

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第3弾 「産前産後」の不調とケア

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

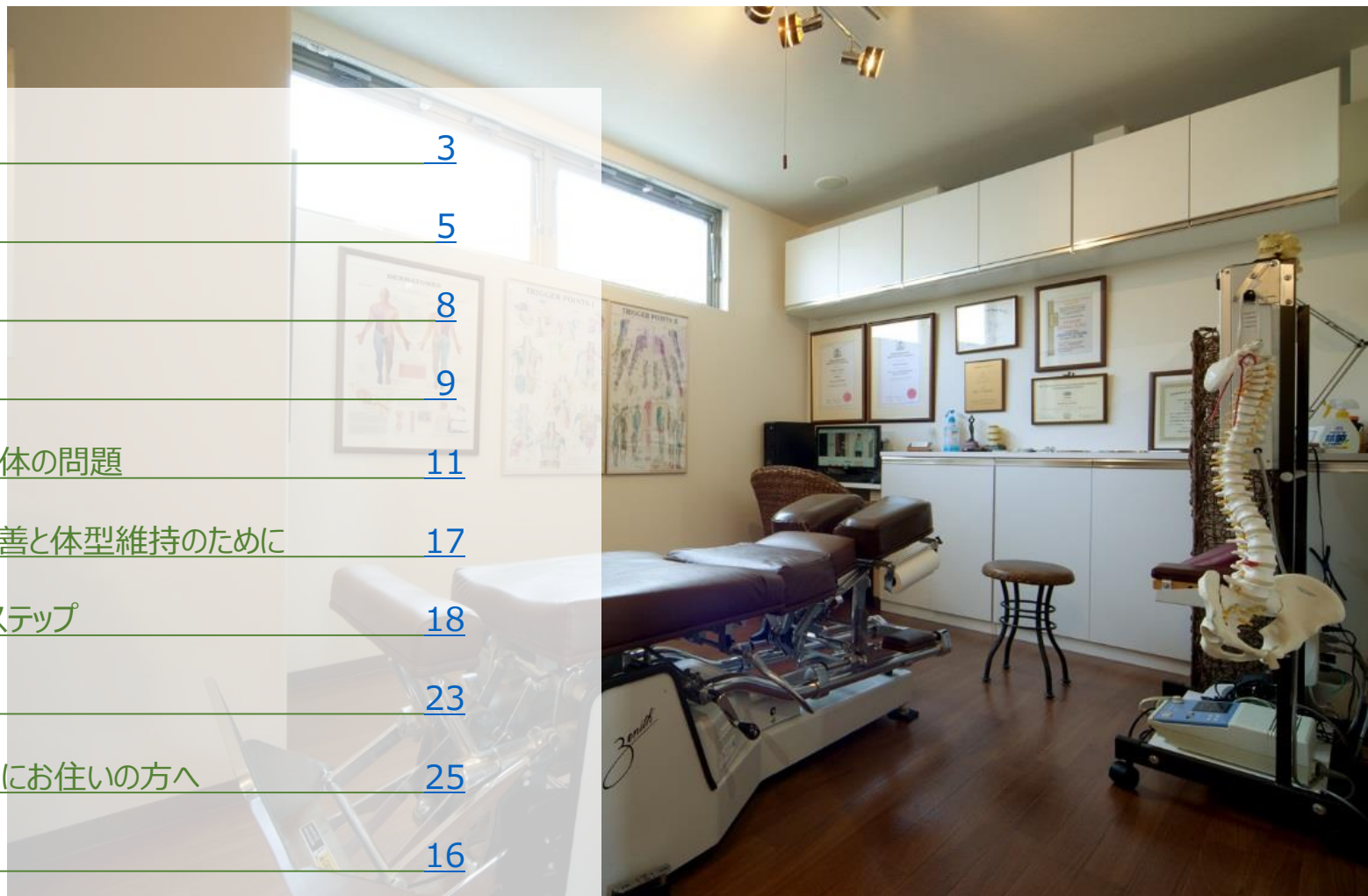
カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナル ケア

