

第12回 日本周産期メンタルヘルス学会学術集会 周産期メンタルヘルスケア ～過去・現在・未来～

会長：松原 茂樹（自治医科大学産科婦人科学講座 教授）

日時：2015年10月31日(土)～11月1日(日)

場所：自治医科大学 地域医療情報研修センター

ランチオンセミナー 講演要旨集

2015年10月31日(土) 12:10～13:10

自治医科大学 地域医療情報研修センター 中講堂

骨盤ケアで改善！ PART16 妊娠・分娩・産褥・新生児期のトラブル — 心と体はつながっている —

座長

齋藤 益子

帝京科学大学 医療科学部 看護学科 母性看護学 教授

— 目 次 —

骨盤ケアで改善！ PART16

妊娠・分娩・産褥・新生児期のトラブル

— 心と体はつながっている —

座長のことば	-----	2
座長経歴	-----	3
演者経歴	-----	4
演題 1	トコちゃんの骨盤ケア教室が女性にもたらす変化	
	～2時間でなにがどう変わる？～	
	助産院大地 院長 助産師 山口 香苗 -----	5
演題 2	骨盤輪支持で、心身の変化を感じてみよう！	
	トコ・カイロプラクティック学院 学院長	
	トコ助産院 院長 助産師 渡部 信子 -----	13

●発行所 有限会社 青葉

〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1

座長のことば

帝京科学大学医療科学部看護学科 教授 齋藤益子

人間にとって骨盤は身体の土台になる場所で、内臓を支える非常に大切な場所ですが、それを意識している人は意外と少ない様に思います。日常の姿勢が骨盤にどのような影響があるのか無頓着になっていませんか。例えば、足を組むとき、無雑作に右足を上にしたり、左足を上にしたりとしていますが、無意識にバランスをとっているのです。

今回、ランチオンセミナーでは「骨盤ケアで改善! PART16」妊娠・分娩・産褥・新生児期のトラブルーこころと体はつながっているーのテーマで、長年、骨盤に向き合って様々な骨盤ケアを開発された、あの「トコちゃんベルト」の考案者であり、赤ちゃんの安眠姿勢「まるまるねんね・天使の寝床」を世に出された有限会社青葉の共催で、トコ助産院 院長 渡部信子先生と、山口香苗先生の講演から学び、骨盤の重要性を再認識して欲しいと思います。

骨盤とその周囲の代表的な骨には、腸骨、恥骨、坐骨、仙骨、大腿骨頭、第5腰椎があります。これらで形成されていて、大骨盤は下腹部の臓器を支えており、小骨盤は直腸や膀胱、子宮を収めて保護しています。妊娠や出産に伴い骨盤は大きな負荷がかかります。そのため、恥骨の緩みや仙腸関節の変位などを伴うことがあり、腰背部痛や恥骨部・股関節周囲の痛みを訴えることや、立位での骨盤の歪みからO脚になる人もでてきます。これらの不定愁訴を改善することで毎日の生活が大きく変わります。2時間の骨盤ケアがもたらす変化を山口先生から学び、そして渡部信子先生は最新の骨盤輪支持実習を体験させていただきます。

骨盤ケアを行うことで、自分自身の心と体を軽くして、他人にもやさしくなれるとのこと、最高ですね。皆さんも本セミナーで入門編を学び、本格的に骨盤ケアを実施して妊産婦さんに明るい笑顔を届けませんか。本日のセミナーがその契機となれば幸いです。

座長経歴

帝京科学大学 医療科学部 看護学科 母性看護学 教授 助産師 齋藤 益子

1970(昭和45)年3月	国立都城病院附属高等看護学院卒業
1971(昭和46)年3月	聖バルナバ助産婦学院卒業
1971(昭和46)年4月	宮崎県立宮崎病院産婦人科勤務
1977(昭和52)年3月	国立公衆衛生院専攻課程卒業
1979(昭和54)年5月	県立宮崎保健婦助産婦専門学院勤務
1992(平成4)年4月	東京都教職員互助会三楽病院附属助産婦学院 教務主任
1995(平成7)年9月	慶應義塾大学文学部哲学科卒業(人間関係学士)
1996(平成8)年4月	東邦大学医療短期大学専攻科助教授 翌年1月より教授
1998(平成10)年3月	聖学院大学大学院政治政策学研究科修了(政治学修士)
1998(平成10)年4月	東邦大学医学研究科特別研究生 平成15年11月(医学博士)
2002(平成14)年4月	東邦大学医学部看護学科教授
2006(平成18)年4月	同大学院医学研究科教授
2010(平成22)年4月	東邦大学看護学部教授・同大学院看護学研究科教授
2014(平成26)年4月	東邦大学名誉教授・帝京科学大学教授

日本分婉研究会 理事

演者経歴

助産院大地 院長 助産師 山口 香苗

- 2001(平成13)年 静岡県立大学看護学部看護学科 卒業
- 2001(平成13)年 浜松医療センター周産期センター 助産師として病棟勤務
- 2006(平成18)年 名古屋大学大学院 助教として看護師・助産師教育に従事
- 2011(平成23)年 名古屋大学大学院医学部看護学専攻 卒業 看護学修士
- 2011(平成23)年 医療法人社団新生ピュアレディースクリニック
病棟助産師としてパート勤務
- 2014(平成26)年 助産院大地 開院
- 2014(平成26)年～ 新生児ケアセミナー講師
- 2014(平成26)年～ 浜松市立看護専門学校非常勤講師
- 2014(平成26)年～ トコちゃんの骨盤ケア教室・浜松教室講師

