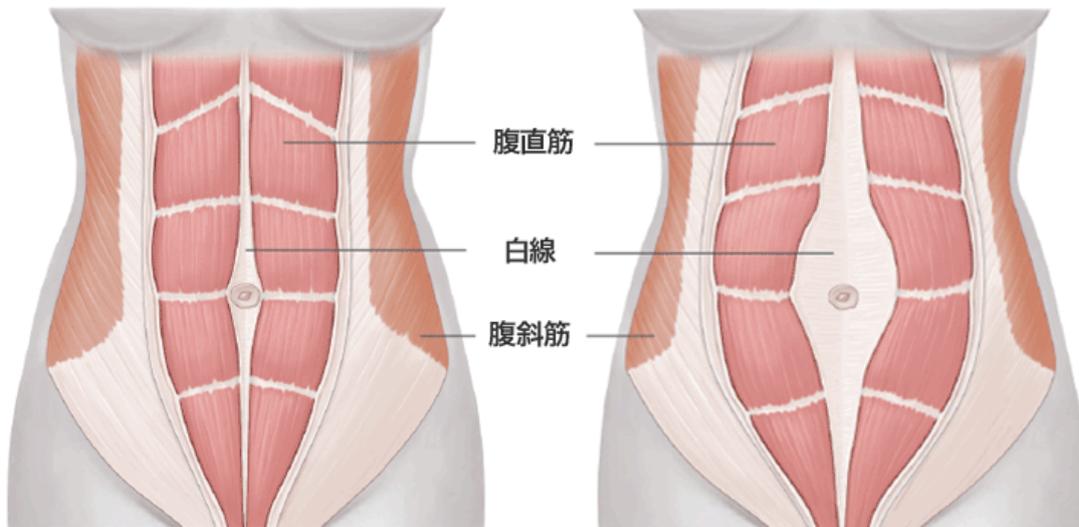


腹直筋離開について

腹直筋離開とは何か？



通常（通常の）腹直筋

離開した腹直筋

腹直筋離開とは、その名の通り「腹直筋」が「離開」している状態。

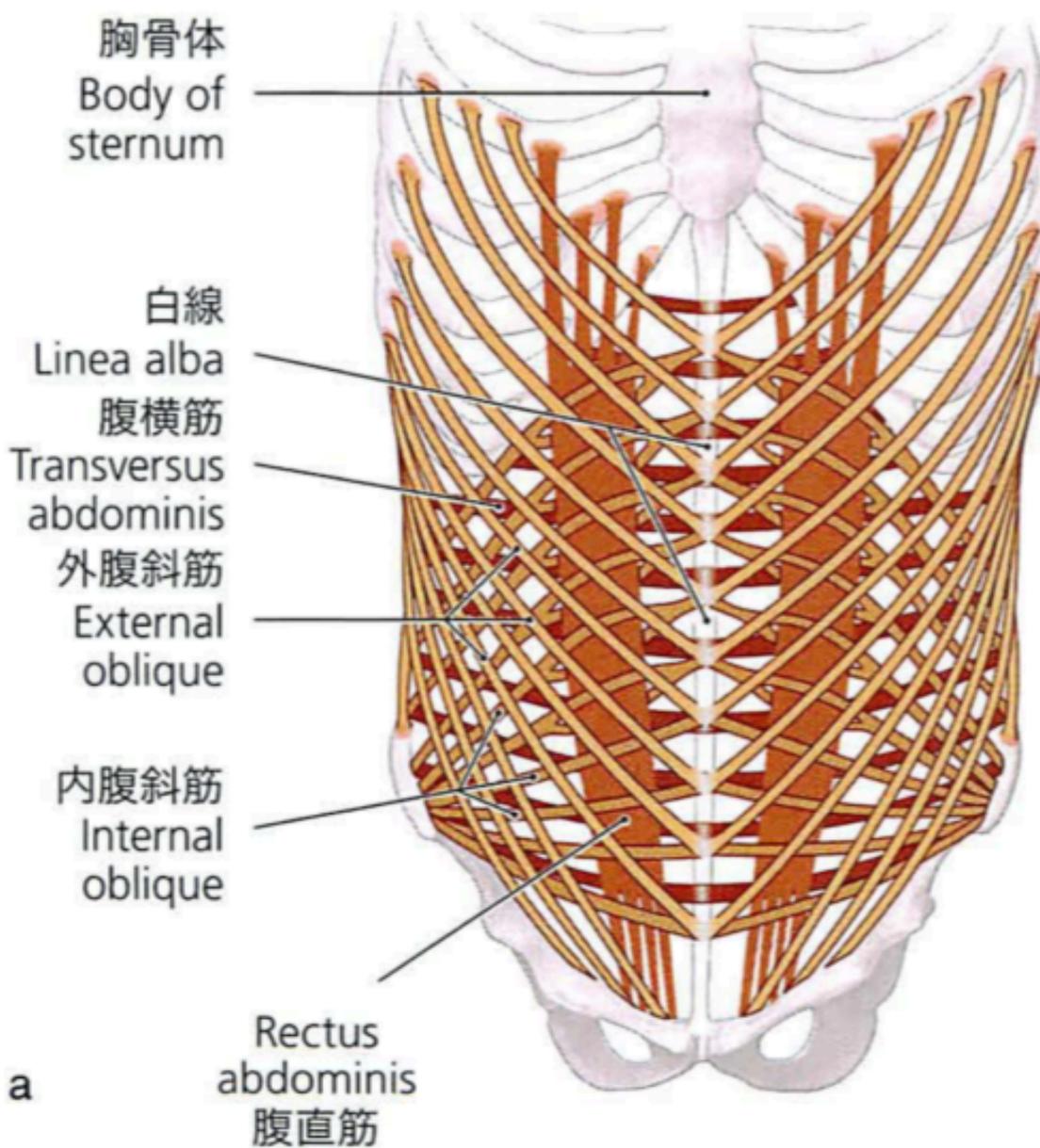
1. 妊娠期に分泌される（**a：** ）の影響で、腹直筋の中心を走る（**b：** ）という結合組織が緩みやすくなる。
2. 胎児の成長に伴って子宮は大きくなり、腹直筋をはじめとした腹筋群は引き伸ばされる。
3. 妊娠中期以降に腹部は前方に向かって大きくなる。そのタイミングで大きくなった腹部の頂点辺りで（**b：** ）が押し広げられ、左右の腹直筋が（**b：** ）を中心に裂けるように開く（離開する）ことによって発現する。

