

Ⅲ. お産について

1. 妊娠期の身体づくり

身体づくりのポイント

妊娠中の身体づくりで主に大事なものは、次の4点です。

- 冷えの予防（後で詳しく説明します）
- 骨盤の緩み予防（後で詳しく説明します）
- 体重増加コントロール

妊婦さんの体重コントロール方法は「運動」ではなく「食事」です。栄養の項を参考にして、推奨体重増加を守りましょう。しかし、増え過ぎたからといってダイエットをするのは好ましくありません。増え過ぎたらキープするようにしましょう。毎日体重を測るのも、食事を意識する機会となるため効果があります。便秘をしないように排便コントロールも大事です。

○体力アップ（妊娠 36 週以降）

お産を乗り切る体力が必要です。お産には「富士登山」と同じ位のエネルギーを必要とするともいわれています。妊娠 36 週頃から、散歩（1～2時間ぐらい）、スクワット、あぐら、床掃除（雑巾がけ）などを行うとよいでしょう。妊娠 37 週を過ぎたら、早産の時期を越え、いつお産になっても大丈夫なので、積極的に行っていきましょう。特に下半身の筋力アップや股関節の柔軟体操を中心に運動して、お産に備えるといいでしょう。



(1) 冷えの予防

妊娠中は、大きくなる子宮によってリンパや血管、神経系、筋肉系などが圧迫され、血流が悪くなりがちです。さらに、身体を冷やすことでそれらを増強し、むくみや腰痛といった不調として現れてきます（表1）。

そのため妊娠中は、腰まわりや足もとを冷やさないような服装の工夫が必要です（表2）。

表1) 冷えが与える影響

- | | |
|-----------|--------------|
| ●つわり増強 | ●陣痛がひどくなる |
| ●お腹の張り、早産 | ●母乳が出にくくなる |
| ●むくみ | ●産後出血が多くなる |
| ●腰痛悪化 | ●産後の肥立ちが悪くなる |



表2) 冷え予防の服装

- | | |
|---------------------|-----------|
| ●汗を吸収・発散しやすい生地で厚着 | ●腹巻 |
| ●ゆるいブラジャー | ●ストール |
| ●お腹まで上がるパンツ | ●タイツ・レギンス |
| ●長い5本指靴下（重心をとらえやすい） | ●レッグウォーマー |



※からだを締め付けない、ゆったりとした服装を選びましょう。

服装以外で冷えを予防する対策に、次のものがあります。

- ・特に足首、首、手首を温める。：表面に血管があり、全身をめぐる血液が冷え、全身の冷えにつながりやすいです。また足首には、子宮に関連の深いツボがあるので、靴下を履きたくない夏でも、**レッグウォーマーの着用**をおすすめします。クーラーには特に気をつけましょう。
- ・シャワーより入浴、湯船に入る。：シャワーでは湯冷めが早いです。
- ・入浴後、髪を乾かす。：長い髪では、首回りの冷えにつながります。
- ・温かいものを食べる、飲む。：冷たい物を摂ると中から冷えます。常温以上のものを摂るようにしましょう。
- ・夏が旬のもの、南方の食品は控える。：体を冷やす成分が多く含まれています。
- ・足湯も効果的。：もともと冷え性の方、足から冷えやすい方は、お風呂だけでなく、「足湯」もいいですね。保温効果を持続させる入浴剤もいいでしょう。



冷えを改善する工夫いろいろ

足は「第2の心臓」ともいわれます。意識的に足の指を動かすと、血流が良くなり冷えにも効果があります。是非試してみましょう。

足指じゃんけん



なんだかポカポカしてきたか

足の指を「グー」、「パー」と意識して、数秒間キープしながら何度か繰り返し



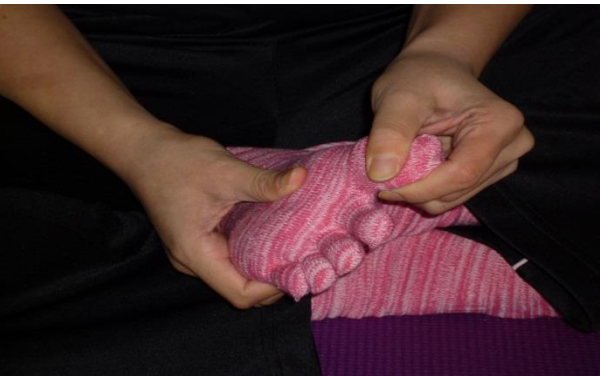
*** 足指開き ***



指と指の間をじわ~っと
ゆっくり広げて伸ばしてみましょう。
左右すべての指、
1本の指に15秒かけて。



*** 足指回し ***



指を回してほぐしてみましょう。
左右すべての指、
外回し、内回しを片足1分ずつ。



*** 足首回し ***



手の指をしっかり挟み込み、
足首を回しましょう。
片足1~2分ずつ、足先が温まるまで
続けてみましょう。



(2) 骨盤の緩み予防

① 骨盤について

赤ちゃんが子宮が大きくなる妊娠期間中に、大きな役割を果たすのが骨盤です。図1のように、骨盤はいくつかの骨が合わさってできています。少しずつ骨と骨の間隔が広がっていき、大きくなる赤ちゃんが子宮を支えます(図1)。