トコ・カイロプラクティック学院 学院長 トコ助産院 院長 助産師 渡部 信子

- 1971(昭和46)年 3月 京都大学医学部附属看護学校 卒業
- 1972(昭和47)年 3月 同 助産婦学校 卒業
- 1972(昭和47)年 4月 同 病院就職
- 1998(平成10)年 3月 産科分娩部・未熟児センター婦長を経て同病院 退職
- 1998(平成10)年 4月 京都にて「健美サロン渡部」開業
- 2001(平成13)年 12月 トコ・カイロプラクティック学院有限会社設立
- 2002(平成14)年 9月 母子整体研究会設立、代表をつとめる
- 2005(平成17)年 6月 母子整体研究会 NPO認証 代表理事をつとめる
- 2011(平成23)年 1月 上記退任
- 2014(平成26)年 7月 京都トコ会館オープン、トコ助産院開院
各種セミナーや商品開発、執筆に力を注ぐ日々

主な著書

- 『骨盤メンテ』シリーズ 日経BP社 2007年～2012年
- 『トコちゃん先生の骨盤妊活ブック』筑摩書房 2012年7月
- 『赤ちゃんがすぐに泣きやみグッスリ寝てくれる本』すばる舎 2013年12月
- 『骨盤メンテバイブル』トコ企画 2015年2月 など



演題 1

トコちゃんの骨盤ケア教室が 女性にもたらす変化 ～2時間でなにがどう変わる?～

助産院大地 院長 山口香苗

I. はじめに

私が骨盤ケアに出会ったのは、今から10年ほど前、総合病院の周産期センターに勤務していた時だった。しかし、教育現場に身を移してからは、骨盤ケアの実践から離れていた。そして4年前、個人クリニックに就職したとたん、5年ぶりにお産の現場で出会った母子の体にことごとく衝撃を受けた。垂れ下がり前に突き出た腹部の妊婦や、早産・逆子・難産・仮死・出血多量の増加など、挙げればきりが無い。一番衝撃を受けたことは、新生児の顔であった。出生直後から目の大きさや頬のふくらみが左右で大きく違ったり、顎が左右にずれていたり、顔がカタカナの“ナ”や“キ”に例えられるほどゆがんでいる児が次々と生まれた。そんな児の母親を見ると、ほとんど妊娠・分娩・産後に何らかのトラブルを抱えていた。

「妊産婦の体に異変が起きている！」と直感した私は、9年ぶりに骨盤ケアを学び直した。骨盤ケアをクリニックで始めて以来、私が最も情熱を注いできたもの、それが「骨盤ケア教室」であった。クリニック勤務を辞め、助産院を開業してからも骨盤ケア教室に力を注いでいる。そこで今回、その教室で行っていることが、参加した女性にどのような変化をもたらすのかを紹介する。

II. トコちゃんの骨盤ケア教室とは？

この教室は、全国17都道府県24カ所で行われている。北は宮城県、南は鹿児島県、残念ながら栃木県では、まだ行われていない。教室担当者は、トコ・カイロプラクティック学院認定の、トコちゃんベルトアドバイザーの資格を持った助産師である。

有限会社トコちゃんドットコムの協力を得て、全ての教室で“基本的な骨盤ケア”（図1）を“安い料金”で学べる。教室プログラム、教材、付録（アンダー腹巻など）も、全て同じである。



図1 骨盤ケアの三原則

教室参加者は、妊産婦や子育て中の母親に限られたものではない。教室担当者が地域の状況に応じて決めることができ、小・中学生や大学生から60代の女性まで、幅広い世代を対象としている。

教室の内容は基本的に全国共通で、2時間かけて図2のメニューに基づいて行われている。

- ① 骨盤をゆがめない座り方
- ② 正しい骨盤ケアの講義
- ③ 体のチェック（立ち姿、臍の位置、子宮の形など）
- ④ 骨盤サイズの測定
- ⑤ 骨盤ケアの実際
A. あげる（下がった内臓や子宮をあげる）
B. 整える（体操数種類）
C. 支える（ベルトの着用）
- ⑥ 骨盤サイズの測定
- ⑦ 体のチェック
- ⑧ まとめ

図2 骨盤ケア教室プログラム

Ⅲ. 教室の内容

1. 教室の目的

この教室の目的は、「快適な毎日を送るための体作り」である。「快適な毎日」とは、痛みや不調がないだけでなく、精神的にも快適であることが重要である。妊娠中の精神状態が、子どもの気質に影響すると言われている*1)。これは、子育て期においても同様である。にこにこ笑顔で元気な母親と、痛みで顔をしかめ、辛そうにしている母親。子どもが好むのは、どちらであろうか。

女性が笑顔で元気になる、そして胎児や子どもたちも元気になる。この一助となることを、私たちは大きな目的としている。

2. 教室参加の動機

参加者に教室への参加動機を尋ねると、「腰背部痛」、「恥骨部痛」、「股関節痛」など、痛みの緩和が最も多い。ひどい時には、足を引きずって参加する人もいる。さらに、隠れ目的として多いのが、「尿漏れ」である。いまや妊婦のほとんどに尿漏れがみられ、産後数年経過しても、また、妊娠経験がなくても悩んでいる人が多い。現代人に、“シモのトラブル”が急増しているのだ。薬局の生理用品コーナーを見れば、一目瞭然である。今や棚の半分のスペースに、尿漏れ対策用品が並んでいる。もちろん介護用品ではない。

このような悩みのある人の生活が、果たして快適であるだろうか。

今回、トコちゃんドットコムの骨盤ケア教室では、教室前後にアンケート調査を行った。「痛み」や「不安」など5項目の数値が、2時間の教室でどのように変化するのか、比較検討した。

<アンケート内容>

- ・教室への参加動機
- ・生活スタイル（自宅で座る場所、座り方、移動手段）
- ・現在の体の状況:「痛み」、「不調」、「不安」、「イライラ」、「気分の落ち込み」を10段階で選択。
(0は痛みなし。10は想像できる最高の痛みや症状がある。)