目 次

ご挨拶	3
【妊娠中】からだの状態・変化	5
赤ちゃんが生まれたら	8
【産後】からだの状態・変化	9
産前産後にみられる代表的なお体の問題	11
番外編 産後のプロポーション改善と体型維持のために	17
産後のエクササイズについて 3ステップ	18
スパイナルケアのご紹介	23
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	25
著作権・免責事項	16



ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる

患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之



妊娠中にカイロプラクティックケアをうけるメリット

1. 良好な妊娠状態の維持
2. 分娩時間を短縮（出産の負担を軽減）
3. 腰や首の関節由来の痛み軽減

etc..



参照：[米国妊娠協会（American Pregnancy Association）](#)



【妊娠中】からだの状態・変化 ①体重増加

妊娠によりひき起こされる、さまざまな体の変化について紹介します。

①体重増加

通常時は本人の体重が増加すると自然に体重に見合った筋力がつきますが、妊娠中は赤ちゃんの成長とともに姿勢や筋力のバランスが崩れやすくなり、背骨や骨盤、股関節や膝などに大きな負荷がかかり、腰部に痛みがあらわれることがあります。



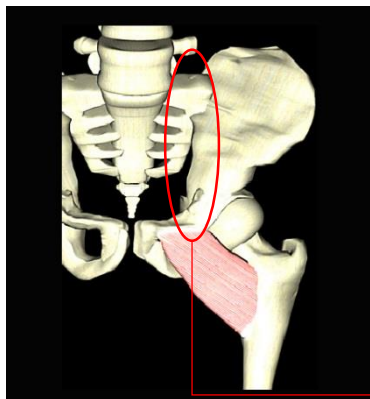
📖 【妊娠中】からだの状態・変化 ②ホルモンの分泌

②分泌されるホルモンのバランス

妊娠3か月をピークに、リラキシンというホルモンが分泌されるといわれます。

【妊娠初期】子宮の安静を確保し、流産を防ぐ働きをします。

【妊娠後期】出産にそなえて産道を確保するため、骨盤の関節を緩くする働きがあります。

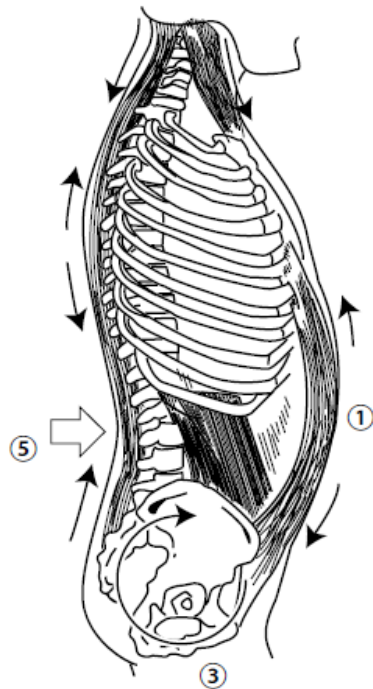


仙腸関節の可動性が増加し、仙骨のうなづき運動が過剰になります。一方で、関節がゆるくなると周囲の筋肉が緊張するため、腰部に痛みを発せることがあります。

