

彩の国の

パートナー
Partner

理学療法ニュース

特集

ウィメンズヘルス について

(公社)埼玉県理学療法士会 広報誌

2024.2 Vol.15

- 研修会の紹介 1P
- 女性のマイナートラブル 3P
- 出産、妊娠に伴う身体の変化 5P
- 育児での姿勢のポイント 7P
- 産前産後の呼吸練習の紹介 9P
- ヘルシーコラム 10P



彩の国の
Partner
2024.2
Vol.15

理学療法ニュース

(公社)埼玉県理学療法士会
広報誌



広報誌 編集後記

令和6年1月1日、石川県能登地方で最大震度7の地震が発生しました。この地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆さまにお悔やみを申し上げます。

最後まで彩の国のParTner-理学療法ニュース-を読んで頂き、ありがとうございます。

今号は「ウィメンズヘルス」に関連した内容を組み合わせて頂きました。ウィメンズヘルスとは、生理学的側面だけではなく、行動学的、心理社会的な側面の両方で女性の健康をサポートしていくという取り組みです。女性のライフステージは大きく思春期、性成熟期、更年期、老年期と4つに分かれ、その中でも産前・産後にスポットを当てました。産前・産後に伴うマイナートラブルや身体変化、育児の中での姿勢のポイントや骨盤ベルトの巻き方の紹介、妊娠中でも安全に行える体操の紹介を掲載しましたので、実践して頂けると幸いです。ぜひこの機会に、あらゆる年代の女性の健康問題に対して、理学療法士が関与できることを知って頂ける機会になれば幸いです。しかし、全ての理学療法士が「産前・産後」に関われるわけではありません。当会では令和5年度にウィメンズヘルス推進委員会が設立されました。今後、そのような悩みのある方が理学療法を受けることができる病院やクリニックを探せるマップなどを作成していく予定です。それまでは当会HPのお問い合わせをご活用ください。

(公社)埼玉県理学療法士会は、幅広い年齢層の方の医療・保健・福祉の増進に寄与することを目的とした様々な取り組みをしています。これからも、県民の皆さまにご意見を頂きながら、関心を持って頂けるような広報誌を発行していこうと思います。

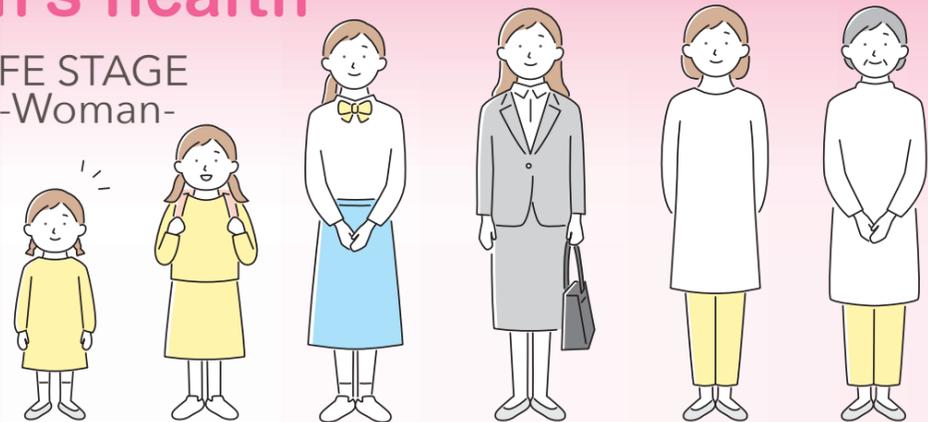
次号発行は令和6年10月頃を予定しています。

発行 公益社団法人 埼玉県理学療法士会 会長 南本 浩之
編集 公益社団法人 埼玉県理学療法士会
広報局長 三宮 将一
広報誌編集部長 石井 貴朗
制作 株式会社マース
事務局 〒362-0074 埼玉県上尾市春日1丁目26-7 (公社)埼玉県理学療法士会 事務局

公益社団法人 Saitama Physical Therapy Association
埼玉県理学療法士会
<http://www.saitama-pt.or.jp>



LIFE STAGE
-Woman-



ウィメンズヘルスの介入を始める時期はいつがよいのでしょうか？

Q3

女性においてマイナートラブルに目を向けるきっかけとなる産前産後はもちろんですが、それよりもっと以前、むしろ生理が始った時から開始してもよいものだと思います。若い時から知識があることによって妊娠、出産での負担や、更年期以降での尿漏れなどのトラブル軽減に繋がればと思います。