IV. アンケート結果

アンケート回答者 412 名中、有効回答が得られた 401 名 (有効回答率 97.3%) を分析に用いた。

1. 教室参加の動機 (複数回答可)

教室に参加した動機は、トコちゃんベルトについての関心が最も多く 304 名、次に骨盤ケアへの関心が 196 名、腰痛などの不快症状が 152 名であった (図 3)。参加者と話していると、実際のところ、初産婦の場合は尿漏れを訴える人が多い。経産婦の場合は、「1 人目のお産が進まなかったから」、「子どもが育てにくかったから」、と様々な理由を述べる。“シモのトラブル”は、周囲に訴えにくい症状である。トコちゃんベルトをなぜ欲しいのか？なぜ骨盤ケアに興味が出たのか？その原因や過程を聞くと、多くの人が妊娠中～産後まで、なんらかのトラブルを起こしている。

そして、産後の人のほとんどが言う台詞が、「もっと早く骨盤ケアをすれば良かった」である。これは、全国の教室担当者が、必ず 1 度は聞く言葉である。

2. 普段座る場所

自宅で普段座る場所は、ソファ 227 名、椅子 195 名、床にそのまま 123 名の順で多かった (図 4)。床に座り込む、しゃがむという経験が、かなり少ない様子がうかがえる。洋式トイレやロボット掃除機の普及など、日常生活の中で、しゃがむという経験が極端に少なくなっている。これが、骨盤を支える筋力の低下、すなわち女性の骨盤弱体化につながる一端となっている。

3. 普段の座り方

普段の座り方は、あぐらが 154 名、足を伸ばして座る 109 名、横座り・スマホ座り (仙骨座り)

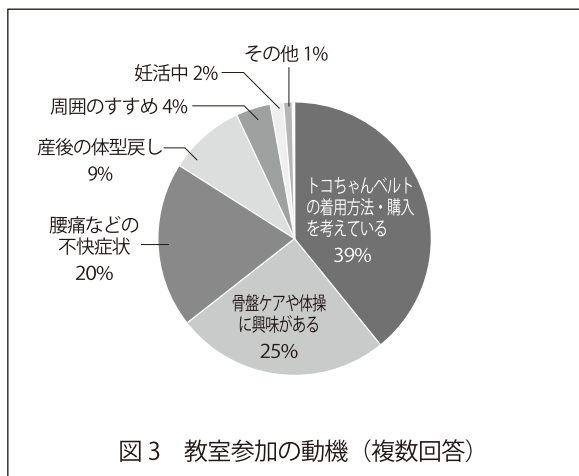


図 3 教室参加の動機 (複数回答)

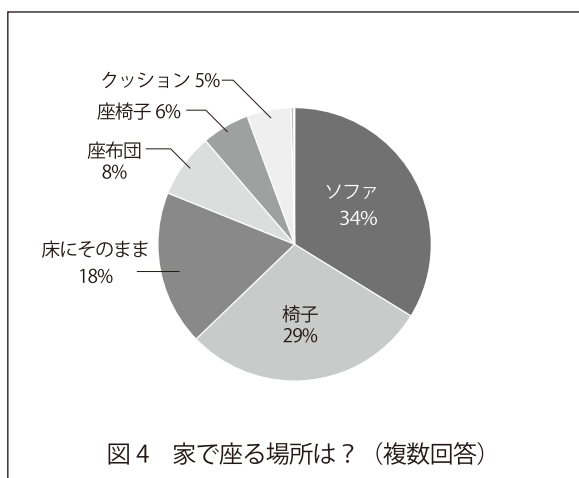


図 4 家で座る場所は？ (複数回答)

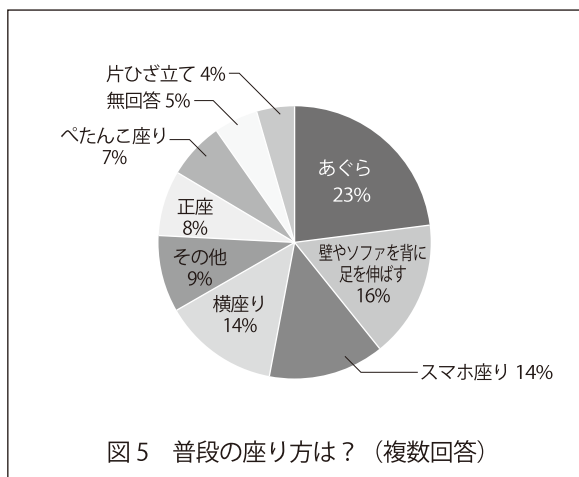
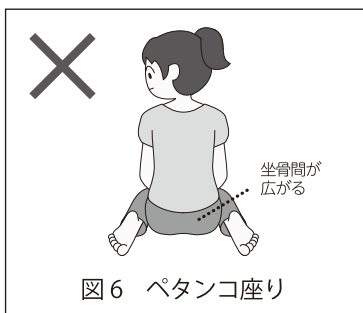
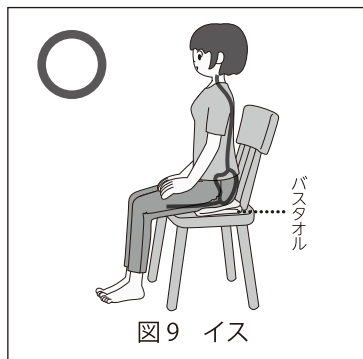
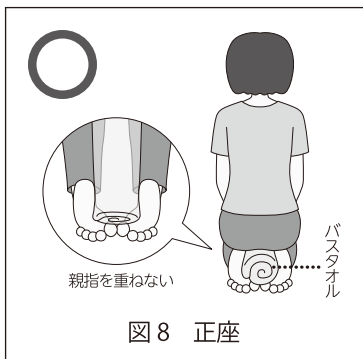