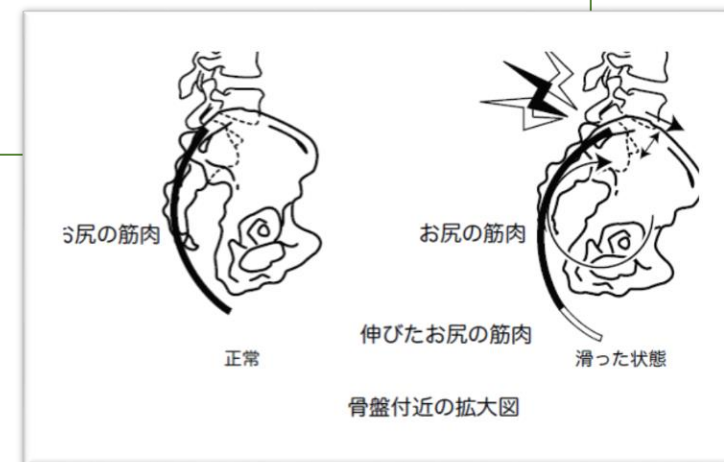
仙腸関節

【妊娠中】からだの状態・変化 ③14週目以降

③ 14 週目にさしかかると、次のような変化が起こりはじめます。



- ① お腹が大きくなる（14 週目くらいから）
- ② 骨盤の前側に付いている腹筋が伸ばされる
- ③ 骨盤の前方が下がり、後方が上がる(骨盤前傾が強くなる)
- ④ 背骨と骨盤の間の角度が急になる
- ⑤ 背骨が前にいく（滑った状態＝前弯が強くなる）
- ⑥ お尻の筋肉が伸ばされる



赤ちゃんが生まれたら

ご出産後は、からだの調整に適したタイミングです

産後、骨盤や関節がゆるい状態は、カイロプラクティックによる調整の効果を期待しやすい時期といえます。

ゆがんだまま放置し左右バランス悪く固まり、その後の慢性腰痛をくりかえさせないためにも適切な時期に適切なケアをすることをおすすめします。



【産後】からだの状態・変化

産後は、体重やおなかの大きさが減少する分、妊娠中に比べ背骨や足への負担は減少します。

しかし育児がスタートし手、首、腰へと別の負担がかかりはじめます。

また、妊娠中の姿勢や筋力のアンバランス、ホルモンによる関節のゆるみの影響が残ることがあり、特にホルモンの影響は産後 6 か月～ 9 か月続くといわれます。この期間、骨盤が不安定な状態が続きます。

骨盤が不安定のままですと、周囲の筋力の緊張が続き、筋膜の癒着などから姿勢の乱れや痛みが生まれます。さらにその乱れや痛みが筋肉を緊張させるという悪循環が起こります。また、骨盤のみではなく、からだ全体の関節のゆるみから、手首や腰部などにも関節痛を伴うこともあります。

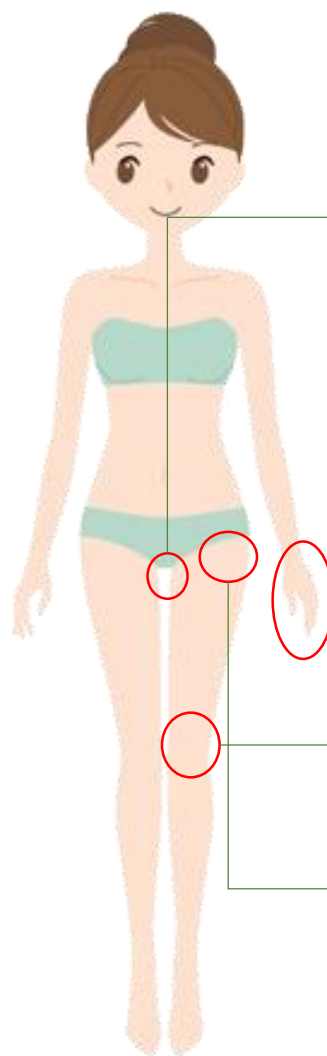
産前産後の主な訴え

妊娠中はもちろん、出産後も育児による腰や肩の痛み、疲れなど様々な体調不良が起こすことがあります。また、妊娠の後半に差し掛かってくると、お腹もかなり大きくなり、腰の付け根や膝・足・首の痛み、さらに身体を起こすときに使う手首～肩を痛めることが多くなります。もちろん産後にこれらの症状が残ってしまうこともあります。カイロプラクティックで身体のバランスを整え、出産・育児にのぞみましょう。