ウィメンズヘルスを受けられる病院は多いのでしょうか？

Q4

圧倒的に少ないです。現状、埼玉県では一般の方が簡単に調べてウィメンズヘルスを受けられる環境にないです。そのため、どこの病院や民間施設でどのような対応をしているのか、ウィメンズヘルスマップを作成し、一般の方でも調べやすく、多くの方に知ってもらえるよう、取り組んでいきたいと思っております。

今後このような研修会は一般向けに開かれますか？

Q5

一般向けに開催予定はございます。近日公開予定のため、(公社)埼玉県理学療法士会のHPをご覧ください。
<http://www.saitama-pt.or.jp>



託児所の様子



実技提示の様子

ウィメンズヘルス研修会の紹介について

女性のライフステージは思春期、性成熟期、更年期、老年期と大きく4つに分かれ、女性ホルモンの分泌によって様々な生理学的変化(例えば、月経、妊娠、出産、閉経)が生じます。ウィメンズヘルスは、生理学的側面だけでなく、行動学的、心理社会的な側面の両方で女性の健康をサポートしていくという取り組みです。

(公社)日本理学療法士協会では2015年にウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法分野が設立されました。(公社)埼玉県理学療法士会では、今年度よりウィメンズヘルス推進委員会を発足し、会員向けの研修会から始まり、現在一般向けの講習会に向け準備を進めています。今回は、2023年9月16日に開催された「産前産後の女性への介入について」研修会の様子取材しました。この研修会では託児所の設置もあり、出産や育児を経験されている方にもご盛況で、この新たな分野への関心が伺えました。

Q&A ウィメンズヘルス推進委員長インタビュー

ウィメンズヘルスに関わったきっかけはなんですか？

Q1

所属先の環境が大きかったと思います。東京北医療センターの院長先生が産婦人科医だったため、マタニティを知るきっかけとなりました。

ウィメンズヘルスにおいて一般的にどのような相談を受ける事が多いのでしょうか？

Q2

最も多く相談を受けるのは腰痛です。それと共に、予防的な観点の知識を知っていたことによって、トラブルに自分で対処する事ができ「知っておいてよかった!助かった!」との声もよく聞かれます。



Interviewer

ふせようこ
布施陽子

(公社)埼玉県理学療法士会
ウィメンズヘルス推進委員長

プロフィール

【主な経歴】 文京学院大学保健医療技術部理学療法学科助教
東京北医療センター
Sun-stream-grace(個人事業)
【専門分野】 産婦人科(産前・産後)理学療法
【資格】 理学療法士
(公社)日本アロマ環境協会アロマセラピーアドバイザー
(公社)日本アロマ環境協会アロマハンドセラピスト



講義の様子

女性のライフステージとマイナートラブル

女性のライフステージと身体の特徴、健康の問題

現代の女性は、昭和初期に比べて妊娠・出産の機会の減少に伴い、月経回数が10倍近くになっています。そのため、思春期から性成熟期にかけて、月経痛や月経前症候群、子宮筋腫などの、月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が、増加していると言われています。



ライフステージと身体の変化、健康の問題

ライフステージ	身体変化	好発する代表的な症状・疾患
思春期 ~15歳	初経	機能性月経困難症 月経不順・無月経
15~25歳 性成熟期 25~45歳	妊娠・出産	器質性月経困難症 マイナートラブル 性機能不全 子宮筋腫 妊孕性(妊娠しやすさ)低下 乳がん 性機能不全
45歳~ 更年期	閉経	更年期症状 自律神経失調症 子宮体がん 骨粗鬆症 運動器退行
60歳~ 老年期	性器萎縮	

少ない ← エストロゲン分泌量 → 多い

参考:厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修 女性の健康推進室ヘルスケアラボ <https://w-health.jp>
 (公社)埼玉県理学療法士会 ウィメンズヘルス推進委員会 ウィメンズヘルス分野の理学療法 講義資料
 理学療法ハンドブック シリーズ⑩ 女性のライフステージ



女性のライフステージ

女性のライフステージは、①思春期、②性成熟期、③更年期、④老年期の4つに分かれ、女性ホルモンエストロゲン^{※1}とプロゲステロン^{※2}の分泌変動によって、各ステージに影響があります。



- 思春期** 心身の成熟に向けて、非常に大切な時期です。初経を迎えますが、周期が安定するまでに時間がかかることもあります。
- 性成熟期** 性ホルモン分泌が安定して生殖に適した時期です。妊娠、出産、育児に加え、就業その他様々なライフイベントが重なり、心身ともに忙しい時期でもあります。
- 更年期** 閉経をはさんだ前後10年程度の時期を指します。心身の機能を維持する作用をしてきた女性ホルモンの分泌が減少し、心身が徐々に変わってきます。
- 老年期** 性ホルモン分泌低下の影響が長期化し、加齢変化も加わるので、病気や怪我が以前よりも身近なものになるかもしれません。