図 5 普段の座り方は？ (複数回答)

が各 92 名の順で回答が多かった (図 5)。女性が避けた方がいい座り方は何か? 「ペタンコ座り (割座) (図 6)」、「通称スマホ座り (仙骨座り) (図 7)」、「横座り」が避けて欲しい座り方である。



ペタンコ座りは、坐骨間を広げ、内臓を下垂させる。スマホ座りは、首に大きな負担がかかり、仙骨で座ることで、骨盤が歪みやすい。横座りは、片方の坐骨のみに荷重がかかり、骨盤の変形を引き起こす。現代女性の緩んだ骨盤では、座り方ひとつで、骨盤の歪み、姿勢の歪みにつながる。そのため、教室開始時に座り方のチェックと指導が入っているのである (図 8、9)。



4. 日常の移動手段

日常の移動手段では、徒歩 202 名、車 187 名、電車 122 名の順で回答が多かった (図 10)。

主な移動手段が車である地域では、歩かない女性が増えている。さらに日常生活の変化により、しゃがむ機会も激減した。そのため、女性の骨盤を支える力も増大する妊娠子宮を支える力も、弱くなっている (図 11)。

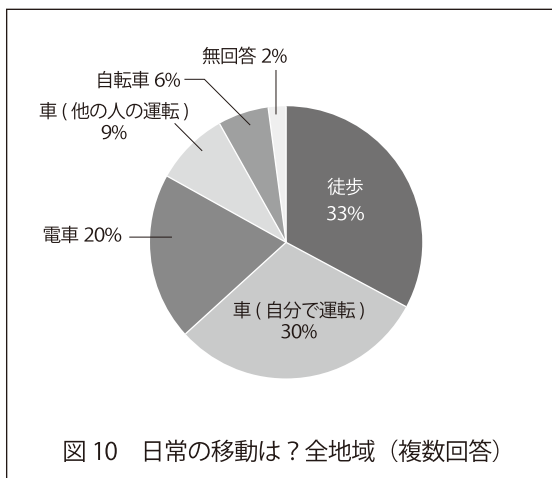


図 10 日常の移動は? 全地域 (複数回答)



