブル**といわれています。

症状が軽ければ良いのですが、日々の生活や気分が妨げられるほど、症状が強くなることもあります。

Check

マイナートラブル：妊娠中に起こる様々な不快症状

- 腰・背中・骨盤の痛み
- めまい
- 頭痛
- 立ちくらみ
- 胸焼け
- つわり
- 息切れ
- 不眠
- しびれ
- むくみ
- 静脈瘤
- 痔
- 尿が近い
- 腹痛
- こむらがり
- かゆみ
- 妊娠線 など

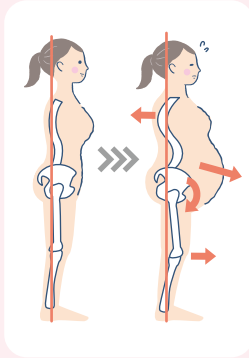


? 痛みの原因は?

腰・背中の痛み

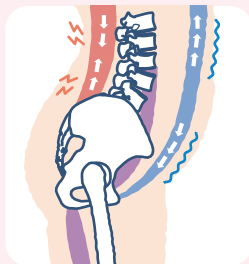
赤ちゃんの成長に伴いお腹が膨らむことで、腰・背中・骨盤の位置を変化させ、身体のバランスを保ちます。

この姿勢の変化により背中の筋肉に過剰な収縮が入り、腰・背中に痛みを引き起こします。



姿勢と筋肉の関係

背中の筋肉に過剰な収縮が入ることで、お腹や骨盤の筋肉は引き伸ばされ収縮しづらくなり、骨盤から脚に繋がる筋肉は柔軟性が低下します。

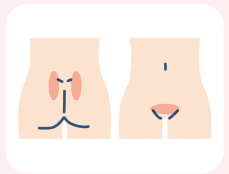


骨盤の痛み

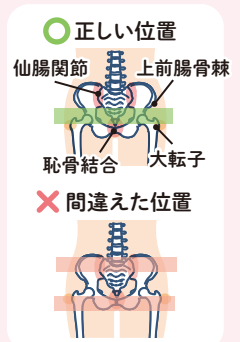
妊娠中に分泌されるホルモンにより、骨盤周囲の靭帯が緩むことで骨盤の関節の可動性が増し、骨盤に痛みを引き起こします。

骨盤ベルトの装着

背中ではなく赤で示した**殿部**や**恥骨部**に痛みがあり、エクササイズを行うことが難しい場合は、骨盤ベルトを装着して行うこともおすすめです。



骨盤ベルトの装着位置は、骨盤の上(上前腸骨棘)から大腿骨の横の出っ張り(大転子)あたりです。手の甲が入る程度の締め具合がよいです。



「なぜ妊娠中や産後に腰痛が避けられないの？」

「もし痛みが出たらどうしたらいいの？」

このような不安や疑問について、当院の医師（産婦人科・小児科・整形外科）、助産師、看護師、栄養士、理学療法士、事務員がチームを組み、協力してまとめました。

少しでも痛みから解放され、妊娠から産後まで快適に過ごせるよう、チーム一同願っております。

?

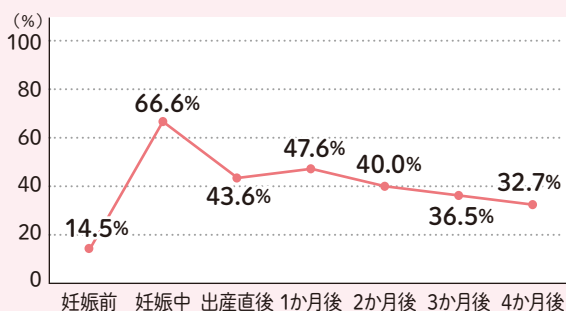
どれくらいの方が痛みを持つのか？

妊娠中と産後では、どちらが痛みを持つ方が多いと思われますか？
またあなたのご経験ではどうでしたか？

▶ **正解は妊娠中です。**



妊娠前から産後にかけての痛み割合



2021年に当院で出産した方にご協力いただき、腰や背中、骨盤周りに痛みを持つ方の割合を調べました。

痛みは、妊娠中が最も多く約67%の方に、出産直後では半分程度、産後4か月目でも約33%の方に認められました。

出産直後は一時下がりますが、1か月目で再び少し増えて、そのあとは徐々に減少します。

痛みの定義を決めて調査した結果、かなり多くの方が悩まされていることがわかりました。

産後半年で元の状態に回復するといわれていますが、報告によれば産後1年でも痛みを持つ方が10～20%おられるそうです。妊娠前の約15%の方はもともと痛みを持っておられたので、その方たちのことかもしれません。