※1 エストロゲンとは女性らしさを高めることや、子宮内膜を厚くする作用があります。
 ※2 プロゲステロンとは基礎体温を上げることや、子宮内膜が厚い状態を維持すること、乳腺を発達させる作用があります。

マイナートラブル

マイナートラブルとは、妊娠に伴って生じる身体の不調のことを言います。症状は多岐に渡り、食欲の低下や吐き気、嘔吐などの悪阻の症状や、貧血、むくみ、肩こり、腰痛、骨盤帯痛、尿失禁など様々です。これらのマイナートラブルは、妊娠中のホルモン変化や赤ちゃんの成長に伴う母体の体型変化が要因と考えられています。妊娠中の身体の変化については本誌5-6頁で紹介していますので、ご覧ください。マイナートラブルの中でも、姿勢の崩れや歪み、筋力低下の影響により生じやすいとされている、肩こり、腰痛、骨盤帯痛、尿失禁などに対して、理学療法士は関わっています。

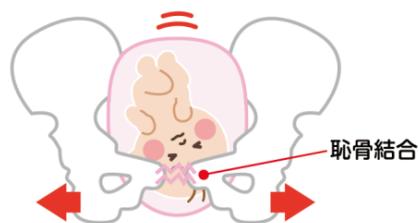


生活で気をつけたいこと

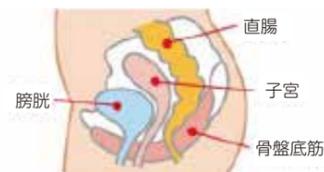
- 思春期** 機能性月経困難症に対して1回約45分~60分、週に3回以上行われる運動の有効性があると言われています。しっかり食べて、適度な運動をし、適正な体重を維持しましょう(BMI 18.5~25.0)。
- 性成熟期** 本誌7~8頁で紹介しています。
- 更年期** ランニング程度の運動や軽い筋力トレーニングは効果があると報告されています。
- 老年期** ①生活習慣病を予防、②適切な食生活、③適度な運動、④十分な睡眠、⑤禁煙、⑥お酒と上手につき合う、⑦歯・口腔の健康を守ることが大切です。



③骨盤の変化



妊娠中は、リラキシンと呼ばれるホルモンが働き、左図にあるように骨盤を支える靭帯や軟部組織が緩みやすくなります。出産時には、左右の恥骨を繋ぐ恥骨結合や、左右の腸骨と仙骨を繋ぐ仙腸関節が広がり、関節として身体を支える機能が低下します。これらにより、右図のように直腸や子宮、膀胱などの臓器を支える骨盤底筋群の負担が増えることで、骨盤周囲の痛みや尿もれなどが生じることがあります。



④姿勢の変化

②臓器位置の変化で述べたように、妊娠前期から後期に向けて子宮が大きくなります。それにより、下図のようにお腹全体が前に出てくるようになり、身体の重心の位置が前方に変化します。



妊娠前期 妊娠中期 妊娠後期



妊婦に特徴的な姿勢

Hold機能が低下していると、右図の妊婦に特徴的な姿勢のようにバランスを保つために、身体を横から見た時の背中や腰のしなり具合が強くなり、お臍も下を向きやすくなります。その姿勢で生活することで、腰や首への負担が強くなり、痛みが生じることがあります。

このような妊娠・出産による身体の変化により、インナーユニットが働きにくくなることで、様々なマイナートラブルに繋がります。次頁以降で、妊娠中や産後の方が安全に行える良い姿勢での座り方や呼吸練習の方法、抱っこ姿勢や授乳姿勢のポイントや骨盤ベルトの巻き方、妊娠中や産後でも安全に行える良い姿勢での座り方や呼吸練習の方法について紹介していますので、ご参考にして頂ければと思います。

参考: (公社)埼玉県理学療法士会 ウィメンズヘルス推進委員会 ウィメンズヘルス分野の理学療法講義資料
理学療法ハンドブックシリーズ⑩女性のライフステージ

妊娠・出産に伴う身体の変化について

妊娠・出産に伴い、女性の身体は約40週という短期間で、体型や姿勢などの外見の変化だけでなく、ホルモン分泌などの生理機能面にも変化が見られます。

①体型の変化

体型の変化として、まず妊娠2ヶ月頃から乳房が増大します。妊娠5ヶ月頃から腹部が前に突き出るよう大きくなります。体重は、出産直前では腹部で約8~10kg増加し、乳房も妊娠前の数倍の重量になります。分娩によって、胎児や胎盤などが排出されることで約4~6kg減少し、産褥期^{※1}にさらに約4kg減少します。分娩から4~6ヶ月で妊娠前の体重に戻ると言われています。