5. 教室前後の心身の変化

(1) 心身の状態について、5項目10段階での回答結果は、Wilcoxonの符号付順位和検定にて統計解析を行った。P<0.005を有意差ありとした。

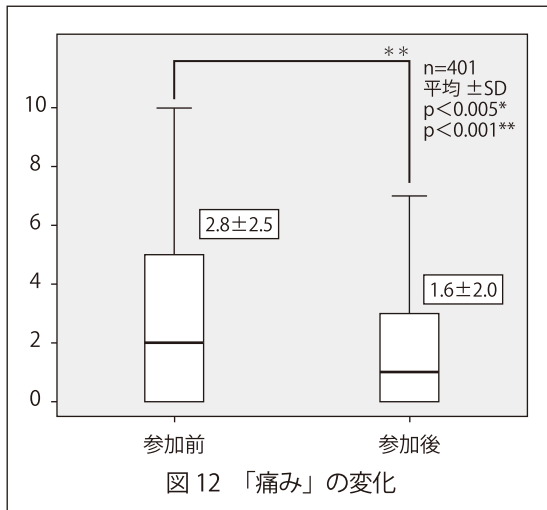


図12 「痛み」の変化

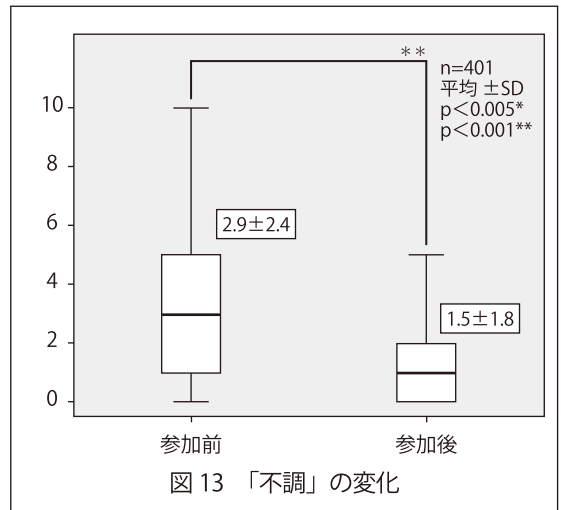


図13 「不調」の変化

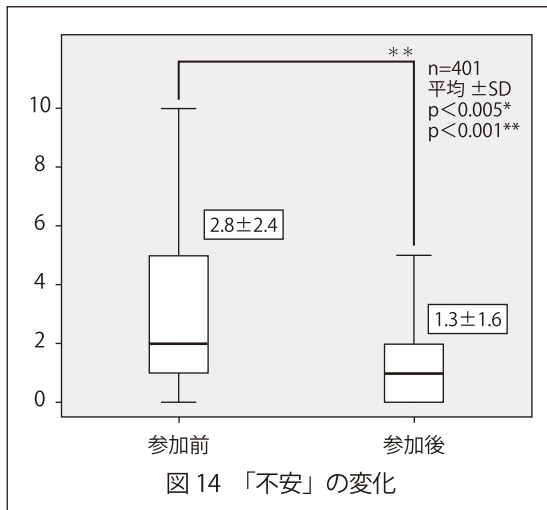


図14 「不安」の変化

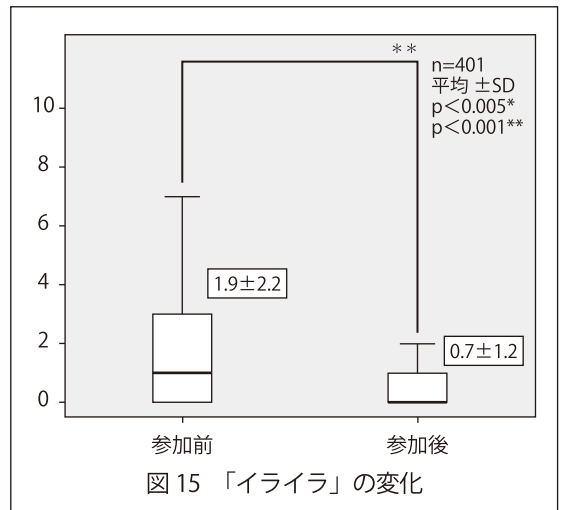


図15 「イライラ」の変化

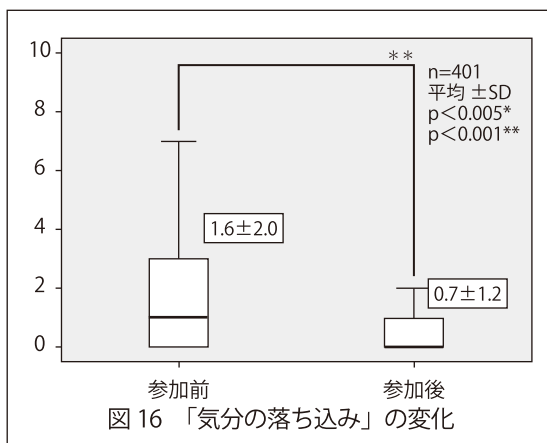
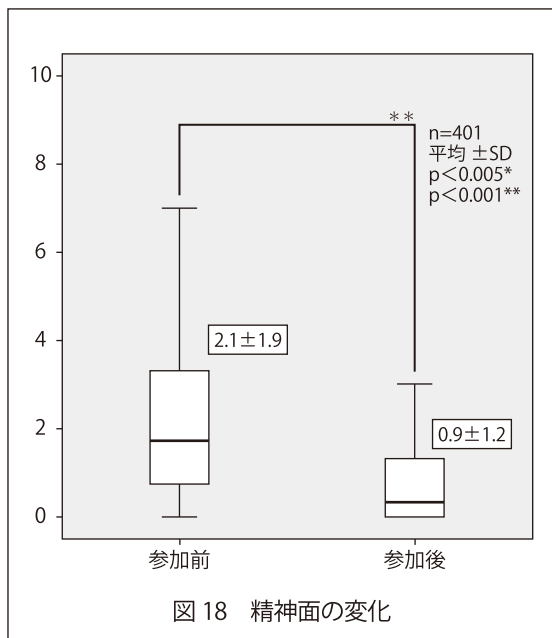
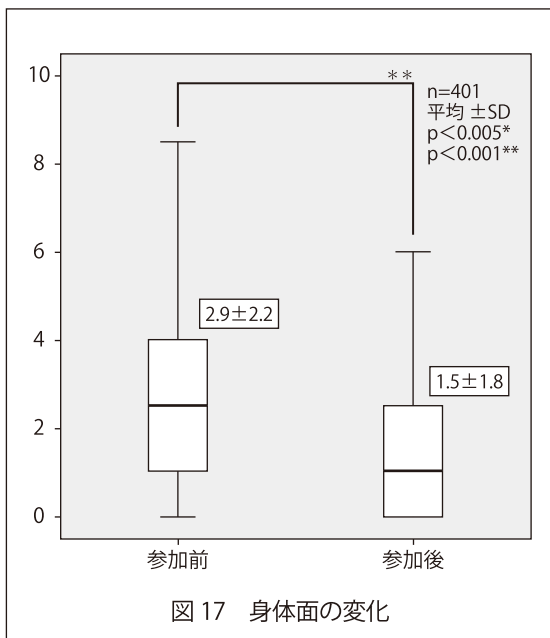


図16 「気分の落ち込み」の変化

(2) 5項目のうち、「痛み」「不調」を身体面項目。「不安」「イライラ」「気分の落ち込み」を精神面項目として、2群に分けた。



検定の結果、いずれの項目においても、教室後の数値が有意に減少した。

骨盤ケア教室によって、身体面、精神面双方の苦痛が軽減したのである (図 17、18)。

6. 教室終了後の感想

参加者たちが教室中に感じる具体的な効果は、「子宮の位置があがった (図 19、20)」、「肩の高さが揃った」、「赤ちゃんの動きが良くなった」、「おへそが真ん中に来た」、「子宮が温かくなった」、「息がよく入る」、「姿勢が良くなった」など、様々である。



助産師側からみた効果は何か。上記の感想ももちろんだが、何よりも参加者の顔色が良くなる。自己紹介の時に小さかった声も、大きくなる。そして笑顔が増える。これが何より嬉しい反応である。

<アンケートより：教室終了後の感想>

こんなに骨盤ケアについて、いろんな情報がなかったもので、初めて知ることばかりでした。間違った知識だったんだなと実感しつつ、この体操やベルトでの変化に驚きました。やってよかったです。

おながぐるしい感じ、前につきでている感じがありましたが、ベルト着用・体操後にすごく楽になりました。見た目も変わってビックリ！お店や通販で購入するよりもすぐくためになるお話が聞けてよかったです!!ありがとうございました。

軽くストレッチしただけなのに、体がとても軽くなった気がします。ベルトの着け方もとてもいいに見ていただいてとてもわかりやすかったです。1人目の時は切迫だったので、今回は切迫にならない事を目標に骨盤ケアをして上手に出産できたいと思いました。

お話を聞いているだけで力がわき不安が取り除かれてとても良い時間を過ごせました。体も楽になり、切迫流産で出血していたが、治まり助かりました。

楽しかったです！参加して良かったです！！座り方を意識して生活したいと思います。出産でこんなに体が痛くなると思わなかったもので、体操続けます。

7. アンケートのまとめ

2時間の骨盤ケア教室が、どのような効果をもたらしただろうか？今回の調査により、教室での体験が、女性の身体面と精神面、双方の不調を軽減させる効果があることが分かった。骨盤ケア教室で、私が最も気を付けていること。それは、骨盤ケアの楽しさを伝えるということだ。持っている知識を提示する、体操を教える、これだけでは骨盤ケアの魅力は伝わらない。座り方で、体操で、ベルトで骨盤を支えることで、どこがどう変化したか？これら、ひとつひとつを参加者と確認している。