痛みの予防には適度な運動！

多くの調査で、妊娠前から腰痛があった方や妊娠中に強い痛みがあらわれた方は、産後の痛みが強く長引きやすいといわれてがいます。また妊娠前から運動を積極的にしていた方は、していなかった方と比べて、妊娠中や産後の痛みの程度が小さいことも明らかになっています。



痛みが出てしまったら・・・

痛みが次第に強くなり身動きがづらくなったときは、**まず産婦人科の先生に診てもらい、必要に応じて整形外科を紹介してもらいましょう。**

軽い場合は産婦人科の先生のアドバイスや体操でよくなる人が多いです。

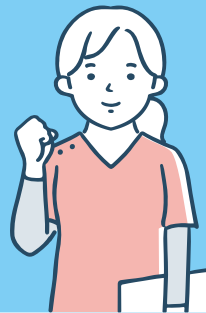


各部位にあわせたエクササイズやストレッチを行うことで、体幹と骨盤の機能が向上し、痛みの予防・改善に繋がります。

P3・4

**腰痛予防・改善
エクササイズ**をご紹介します！

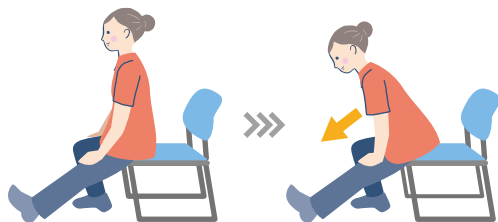
腰痛予防・改善 エクササイズ



妊娠中や産後は腰痛が出てあたり前の風潮がありますが、ここでご紹介するエクササイズを行うことで予防・改善が期待できます。「エクササイズを始める前の確認事項」をよくお読みいただき、安全に行いましょう。

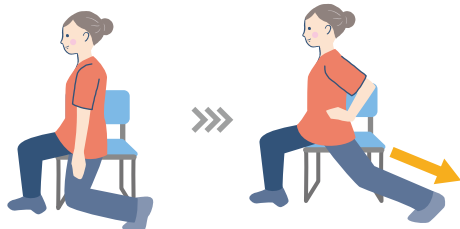
妊娠16週以降

妊娠中のエクササイズ



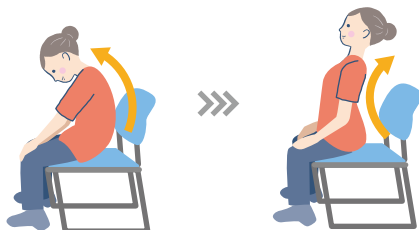
ふともも裏のストレッチ

- 1 椅子に浅く腰掛け、片方の脚を真っすぐ伸ばし、踵を床につきます
- 2 背筋を真っすぐ伸ばし、身体を前へ傾けます
- 3 反動をつけずにふとももの裏を無理のない範囲で伸ばします
- 4 20秒間保持を左右2回繰り返します



ふとももの付け根のストレッチ

- 1 お尻の半分だけ椅子に腰掛け、脚を前後に開きます
- 2 背筋を真っすぐに伸ばし、脚を後ろに伸ばしていきます
- 3 反動をつけずにふとももの付け根を無理のない範囲で伸ばします
- 4 20秒間保持を左右2回繰り返します



キャット&ドッグ・エクササイズ

- 1 椅子に浅く腰掛け、脚を肩幅程度に開きます
- 2 手を膝上に置き、骨盤を後ろへ倒し、猫の様に背中を丸め、へそを見ます
- 3 次に骨盤を起こし、背中を反り、顔を起こします
- 4 ゆっくりと5回繰り返します

腰痛や尿漏れの予防・改善に

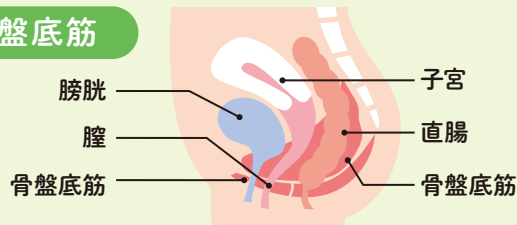
骨盤底筋のエクササイズ

ケーゲル・エクササイズ

- 1 椅子に浅く腰掛け、脚を肩幅程度に開き、背筋を伸ばします
- 2 手を膝上に置き、息を吐きながら、膣を引き上げるイメージで骨盤底筋を引き締めます
※お尻の穴をギュッとすぼめるイメージで行うのもよいです
- 3 息を吐きながら引き締め3秒後、緩めて呼吸を整えてから再度引き締めます
- 4 5回繰り返します