次ページから、代表的な産前産後の問題と原因を挙げています。これらの症状を感じましたら、スピナルケアをはじめ、有資格者のいるカイロプラクティック治療院にてご相談ください。



産前産後にみられる代表的なお体の問題

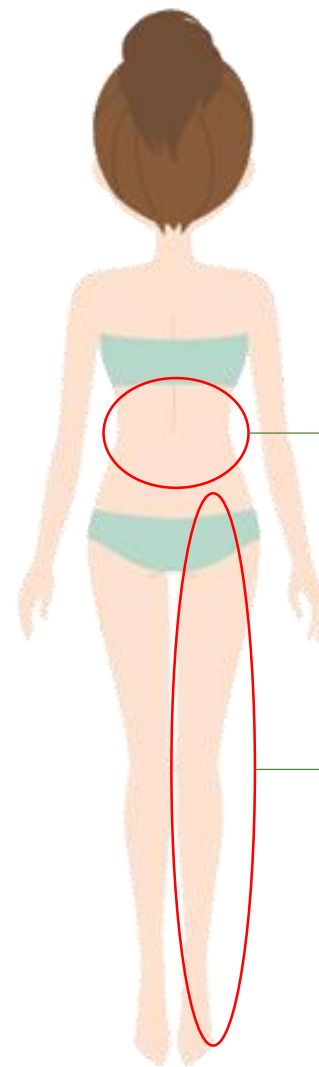


⑤恥骨の痛み

⑥腱鞘炎

⑦手足のむくみ

⑧股関節・膝の痛み



①産前産後の腰痛

②メイン症候群

③仙腸関節症候群

④梨状筋症候群



次のページから、①～⑧それぞれについて詳しくご説明します



産前産後にみられる代表的な問題と原因 ①

① 産前産後の腰痛

1 産前（妊娠中）の腰痛

妊娠中は腰の前弯カーブが強くなると同時に、腹筋は徐々に引き伸ばされ安定性が低下していきます。また、妊娠後期になるとホルモンの影響により、さらに不安定性が高まり、腰部の関節や筋肉に大きな負担がかかるため、妊娠中は腰痛に悩まされることが多くあります。