変わった！楽！嬉しい！こんな気持ちが芽生えた時が、お互いにとって、一番嬉しい瞬間である。「快適な毎日を送るための体作り」は、自分自身のケアで手に入れることが可能である。

V. おわりに

女性の体の不調が、年々増加傾向にある。思春期女性の月経不順、不妊、難産、産後うつ、育児ノイローゼ、子宮脱など挙げたらきりが無い。しかし、その予防のために行われている活動は非常に少ない。骨盤ケアは、女性の体を健康にするノウハウを多数含んでいる。女性の健康増進のために、子どもたちの健やかな成長のために、みんなの笑顔のために、骨盤ケアは大

きな役割を担っていると確信し、日々ケアに当たっている。

皆さんがこれから出会う人たちに、何か有効なケアはないか？と思った時、自分自身の体に不調を感じた時、ぜひ「骨盤ケア」を思い出していただきたい。いつか、骨盤ケア教室が全都道府県で開かれ、皆さんの健康を支える手助けとなることを、心から願う。

引用文献

- 1) トマス・バーニー, パメラ・ウェイントraub, 千代 美樹, 日高陵好. 胎児は知っている母親のこころ—子どもにトラウマを与えない妊娠期・出産・子育ての科学. 日本教文社, 2007, 406p



演題 2

骨盤輪支持で 心身の変化を感じてみよう！

トコ・カイロプラクティック学院 学院長
トコ助産院 院長 助産師 渡部 信子

I. 楽しい思い出が何もなかった子ども時代

私は4人兄妹の一番下、母が36歳の時に生まれた。物心ついた頃からしばしば朝目覚めると立てないことがあり、その度に整体(？)に連れて行かれ、歩けるようにしてもらっていた。子ども同士の外遊びを整体師(？)から禁止され、保育園ではイジメにあい退園。小学校に入ると走るのもボール投げも全てがクラス最低、ゴム跳びや卓球なども下手で遊びの輪に入れず、「私は人一倍体が弱い」と自覚していた。中学校に入学した時に「何とかこの体を変えよう」と決意してバレーボール部に入った。しかし、同級生のように俊敏に動けず、夏には左足の爪先まで痺れ、秋には心身ともに限界を感じ退部した。

高校に入学した時、「きれいな姿勢の丈夫な体になりたい」との一心で、鈍足でもできる弓道部に入部。弓道を始めると不思議なことに鉄棒や球技も徐々にできるようになり、インターハイにも出場し二段も取得した。

私が小学校に入学した時は、母は42歳だったが既に跛行していた。年々膝が悪化し、家事にも支障をきたすようになると、母は座ったまま大声で私に用事を言いつけるようになり、徐々に太り始めた。そのため、小学校4年生にもなると、家族の夕食作りや朝食の準備が毎日の仕事となり、日曜日は店で働く人達の方も含め、十数人前の昼食作りも私の仕事となった。

遊ぶ時間はほとんどなく、外に出ても遊びの輪に入れない私は、学校ではイジメられ、家では家事をひたすらこなすという陰鬱な日々を過ごしていた。中学に入ると母とは口もきかなくなり、高校卒業後は家から脱走するように看護学校に進学した。京都での寮生活は刺激がいっぱいで、身も心も食事作りからも解放された私は、中学生の頃からの憧れだったバトントワリング部に入って青春を謳歌した。

II. 痛みと鬱状態の中で出会った整体

大学病院就職後に始めたスキーで右膝の内側半月板を損傷し、次第に両膝が痛むようになり今も完治していない。第1子の産後から腰痛に襲われ、その後は3人の出産子育てで、次第に膝も腰も悪化していった。3人目の産後10年頃には、歩行も困難になるほどの激痛となり、整形外科を受診し腰椎7方向のX線撮影検査を受けたが、もらった診断は「骨はきれい。異常なし」だった。

また、右下肢の静脈瘤が酷く、血管外科で下肢の深在静脈シンチグラム検査を受けたところ、右の足首～鼠径部までの大静脈は全く写らず、左右の脚長や太さの差も大きく、「クリッペル・ウェーバー症候群の疑い」と告げられた。「腰や大腿部の痛みの原因は血管外科で相談するよう

に」と整形外科で言われ、血管外科では「整形外科で…」と言われ、どんどん精神的に落ち込んでいった。

「異常なし」と診断をもらった私の腰痛は、いろいろな体操をしても、いろいろ買い求めた腰痛グッズを試用しても一向に良くなり、悶々としていた。そんな時、新聞折り込みのチラシの「腰痛の原因は骨盤にある」という字が飛び込んできた。さっそくその勉強会に行った会場で聞いた骨盤と脊柱に関する講義は、私の目から鱗を何枚もはぎ取った。

講義の後、骨盤のゆがみを調整してもらったところ、3cmあった脚長差が数秒の施術で消え、2週間経った頃には全く腰痛知らずの体となっていた。たった数秒の施術で15年間悩んだ腰痛が消えるなんて…、骨盤や脊柱がゆがんで様々な症状が発生するなどとは、医学書・看護学書には全く書いてなかった。

あまりの面白さに魅了され、他の整体グループ講義も聞こうと行った先で、講師の先生は「女性の腰痛の重症者は、恥骨が一直線になっていなくて段差ができていく(図1)。男性はそんなことはない。出産時には恥骨が開くが、ちゃんと一直線に閉じるまで、産婦人科の医者も助産婦も責任を持って診るべきなのに診ない。本当はその人たちがすべき仕事を我々がしないといけなくなっている」と話され、私は胸を刺されるほどの衝撃を受け、茫然となった。