骨盤底筋



骨盤の底にある筋肉を**骨盤底筋**といい、姿勢の安定や排泄のコントロールなど、重要な働きをしています。妊娠中や産後は、この骨盤底筋が緩み機能低下を引き起こしやすくなります。

エクササイズを始める前の確認事項



- 帝王切開を行った方や高血圧の方などは、**主治医へ相談してから**行いましょう。
- 妊娠中のエクササイズを始める目安は、**妊娠16週以降で安定期に入ってから**行うのがよいでしょう。
- 産後のエクササイズを始める目安は、**産後2週以降で体調が安定してから**行うのがよいでしょう。
- エクササイズ前にお腹の張りや不調がある場合は、無理に行わないようにしましょう。
- 体調にあわせて無理のない範囲で継続するのがよいでしょう。
- 息を止めないようにゆったりとした呼吸で行いましょう。

産後2週以降

産後のエクササイズ



ドローイン

- 1 仰向けになり、膝を90度程度曲げます
- 2 床と背中がくっつくことを意識し、息を吐きながらお腹をへこませます
- 3 5秒息を吐いた後、お腹を緩めて息を吸います
- 4 息を止めないように10回繰り返します



背中と腰のストレッチ

- 1 正座になり、両手を前の床につきます
- 2 手を前にすべらせるように、骨盤から上半身を前に倒していきます
- 3 20秒間キープして元の位置に戻ります
- 4 無理のない範囲で5回繰り返します



キャット&ドッグ・エクササイズ

- 1 四つ這いになります
- 2 息を吐きながらゆっくりと背中を丸めます
- 3 息を吸いながらゆっくりと背中を反らします
- 4 10回繰り返します



バードドッグ・エクササイズ

- 1 四つ這いになり、背中を床と平行に保ちます
- 2 片方の腕を頭の横までゆっくりと伸ばし、また元に戻します
- 3 片方の脚を身体と平行になるまでゆっくりと伸ばし、また元に戻します
- 4 姿勢が崩れないように腕と脚ともに左右5回繰り返します

今回ご紹介しきれなかった内容は、**ホームページに公開しています**

まだまだ不十分なところがありますが、現在痛みに悩まされている方やこれから妊娠・出産される方に、少しでもお役に立てれば幸いです。



ぜひ
ホームページにて
ご一読ください!



- 妊娠前からはじめる健康なからだづくりのための食事について
- 妊娠・出産とカルシウム代謝
- 妊娠授乳関連骨粗鬆症 (PLO) による脊椎骨折
- 妊娠から産後にかけての腰痛
- 授乳の仕方・お勤めの授乳姿勢
- 育児の大切なコツ
- 妊娠や産後腰痛の予防の運動療法
- 骨密度検査のススメ (当院の取り組み)



済生会兵庫県病院で出産しませんか？

通常分娩や、里帰り出産をご希望の方も大歓迎です。NICUを完備しており、リスクを伴う出産が予想される場合も安心してお産にのぞんでいただけます。**お産のプロが24時間体制であなたをサポートします！**

詳細はこちら



お問合せ

日時：8時30分～17時00分(平日のみ)
 電話番号：078-987-2222(代表)
 場所：6階 母子センター



サービスの一部をご紹介します！(2023年7月現在)



◀ 分娩着・アメニティをお渡します



手ぶらで入院が可能に！

◀ お祝い膳が選べます



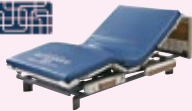
お肉料理・お魚料理・デザートそれぞれお好みで選べます。

◀ 産後にエステサービスも！



〈フット〉か〈フェイシャル〉のどちらかを選べます。

◀ ベッドはエアウィーブのマットレスを使用
 テレビ・冷蔵庫・Wi-Fi・ウォーターサーバーは自由にお使いいただけます



◀ 退院時にお土産をお渡します



お土産はファミリアのバスタオルです



里帰り出産について

当院では、積極的に里帰り出産を受け入れています



当院は分娩制限を行っておりませんが、**事前に受診が必要となります。**

★ 里帰り出産の流れ

かかりつけ医に伝える

里帰り出産の意向をかかりつけ医に伝え、紹介状の作成をお願いします。

受診日を決める

里帰りする時期が決まったら、当院での受診日を決めましょう。受診は**35週まで**にできるだけ早く受けましょう。

受診の予約をする

受診希望日の約2週間前までにお電話にてご予約ください。

★ 受診時持参していただくもの

- 健康保険証
- 母子手帳
- かかりつけ医の紹介状(検査データ含む)
- 健康観察シート(当院ホームページよりダウンロードできます)