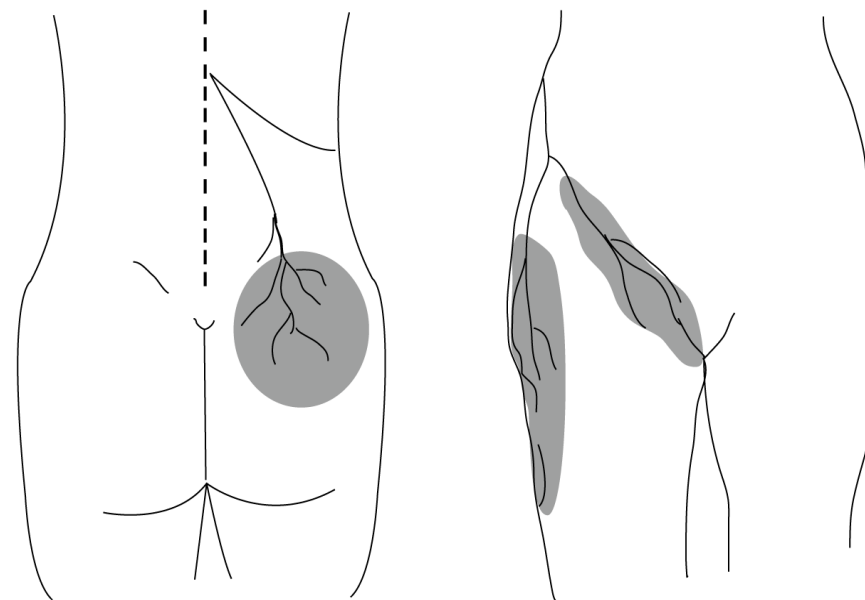
2 産後の腰痛

出産後は骨盤がゆるんだ状態（土台が不安定な中）で、さらに育児の負荷がかかります。腰痛を発生しやすくなります。

② 産前産後にみられる代表的な問題と原因 ②

② メイン症候群（椎間関節症候群）

右図のお尻・骨盤・股関節の範囲に、痛みやピリピリ感やズキズキ感が出ます。これらはお腹が大きくなると反り腰が強くなり、背中 of 関節や筋肉などが神経を圧迫（絞扼）することで起こります。そのため妊娠後期にかけて多くみられる症状です。これをメイン症候群（Maigne syndrome）と呼び、この症状は関節を開き、動きをよくすることで大きく改善します。



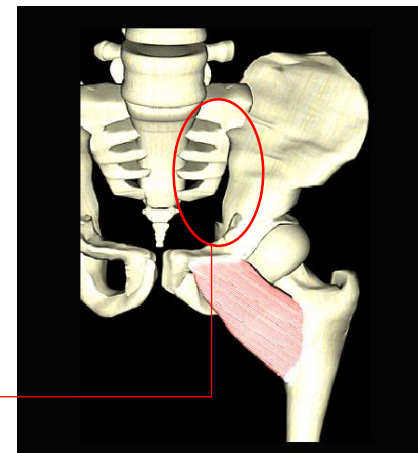
📖 産前産後にみられる代表的な問題と原因 ③④

③ 仙腸関節症候群（せんちょうかんせつしょうこうぐん）

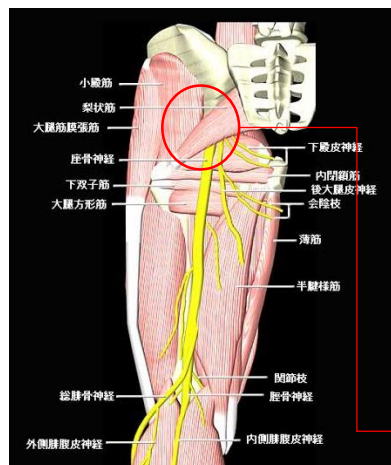
仙腸関節は骨盤の主な関節のひとつです。骨盤の不安定性の影響を大きく受けます。症状がおしりの鋭い痛みから、下肢後面の鈍い痛みまで複数存在することが特徴のひとつです。

階段昇降や足ぐみなどで痛みがでることもあります。

仙腸関節



④ 梨状筋症候群（りじょうきんしょうこうぐん）



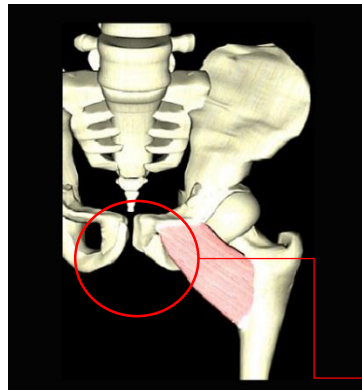
梨状筋は、仙骨と大腿骨をつなぐおしりの筋肉で、骨盤の不安定性を補うために産前産後は特に緊張します。

緊張が継続するとその下を通過する坐骨神経や血管をしめつけ、下肢がおもだるくなったり、しびれが出ることがあります。

梨状筋

📋 産前産後にみられる代表的な問題と原因 ⑤⑥

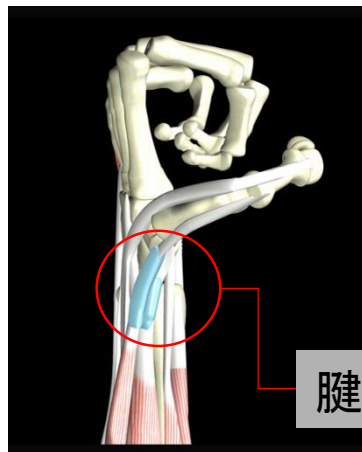
⑤ 恥骨（ちこつ）の痛み



出産に備えて関節や靱帯がゆるくなると、恥骨結合（左写真）も同様にゆるくなります。人間の身体に備わった適切な機能ですが、広がりすぎたり、産後にゆがんだまま再結合を起こすと痛みの原因になることがあります。