図1 恥骨の段差の1例

Ⅲ. 体と心は繋がっている

私は大学病院勤務時代、産後に激しく精神的に落ち込む多くの高齢初産婦のケアに当たった。彼女達の多くは多種多様な不定愁訴を抱え、中でも排尿障害・脱肛・腰痛・恥骨部痛が強く、歩行困難をきたしていることが多かった。

私は学生時代の看護学概論でクライアントを「身体的・心理的・社会的な面から、総合的に見ることが大切である」と学び、就職してからもそれをより深める内容の、講演会や研修会に参加する機会を得た。それらの看護の基本と、自分自身の体の痛みや不調に悩んだ経験から考えて、「精神的落ち込みからの脱出を援助するには、まずは身体的な辛さを軽減することが大切では？」と考えるようになった。学生時代も働き始めてからも、自分自身や家族・友人・クライアントなど多くの人々の身体的苦痛軽減のため、筋肉や関節の動きなどを詳しく知りたいとの願望に駆られて勉学に励んでいた。

褥婦のマイナートラブルを軽減のためのケアをする中で、精神的に落ち込む人が減ったと感じた。このことを服部律子先生(当時 京都大学医療技術短期大学部 母性看護 助教授、現 岐阜県立看護大学教授)に話したところ、彼女はアンケート調査を実施し、その結果、産褥早期の疲労自覚症状の中の精神的症状を示す「注意集中の困難」は、腰腹部固定帯着用群の方がコントロール群よりも低値であり、有意差が認められた^{*1)}。これにより、骨盤周囲の不快感が精神面にも影響があることが示唆された。

IV. 退職・開業

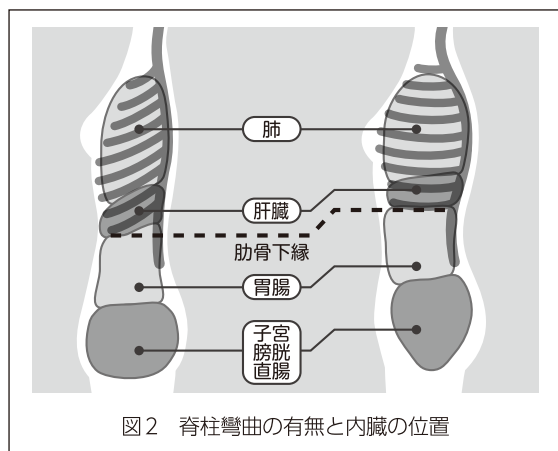
私が実家を出た後、母はどんどん足腰が弱り、肥満・高血圧が悪化し、60歳を過ぎると脳血管障害らしき症状を次々と発症し、67歳で他界した。母と私の症状を対比してみると、私の方が母よりも5年ほど症状の進行が早く、私は次第に「62歳まで生きていられるのだろうか？」との不安に襲われるようになった。

と同時に、母の膝の痛みも肥満も、「産後にきちんと骨盤が整うまでケアされていれば、母も私もあんなに楽しくない人生を送らなくてもよかったのでは？」「女性の骨盤を何とかしなくてはいけない」と思うようになった。

体の辛さと心の軽さは強く繋がっていることに確信を持った私は、いっそう骨盤や腰痛について独学し、夜なべして今のトコちゃんベルトの原型を縫いあげた。「もっと勉強して、骨盤ケアの重要性を日本中の助産師に教えていきたい」「したいことをせずに死ぬわけにはいかない。骨盤ケアを私の一生の仕事にしよう！」と決意し、48歳で退職した。

カイロプラクティックの師匠に施術をしてもらったり、セルフケアに励むようになると、痛みや不調が年々消失し体が楽になった。妊婦を対象に整体の仕事をする中で、妊娠・分娩の異常と骨格の関係について次第に分かるようになると、仕事が面白くてたまらなくなった。助産学生時代からの疑問、つまり、腰痛の有無と安産の可否^{*2}に関しても少しずつ分かるようになり、安産に誘導するための知識と技術の普及の必要性を痛感した。そして、いろいろなセミナーを企画し、講師として整体師として多忙で楽しい毎日を送れるようになると、「人生で今が一番楽しい。幸せ」と、自然と笑顔になれるようになった。

V. 辛い体、技術を身に着けられない若者の増加



セミナー講師をするようになって驚いたことは、受講者である助産師などのケアギバーのほとんどが「見たことを真似できない」という現実だった。実習が遅々として進まず、ゆっくり手足を動かしながら丁寧に説明しても、できる人はわずかである。私は料理も整体も「見て技を盗む」のが当たり前で、そうして技術を身に着けてきた。そのため、「私がこんなに一生懸命教えているのに、教えたやり方をせず、違ったやり方をするってどういうこと？」「受講料を払って勉強しに来ているのに、どうしてこんなにやる気がないのか？」

と、情けなさや怒りで自分の感情を制しきれなくなることもしばしばあった。講師を続ける中で分かったことは、受講生の多くは「私の体より悪く、しかも、全身を動かした経験が少ない」ことと、脊柱のS字状彎曲が弱く(図2)、骨盤は幼児型(類人猿型)で(図3)^{*3}、腹直筋は離開し、解剖学・生理学で「正常」とされる領域から逸脱している人が大半だということである。そのため、

腰は安定せず、四肢はねじれ(図4)、親指を外に出して握れず(図5)、全身の動きが悪い。腕っぷしは強いのに胴体の深層筋が弱く、ゆったりとした動きができないので、盆踊りもツイストも踊れない。そんな体では、診察や心地よいケアも提供できない。