※1 産褥期とは分娩終了直後から分娩後1ヶ月までの期間のこと。

②臓器位置の変化

子宮の大きさは妊娠後期になると、妊娠前に比べて20~25倍になります。子宮が大きくなることで、下図のように他の臓器は子宮に押されて位置が変化します。それによって、インナーユニット^{※2}を構成する筋肉が伸ばされ、Hold機能^{※3}が働きにくくなります。



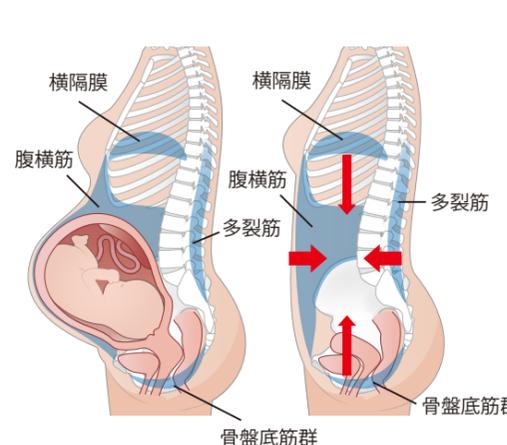
妊娠前期
~13週6日



妊娠中期
14週0日~27週6日



妊娠後期
28週0日~



※2 インナーユニットとは？
横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群によってお腹や骨盤周囲を覆うように構成されています。
※3 Hold機能とは？
インナーユニットが働くことで、お腹の中の圧が調整され、体幹や骨盤を安定させる機能のことです。

授乳姿勢

起こりやすい問題点の例

①背中全体が丸くなり、前屈みになっている
→首や背中を痛める原因となります

②赤ちゃんが離れ、肩や腕に力が入っている
→肩を痛める原因となります



改善の例

③赤ちゃんの位置を調節する為にクッションやタオルを使用する



①腰を起こして背筋を伸ばして顎を引く
※この位置で授乳できるように赤ちゃんを合わせます

②自然に肩の力を抜き、腕全体で赤ちゃんを支える

④腰を起こしやすくする為に足全体を床に着ける

骨盤ベルトについて

妊娠中の腰の負担を軽減させたり、産後の広がった骨盤をサポートしたりする役割を担っています。骨盤がサポートされることで、インナーユニット(前頁参照)が動きやすくなり、腰痛を始めとするマイナートラブルを軽減する効果が期待できます。誤った装着は効果が得られにくくなってしまいますので、以下に産後の装着例をご紹介します。

※妊娠中は子宮に被らないよう、恥骨結合にベルトの上端が位置するように装着(写真よりも下)する



骨盤ベルトの一例:
トコちゃんベルトⅡ
(写真左が前面、右が後面)