恥骨

⑥ 腱鞘炎（けんしょうえん）



腱鞘

赤ちゃんの抱っこによる手首への負荷は、出産を機に突然発生します。慣れない作業が続く、毎日の反復による疲労が蓄積し、炎症がおきます。親指を他の4本の指でにぎり、写真の動作をお試しください。もし痛みが増すようであれば、早めに治療を受けることをおすすめします。



📋 産前産後にみられる代表的な問題と原因 ⑦⑧

⑦ 手足のむくみ

妊娠中は血液量が増える一方、大きくなったお腹に圧迫され心臓の機能がやや悪くなり、全身でむくみが起きやすくなります。それに伴い手足の感覚異常や痺れを感じることもあります。特にお腹が大きくなってからは下半身がむくみがちになります。

理由1 大きくなったお腹が下大静脈（心臓へもどる血液をおくる腹部の血管）を圧迫

理由2 大きいお腹が股関節を圧迫、関節自体の機能低下や股関節の筋肉の緊張もあり、リンパの流れが悪くなる

⑧ 股関節・膝の痛み

お腹が大きくなるにつれて、下腿が外向きに開いてきます。この状態で歩行を継続すると、股関節・膝に痛みを感じる場合があります。関節への負荷、筋肉疲労が蓄積して痛みが悪化する傾向があるため、産後、すぐに回復するためにも妊娠中における適切な治療とエクササイズをおすすめいたします。

① 番外編 産後のプロポーション改善と体型維持のために

* 産後 1 ～6か月のケアと、カイロプラクティックをおすすめする理由

ご出産後、プロポーションが戻らずお悩みの方も多いでしょう。その対策としてピラティスやヨガを試される方も少なくありません。当院でも産後ピラティスやヨガをおこなっていますが、その前に 10 か月のご妊娠期間で伸びきった腹筋、出産のためにゆるんだ骨盤、難産で歪んだ骨盤をカイロプラクティックにより調整されることをおすすめしています。

特に調整が必要なのは腹筋です。筋肉はゴムの性質に似ているため、産後直後は伸びきったゴムのようにたるんでいる状態です。この状態で腹筋や腹横筋を一生懸命鍛えてもなかなか綺麗に戻りません。腹筋が付着している骨盤（恥骨）や胸郭（肋骨）の調整がプロポーション改善の近道とスパイナルケアは考えます。産後ケアのタイミングは、骨盤がある程度固まる前（産後1～6ヶ月）を特におすすめします。

産後のエクササイズについて

※) ご妊娠中はお体への負荷が大きリスクも伴います。ここでは産後ケアのためのエクササイズをご紹介します。

産後の一番の問題は、ホルモンの影響による骨盤のゆるみ、ゆがみです。これを適切に元に戻していくことが最も大切な作業です。骨盤は体の土台であり、多くの神経・血管が通過し、多くの筋肉が付着しているため、ゆがんだまま放置して固まると、後に慢性腰痛をはじめ、首、肩、足の諸症状が発生する可能性があります。