詳細と「健康観察シート」のダウンロードはこちら



受診のご予約・お問合せ

日時：13時00分～16時30分(平日のみ)
 電話番号：078-987-2222(代表)
 場所：6階 産科外来受付
 「里帰り出産で受診の予約がしたい」とお伝えください

無料低額診療事業のご案内

医療費の負担を軽減します！

「無料低額診療事業」とは、経済的な理由により必要な医療を受ける機会が制限されないように医療費の自己負担分を軽減し、安心して医療を受けていただくための事業です。



お気軽にご相談ください！

利用の手順

相談

医療ソーシャルワーカーにご相談ください。



申請

生活状況、経済状況等を確認させていただきます。収入や所得状況等を証明する書類の提出をお願いする場合があります。

利用

適用となれば医療費の自己負担分を免除または減額します。

Q&A

Q1 どんな人が利用できるの？

A1 以下の項目に該当し、かつ医療費の支払いが困難な方を対象としています。

- ① 市民税非課税の方
- ② 福祉医療受給者証をお持ちの方(区分制限あり)
- ③ 難病医療受給者証をお持ちの方(区分制限あり)
- ④ 上記以外で経済的な理由により、医療費の支払いが困難な方

※ご利用には収入などの一定条件があるため、ご希望に沿えない場合があります

Q2 すべての医療費が無料になるの？

A2 ご事情を伺った上で、**当院での医療費の自己負担分**のうち、**全額もしくは半額**が免除となります。入院・外来・診療科は問いません。

- 対象外**
- 食事代、個室料、交通費、文書料などの保険がきかない部分
 - 院外処方箋による調剤薬局での負担金

Q3 ずっと利用することができるの？

A3 無料低額診療事業は、生活状況が改善するまでの一定期間利用していただくものです。概ね**1年**を有効期限とし、引き続き利用をご希望の場合は再度ご相談ください。
※申請日からの適用になります

本事業の対象とならない場合でも、他に利用可能な制度があればご案内し、より良い生活へ向けて一緒に考えます。

不安なことがあれば、お気軽に医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。



詳細はこちら



利用者の声



収入は年金のみです。夫の介護施設の費用もかかるので、医療費の減免が受けられて助かっています。
(70代 女性)



医療費の負担が軽くなったから、安心して治療を続けられています。仕事も無理せず続けられています。
(60代 男性)



切迫早産で長期入院となり、入院費用が心配でしたが、減免を受けられたことで安心して入院生活を送ることができました。
(20代 女性)



相談して良かった。医療費や生活の不安について一緒に考えてくれて心強かった。
(70代 男性)



無料低額診療事業を受けられて良かった。治療を続けられて体調も良くなった。仕事も続けられて生活も安定してきたから、もう使わなくても大丈夫。
(50代 男性)

相談窓口・お問合せ

日 時：8時30分～17時00分(平日のみ)
電話番号：078-987-2222(代表)
場 所：1階 医療福祉事業室
担 当：医療ソーシャルワーカー(MSW)

ご相談内容については、プライバシーに配慮し、秘密は厳守いたします。

設置型ベビーケアルーム「mamaro™」をご利用ください

◆ ベビーケアルーム「mamaro™」について

授乳だけでなく、おむつ交換や離乳食、着替えなど、幅広い赤ちゃんケアにご利用いただけます。個室型で施錠ができ、性別問わずご利用可能です。

設置場所

小児科外来

室内設備

ソファ、可動式ソファ、モニター、コンセント



小児科以外を受診の方もご利用いただけます。
赤ちゃんがいる親御さんも安心して当院をご利用ください。



フォロー・登録をお願いします！



Facebook

当院の情報を配信！



@saiseikaihyogo



Instagram

産科の情報を配信！



@saiseikai_hyogo



LINE

看護部採用アカウント



ID:@548gvzfu

社会福祉法人

恩賜財団 **済生会兵庫県病院**

〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号

TEL. **078-987-2222** (代表)

URL. <https://saiseikai.info>

診療受付時間 8:30～11:30 月曜日～金曜日

休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

★病院⇄岡場駅間の無料送迎バスを運行しております。(休診日を除く)

発行所/済生会兵庫県病院

編集長/尾古 俊哉

編集/広報委員会