正しい例



骨盤を上から触った時に固く触れる部分よりも下お尻の一番膨らんでいる部分に当てましょう



誤った例



骨盤の上の固い部分腰の反っている部分に当たらないようにしましょう

参考資料

ブルームカイロプラティック:<https://bloom-chiro.com/maternity-lactation-positioning2.html>

ベビーカレンダー:<https://baby-calendar.jp/>

トコちゃんベルトの青葉:<https://toco-chan.jp>

育児での良い姿勢・悪い姿勢を知ろう

育児の中で、それまでやらなかったような様々な姿勢を取ることになると思います。身体の使い方によっては、育児者にとって疲労や疼痛の原因となります。

今回は、抱っこ姿勢・授乳姿勢、骨盤ベルト装着の一例をご紹介します。

抱っこ姿勢

起こりやすい問題点の例

①顔が下を向き、首が前に倒れている
→首を痛める原因となります

②手首を返して支えている
→手首を痛める原因となります

③肩が上がり、前に丸まっている
→肩こりの原因になります

④腰が後ろに反りすぎる
→腰痛の原因になります



改善の例

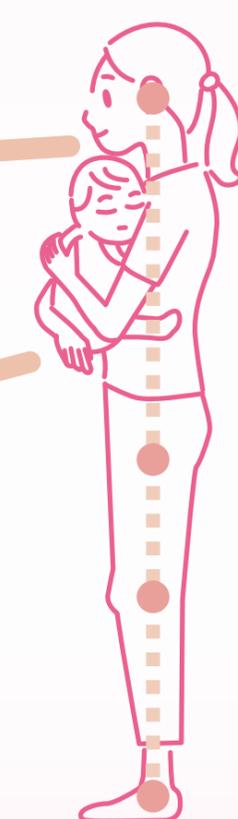
①赤ちゃんの位置を高くし、軽く顎を引く程度にする

②手のひらは下に向け、肘から手首全体で支える

③胸を開き、肩が上がりすぎないようにする

④お腹が前に出ないように下腹部に力を入れる
腰は反りすぎない

抱っこしながら移動や家事を行う際は、必要に応じて抱っこ紐も活用しましょう





Komatsuna
小松菜

産前・産後にうれしい
葉酸、ビタミンC、カルシウム、
食物繊維を多く含みます。

産前・産後は栄養をバランス良く摂る必要があります。そこで、産前・産後に摂って欲しい栄養素を幅広く含んだ「小松菜」を今回は紹介していきます。まず、小松菜は体の発育や赤血球の生産を助けるビタミンである「葉酸」を多く含みます。葉酸は妊娠前から積極的に摂取するのが望ましいですが、妊娠が分かってからでも良いので、意識して摂取するように心掛けましょう。小松菜100gで妊婦の1日の推奨摂取量の約1/4量が摂取できます。次に、貧血を改善する「鉄分」を多く含みます。妊娠中だけでなく産後も授乳によって貧血を起こしやすいので、妊娠中から貧血を改善する鉄分を多く含む食べ物を積極的に摂り入れましょう。その他、小松菜は鉄分の吸収をサポートする「ビタミンC」、骨粗しょう症予防の「カルシウム」、腸内環境を整えて便秘を予防する「食物繊維」を多く含みます。また、産前産後に摂って欲しい栄養素として他に「タンパク質」があります。小松菜はタンパク質が少なめですが、タンパク質が豊富な肉・魚・卵との相性が良く、炒め物・和え物等の料理と一緒に摂ることによって小松菜の弱点を補強できます。今回ご紹介した、小松菜はあくまで一例なので、それだけを食べていれば良いということではありません。様々な食材をまんべんなく摂り、バランスの良い食事を心がけていきましょう。

recipe

小松菜とツナの卵炒め
(2~3人分)

【材料】

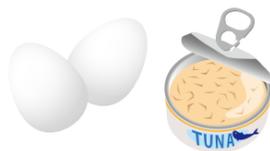
小松菜	1袋
ツナ缶	1缶
卵	2個
人参	1/3本
かつお節(2~5gの小袋)	1袋

- 醤油 小匙2杯
- 塩、コショウ 少々



【作り方】

- ①小松菜は食べやすい大きさ(3~5cm位)に切り、人参は短冊切りにしておく。
 - ②フライパンに油を切らずにツナ缶を入れ、小松菜と人参を炒める。
 - ③しんなりしたら、かつお節を入れ、溶いた卵を流し入れる。卵が固まるまではあまり混ぜないようにする。
 - ④卵が固まったら全体をほぐし、醤油・塩・コショウを混ぜ入れ完成。
- ※ツナ缶の油が気になる方は少し油を切っても構いません。



介護老人保健施設 シルバーケア敬愛 管理栄養士 石塚大悟

産前産後の正しい座り方・呼吸練習の紹介

妊娠の経過に伴い、子宮が大きくなることで内臓が圧迫されHold機能が下がります。日常生活で座っている姿勢や呼吸方法を意識することで、インナーユニットが整い体幹や骨盤が安定します。今回は一例として、タオルを使った正しい座り姿勢、吹き戻しを使った呼吸練習を紹介します。



タオルを使った正しい座り姿勢

産前・産後には腰を反ったり、丸めたりする姿勢となり、インナーユニットが働きにくく、腰や他の部位に痛みが出ることがあります。普段の生活の中で良い座り姿勢を心がけてみてください。骨盤周りが安定しインナーユニットも働きやすい状態になります。



①バスタオルを半分に折る



②ぐるぐる巻きにする



③U字にする



④U字の中にお尻が入るように座る

呼吸練習(腹圧コントロール)

妊娠すると、内臓が圧迫されることで胸式呼吸となりやすく、浅い呼吸になり呼吸数も増えます。吹き戻しを使用した呼吸練習では、腹部の筋肉が働き、腹圧をコントロールする練習になります。
※上記で紹介した姿勢で行うと、よりインナーユニットが働きやすい状態になります。



①ゆっくりと吹き最後まで飛ばす



②最後まで飛ばさず、3段階で吹き戻しを止める

*産前・産後の姿勢や痛み等でお困りの方は、まずはかかりつけ医に相談してみてください。