オープニングセミナー 4



産後腰痛に対する理学療法

浜脇整形外科リハビリセンターリハビリテーション科
松田 陽子，葉 清規

産後腰痛の疫学調査として，システマティックレビューでは，妊産婦における平均 45.3%（3.9–89.9%，中央値 49.0%）が妊娠に関連した腰部痛や骨盤帯痛を経験していたと報告されている（Wu, 2004）．また，国内の報告では，妊産婦の腰部痛，骨盤帯痛は妊娠中期から産褥期にかけて最も多かったと報告されている（村井，2005）．これらの腰痛は，日常生活活動の制限や育児への支障をもたらし，身体的・精神的健康に幅広い影響を及ぼすことが明らかになっている．

産後腰痛の危険因子として，先行研究では腹筋群や股関節伸展筋群の筋力低下，骨盤底筋群の機能不全，腰痛の既往，経産婦，高齢，肥満，腹直筋離開などが挙げられており，複数の要因が重なり合って発症・持続していることが示唆される．さらに臨床現場では，椎間板変性，恥骨結合離開，臼蓋形成不全などの器質的問題を背景に持つ症例を経験することもあり，画像診断を含め医師による鑑別診断が重要となる．

妊娠や出産を経て，解剖学的変化，運動学的変化（姿勢や重心位置の変化），さらにはホルモン環境の変化が起こることで，日常生活における腰部・骨盤帯への負荷も増大する．理学療法を実施するにあたり，これらの変化を踏まえた上で主観的・客観的評価を行い、症状のメカニズムについて臨床推論を行うことが必要である．

近年では，腰部・骨盤帯の安定化を目的とした運動療法や骨盤ベルトの使用が有効とされる一方で，妊娠関連腰痛に対する運動療法の有効性は十分に確立されておらず，さらなる研究が必要である．とくに，モーターコントロールの再獲得を重視した運動療法が重要であり，単なる筋力強化ではなく，抱っこや授乳など育児関連の動作の質に着目したアプローチが求められる．

本シンポジウムでは，産後腰痛に対する理学療法の意義と課題について概説し，臨床現場での対応の実際を紹介するとともに，今後の方向性について参加者の皆様と議論したい．

略歴

【職歴】
2010 年　医療法人おると会浜脇整形外科病院　リハビリテーション科
2013 年　医療法人おると会浜脇整形外科リハビリセンター　リハビリテーション科
2022 年　医療法人おると会浜脇整形外科リハビリセンター　リハビリテーション科　主任（現在に至る）

【学歴】
広島国際大学　保健医療学部　理学療法学科　卒業
弘前大学大学院　保健学研究科　総合リハビリテーション科学領域専攻　博士前期課程　修了
弘前大学大学院　保健学研究科　総合リハビリテーション科学領域専攻　博士後期課程　修了

【所属学会、資格・役員等】
日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法学会　理事
日本運動器理学療法学会　評議員
日本腰痛学会　将来のあり方委員会
日本脊椎脊髄病学会員
日本腰痛学会員
認定理学療法士（運動器）