それぞれの受講生が技術を身に着けられない理由を理解し、それぞれに見合ったやり方で指導できるようになるのに10年以上を要した。今はセミナーでは、ツイスト・炭坑節から教え、さらに、手首・肘・

肩の動きの悪さを改善するために、バトンの回し方を教えるようにしてからは(図6)、受講者の技術取得は格段にスムーズとなった。

セミナー受講者はまだ良い方で、整体施術を受けに来る女性はさらに大変な体の持ち主

が多い。しかも、「スマホ依存者」が増えるに従って、長時間にわたって目も顔も動かさないため、後頭部～頸部～肩～背部～手に頑固な凝りが蓄積している人が年々増えている。同時に、だらしない姿勢で長時間、座り続けることにより、骨盤内のうっ血は強くなり、痔や排尿障害も悪化しがちとなる。妊婦だと胎盤機能は低下し*4)、胎児の姿勢も悪化し股関節脱臼などの整形外科疾患も増える*5)。産後は、スマホを持ち続けた手では赤ちゃんを上手く抱けず、授乳や子育てにはきわめて不向きな状態となっている。

後頭部～首の強い凝りは、迷走神経(最大の副交感神経)の機能を低下させることが考えられる。交感神経優位となり、全身が戦闘的・興奮状態となり、イライラし、顔色は悪く表情は暗く硬くなる。それが夫婦ともにだと「夫婦喧嘩が絶えない」と嘆く。骨盤・首をはじめ全身の

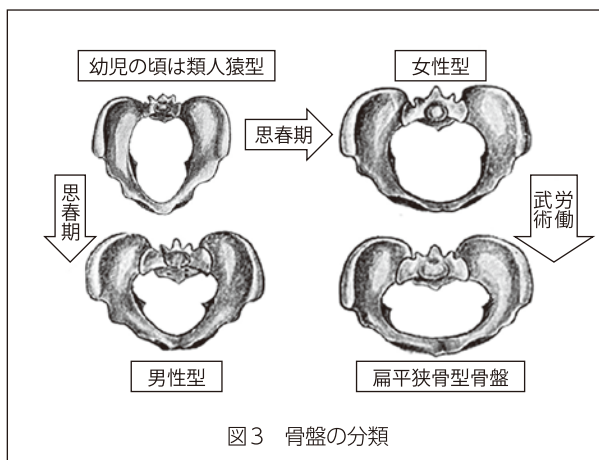


図3 骨盤の分類



図4 ねじれていない肘とねじれている肘



図5 親指を握らないグーと握るグー



図6 セミナー時の準備体操 バトン

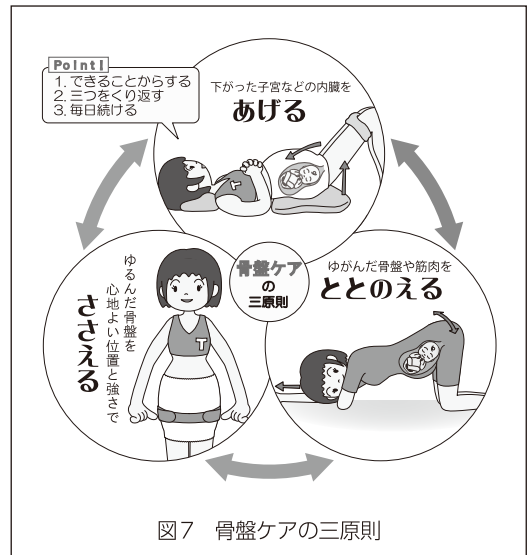
ケアを行うと、全身が楽になり気分も和らぐ。顔色が良くなり笑顔に変わり、喧嘩ばかりしていた夫婦が、「夫婦喧嘩をしなくなった」と言う。家庭の平和のためにも、家族そろって全身をケアすることが大切だと思う。

VI. どのようにケアすればいいか？

妊娠中も妊娠する前も、歩行だけでなく体の柔軟性を高める運動(ダンス・エアロビクス・ヨガ・太極拳)などをして体を作ることが大切なのだが、パソコンやスマホにしがみついているのは、心身ともに硬直・脆弱化は必至であろう。そこで、骨盤ケアの三原則に基づいて(図7)、体も心も短時間でふわっと軽くなるケア法をお伝えする。

1. 骨盤ケア…レッスンベルトで骨盤輪支持(図8)

- ・強さ…伸縮部位は6～8cmがオススメ
- ・方向…快方向を知る
- ・位置…快位置を知る



2. 骨格改善体操(骨盤輪支持をして行う方が効果的)

- ・体操1…肘・肋骨挙上で内臓下垂と骨盤の緩みとゆがみを改善
- ・体操2…タオルマフラーを使った凝り緩め(図9)



Ⅶ. おわりに

66歳になった今も整体を生業として楽しく暮らせる体の基礎は、高校時代の弓道と看護学生時代のバントワーリングに作られ、整体によってメンテナンスし続けているからだと思う。子育てが一段落してから現在まで、体力低下の予防と楽しみを兼ねて踊りや武道をするように心がけている。おかげで年々元気になっている気がする。私の体験や仕事がメンタルサポートを必要とする人々に役立つことを願うばかりである。

参考文献

- 1) 服部律子他.産褥早期における腰腹部固定帯の効用.母性衛生.1999/6,Vol.40,No.2,P278-P282
- 2) 柚木祥三郎,川上博.新撰産科学.金原書店,1971,第4版
- 3) 鳴本敬一郎(浜松医科大学)他.過去50年間における日本人妊婦骨盤形態の変化と周産期予後の検討.第65回日本産科婦人科学会学術講演会,2013
- 4) 金山尚裕.日本助産師会関東甲信越静岡ブロック研修会資料集,2005
- 5) 鈴木茂夫.単臀位と股関節脱臼.臨床整形外科.1980,第15巻10号,P939-946