※裂けると言っても（**b：** ）が破れているわけではなく、限りなく薄くなった状態。

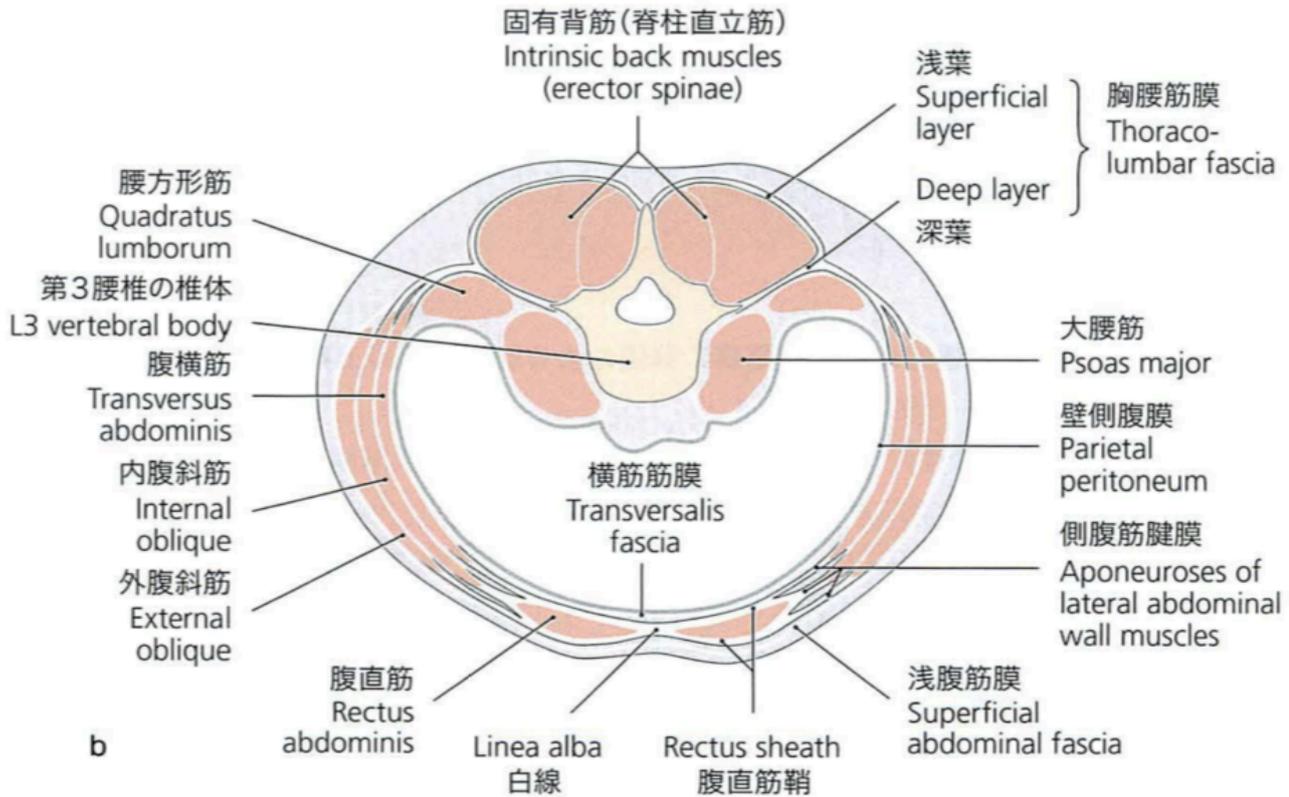
米国の調査では、腹直筋離開の発生率は妊娠2期では27%、妊娠3期では66%、産後3~5カ月の女性の36%においても確認されたとの報告がある。