骨盤が緩むと、内臓が下に落ちてきて、腸の動きがにぶくなり便秘になったり、赤ちゃんが産道を回旋しながら下りてくる(3. お産の経過参照)ときに、スムーズに進まなくてお産の経過が長びいたりすることがあります(表3)。

また、お産を乗り越えるためにはある程度の筋力が必要です。妊娠経過にトラブルがないのに安静に過ごしすぎると、筋力の衰えを招いてしまうこともあります。

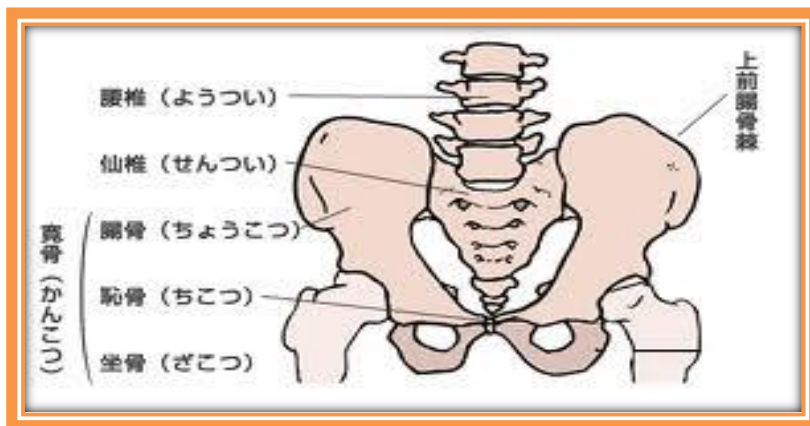


図1) 骨盤の構造

表3) 骨盤の緩みが及ぼす影響

● 腰痛	● 産後の出血多量
● 頭痛	● 下半身太り
● 肩こり	● 便秘
● 恥骨痛	● 子宮脱
● 難産	● 痔
● 子宮の血行不良	● 切迫流産、切迫早産



よって、妊娠中から骨盤の緩みを正常化すること、筋力をつけるための体操が必要になってきます。ここでは、いくつかの体操を紹介します。継続的に無理をせずできる範囲で、自分にあった体操を日々の生活に取り入れていきましょう!



②妊娠中から出来る安産力アップの骨盤ケア

骨盤を整える体操

○おしりふりふり片手伸ばし

骨盤周りをほぐして、子宮を正しい形に整えます。下がった子宮を本来の位置に戻して、お産の最中に赤ちゃんが産道を通りやすいようにします。

・方法

四つん這いになってひじをつき、お尻を左右にふる
同じ姿勢のまま片手ずつ前に伸ばす



○ハイハイ

下がった子宮を上を持ち上げると、切迫早産の予防と改善につながります。胴体の柔軟性を高め、肩こりや腰痛を楽にします。手首を強くして赤ちゃんを抱っこする力をつけます。

・方法

骨盤にさらしを巻く
前後に3歩ずつハイハイする



恥骨のずれを整える体操

○ひざを伸ばしたひざ倒し

寝転がったとき飛び出す恥骨を調整します。

・方法

仰向けになり、脚を自然に開く
倒しやすい方に倒して8カウントキープする
脱力する



○かかと押し出し

恥骨の上下のずれを調整します。

・方法

仰向けになり、脚を自然に開く
伸ばしやすい側のかかとを押し出す
脱力する





コリをほぐす体操

○タオル玉体操

タオルの結び目でコリをほぐします。

・タオル玉の作り方

2枚のタオルをつないで結ぶ。結び目一つが「1個玉」、「2個玉」。たすき掛けにし、首や背中に当ててほぐす。結び目の数は好みで調整。



上半身のコリを解消する体操

○横8の字体操

授乳前後の上半身のコリを解消します。

・方法

おへその前で8の字を描き、腕をほぐす
顔の前で8の字を描き、ひじと腕をほぐす
大きく8の字を描き、肩と腕と背中をほぐす
両手をぱっぱと振る



参考文献「安産力を高める骨盤ケア」より