産後のおすすめエクササイズ 3ステップ

STEP 1. セルフマッサージ（腹筋を刺激し、正しい状態に戻す）

STEP 2. 骨盤とその周囲の筋肉を安定させるエクササイズ（初歩）

STEP 3. 骨盤と腹筋を動かすエクササイズ

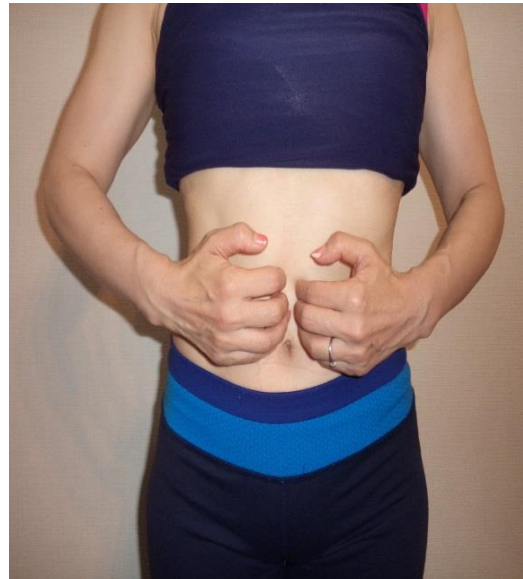
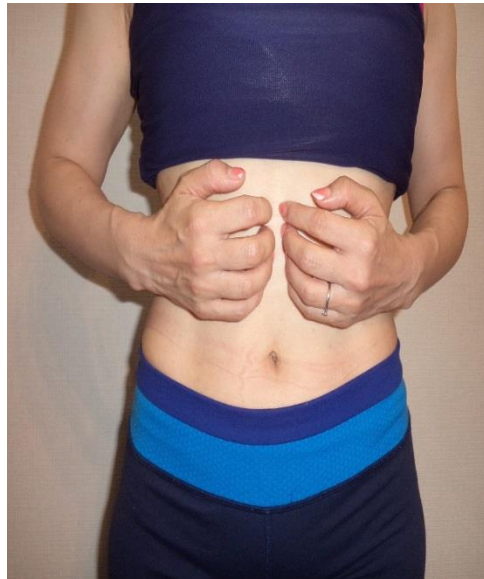
 次のページから、1～3それぞれについて詳しくご説明します

エクササイズ STEP 1 セルフマッサージ(腹筋を刺激し正しい状態に戻す)

産後、腹筋は伸びきっている状態です。正しい状態に戻すために筋肉の性質を利用していきます。

具体的には腹筋に指を沿わせて上から下に向かって左右に動かし、揉み返しを起こすようなイメージでマッサージします。揉み返しが起こることで腹筋が収縮（縮む）するので筋肉の状態をリセット出来ます。

重要）腹筋を触って痛みがまだ強い場合は中止してください

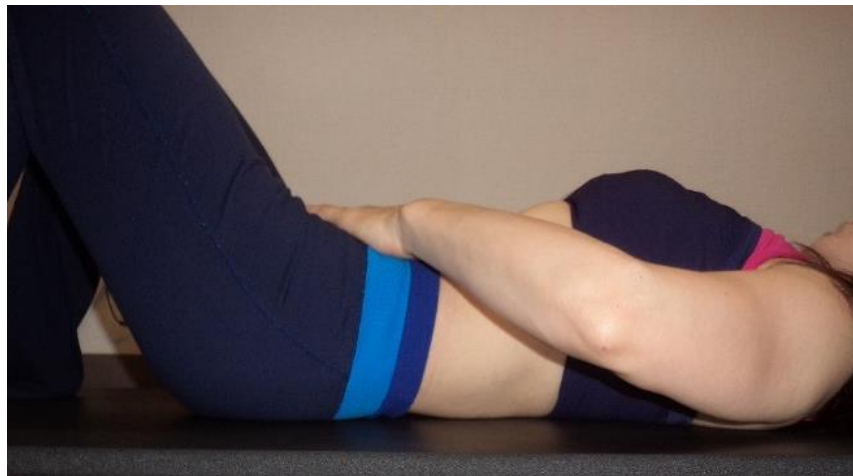


- ① 指先で腹筋を押さえる。
- ② 指で押さえたまま左右に動かす。
- ③ 5秒ほどマッサージしたら、指を下にずらす。
- ④ 恥骨の上ぐらいまでできると理想的。
(お腹を傷つけないよう刺激量にご注意ください)