日本では程度の差こそあれ、経産婦の9割に発症すると言われている。しかし軽度の場合は産後半年程度で自然に元に戻ることや、基本的には離開そのものに対する痛みは感じられないため自覚症状もない場合も多く、実態はつかめていないのが現状である。

腹筋群の構成と白線の形成について



画像は医学書院「プロメテウス 解剖学アトラス」より引用



画像は医学書院「プロメテウス 解剖学アトラス」より引用

腹筋群は (c:)・(d:)・(e:)・(f:) の4層構造となるが、単純に折り重なっているのではない。

(d)・(e)・(f) の腱膜は融合して (c:) を包む腱鞘 (=g:) を形成している。その (g) はさらに (h:) で融合し、結合部が (b:) となる。

(b:) の中央やや下方には臍輪 (さいりん、いわゆるおへソ) がある。

臍輪の周囲は強靱な結合組織だが中心は強度が弱い。そのためしばし内部からの圧力によって

(i:) する可能性がある。

腹直筋離開の問題点とは？

腹直筋離開の問題点としてあげられるポイント

- ・お腹のぼっこりが戻らない。☞ 見た目が悪い、女性にとっては大切な問題！
- ・内臓が下がることで消化器の機能が低下しやすい。☞ 消化不良や内臓機能の低下につながりやすい。代謝が下がり痩せにくい体質へ。
- ・妊娠期の場合、子宮の安定に影響が出るため母体の動作において負担が掛かりやすい。
- ・重度になると**(j:)**ヘルニア（いわゆる産後のデベソ）や**(b:)**ヘルニア（=嵌頓ヘルニア、白線の隙間から突出した腸管などの内容物が左右の腹直筋に締め付けられて戻らない状態）につながる可能性がある。
 - ☞ 重症の場合は手術が必要になる場合もあり。
- ・**(k:)**が安定しないため周辺の筋肉への負担が増す。
 - ☞ **(l:)**を高めることができないためインナーユニットを良好に作用させることができず、**(k:)**を安定させることができない。そのため姿勢維持の際に脊柱や固有背筋への負担が大きくなり、肩こり、腰痛などが発生しやすい。また少しの運動で疲れたり、赤ちゃんの抱っこが辛くなるなど、産後QOLの低下に繋がる。

通常の場合、姿勢の安定のためにインナーユニットは常時平均**(m:)**%機能しているが、産後の女性の身体は**(n:)**の機能が低下していて、かつ腹壁となる**(o:)**も弱化しているため、インナーユニットを正常に機能させることが難しい状態と言える。

背骨や固有背筋（脊柱起立筋など）にかかる負担が増すことで

- ・腰痛や肩こり
- ・反り腰や猫背になりやすい
- ・抱っこ紐を使うとすぐに腰が痛くなる(使い方の問題もあり)