エクササイズ STEP 2 骨盤とその周囲の筋肉を安定させる（初歩）

重要）骨盤（関節）調整後、ゆがみをなくした状態でエクササイズを行ってください。

STEP1のセルフマッサージのあとに大切なエクササイズです。セルフマッサージにより表層の大きな筋肉を整えた後、深部の骨盤周囲の筋肉を整えます。これにより調整した骨盤（関節）を維持できるようにするため、大切なステップといえます。無理せず、可能な範囲で良いのでしっかり継続して行いましょう。



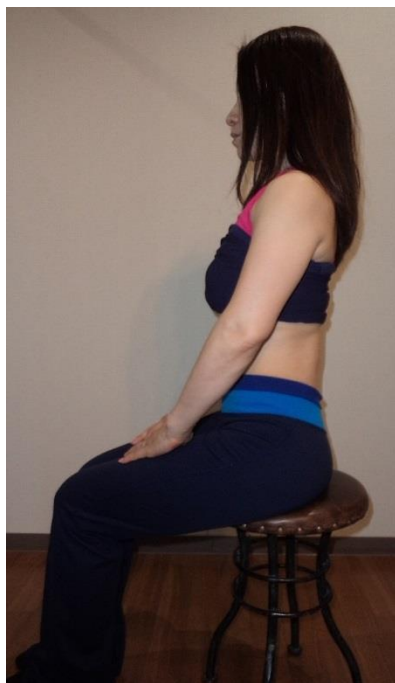
- ① 左のポーズをとり、片手を背中の下に。もう一方の手をお腹の上におきます。
- ② 3秒間、腹式呼吸で息を吸いお腹をふくらませます。
- ④ 5～10秒で吐きつづけながら自分の手を床におしつけるように、お腹をおしつけます。
- ⑤ 1セット10回を1日3セットくらいが目安です。



エクササイズ STEP 3 骨盤と腹筋を動かす

重要) 骨盤（関節）調整後、ゆがみをなくした状態でエクササイズを行ってください。

STEP 1・2により筋肉を整えながら、関節の動きを損なわせないようにするためのエクササイズです。骨盤が固まると、思わぬ痛みを誘発することがあります。筋力アップのみならず、動きをつけることも忘れずにしっかり行いましょう。



- ① 左の写真のように椅子に座ります。
- ② 息を吐きながら骨盤を前傾させて、5秒キープ。
（お腹を凹ませるようなイメージで行います）
- ③ 骨盤を元の位置に戻します。
- ④ 次に下腹をつき出すように骨盤を後傾させ、5秒キープ。
- ⑤ この②～④の流れを10回×2～3セットが目安です。



まとめ

1. 妊娠中（産前）のカイロプラクティックによるケアは
良好な妊娠状態を維持したり、分娩時間の短縮に有効
2. 妊娠中の治療は安定期に入る16週以降が特にオススメ
3. 妊娠中のケアは妊婦さんでもケアできるベッドを備えてある治療院を選びましょう。
4. 産後ケアは腰痛、肩こり予防に非常に重要
5. 産後1～6か月のカイロプラクティックはプロポーションの改善にも有効
6. 産後のエクササイズは段階を踏んで行いましょう。

① スパイナルケアのご紹介

事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

施設一覧

スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

イーク丸の内カイロプラクティック整体※女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

① 妊婦さんにも安心な治療設備

スパイナルケア用賀では専用のベッドで治療を受けていただけます。



妊婦さんのお腹にあたる部位の角度調整、さらにスプリングによる圧調整が可能。安心して治療を受けていただけます。また、バウンサーや赤ちゃんグッズもございますので、ご出産後はお子さまとも一緒にご来院いただけます。

① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



info@spinalcare.jp



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信を
お知らせします！

遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。

ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。