また、内臓の機能低下や主要な筋肉が使えなくなることによる基礎代謝の低下によって

- ・痩せづらい、太りやすい
- ・疲労が回復しにくい、疲れやすい体質へ

産後のボディケアとしてはインナーユニットをしっかりと効かせることのできる体を取り戻していくことが重要なテーマとなるが、腹直筋離開はその重篤な阻害要因となってしまう。

よって腹直筋離開の改善は、その場しのぎでない先を見据えた産後のボディケアにとって必須である。

腹直筋離開チェック方法



- 1、仰臥位の状態で軽く膝を立てる。
- 2、腕は足方向に伸ばし、軽く顎を引き、肩甲骨下角が床面から離れるまで頭を持ち上げさせる。
(おへその方を見るようなイメージ、痛みを感じるようであれば中止)
- 3、このとき術者は片手をへソの位置で、白線をまたいで垂直に当てるようにする。
- 4、離開があれば指が入っていくので、以下の項目をチェックしていく。
 - ・ 離開の幅(何センチあるのか?)
 - ・ 離開の縦の長さ
 - ・ 位置など(臍部を中心として上下に確認)
 - ・ 深さ(指の入り具合で判断する程度にとどめる)

※深さを測定する際、皮膚の下に内臓を直に触る感覚となる場合もある。無理に押し込まないこと。

腹直筋離開の程度目安

軽度

- ・ へソの上下に黒ずんだ線（正中線）が現れる。
- ・ 離開の幅は1cm未満(指一本入らない程度)

中度

- ・ 出産後も前へ出っ張るように腹部が出ている(皮下脂肪のたるみとは違う)
- ・ 離開の幅は1cm~3cm前後(指1本~2本がきつくらい)

重度

- ・ 妊娠中のような腹部の出っ張り。飲食後には特にお腹が出る。
- ・ 臍ヘルニア(デベソ)も目立つ。
- ・ 離開の幅は4cm以上～ (10cmに渡る場合もあり)

程度測定の判断基準は当院での主観によるもの。

日常生活動作上の注意点

体幹を屈曲させない

屈曲させることで、白線に対して離開するような力が掛かりやすくなる。



これが



こうなる

※止むを得ず体幹を屈曲させざるを得ない場合は、息を吐き、腹部を凹ませながらおこなうよう指導すること。それによって少しでも腹直筋が左右に広がるのを防止できる。

腹圧のかかる動作は極力避ける

インナーユニットが正しく機能できない状態で過剰に腹直筋に負担をかけてしまうと、内側から押される力に腹直筋が耐えられず、さらに離開がひどくなる。

くしゃみ、せきなどのとっさの動作にも注意する。

妊娠中は腹部を固定する

お腹が大きくなるにつれて横方向に掛かる力が腹直筋離開の直接的な原因となる。

さらしや腹帯などで腹部を固定し、支えることが予防につながる。

また、急に振り向く、などの急激な動作も極力避けるよう注意する。

改善のための考え方

腹直筋離開に対するアプローチの真の目的は「離開を改善する」ことそのものではなく、「離開を改善することで（p： ）を取り戻す」ことであると言える。

先述した通り、腹直筋離開があることで「インナーユニット」が使用できなくなり、そしてそのことが産後の身体の不調の主たる原因となっている。

さらにはたとえ腹直筋離開が改善したとしても、半年以上にもおける妊娠期のバランスの変化によって産後の女性の身体は「インナーユニット」の正しい使い方をほぼ完全に忘れてしまっているため、単に「腹直筋離開」を改善しただけで産後の女性が「インナーユニット」を正しく使えるよう元に戻るわけではないという問題がある。

だから我々としては腹直筋の離開を改善すると同時に「インナーユニット」の正しい使い方を指導し、本来の正しい身体の使い方を思い出させていかななくてはならない。

しかし当然、腹直筋の離開を改善するためにはそれ相応の日数がかかる。

今日エクササイズを教えたからといって明日いきなり元に戻るわけではなく、日常生活において支障のないレベルまで改善させるためにはそれ相応の日数が必要だ。

その「改善するまでの間」をどうやってフォローしていけばいいのか？

「インナーユニット」が使えない間、どのような身体の使い方をしてもらえば最小限の負担だけで済むようになるのか？

その解決策として、私たちは骨盤軸整体によって身体の負担を軽減させることができる。

エクササイズによる腹直筋離開改善への指導と、体幹の回復による身体への負担の軽減、この二本立てが腹直筋離開改善メソッドにおいては必要不可欠だと言える。