

O-0559

産後女性における骨盤痛と骨盤アライメントの関連性

赤尾 静香¹⁾, 森野佐芳梨²⁾, 山口 萌²⁾, 平田日向子²⁾, 岸田 智行¹⁾, 山口 剛司¹⁾, 榎井 健吾¹⁾,
松本 大輔¹⁾, 青山 朋樹²⁾, 朴 玲奈³⁾, 梅田 綾³⁾

¹⁾畿央大学健康科学部理学療法学科, ²⁾京都大学大学院医学研究科,

³⁾一般社団法人体力メンテナンス協会

key words ウィメンズヘルス・骨盤痛・骨盤アライメント

【はじめに, 目的】

妊娠, 出産は急激な身体の変化を伴うことで, さまざまなマイナートラブルが起こるといわれている。その中でも骨盤痛含む腰痛は妊婦の過半数が経験し, 出産後も痛みが継続するという報告もされている。また腰痛を有する妊婦は身体活動が制限されることにより, ADL や QOL が低下すると報告されている。妊娠中に分泌されるリラキシンホルモンの作用により, 仙腸骨靭帯や恥骨結合が弛緩することが原因で発症する腰痛を特に骨盤痛と呼び, 出産後はオキシトシンの作用によりすみやかに回復するとされている。しかし実際に出産後1ヶ月以上経過した女性を対象とした研究は少なく, 妊娠期の身体変化が及ぼす影響が出産後どのくらい持続しているか報告している研究は少ない。そこで, 本研究では, 妊娠期での身体変化が回復していると考えられる産褥期以降の女性における骨盤痛の有無と骨盤アライメント, 腰部脊柱起立筋筋硬度に着目し, その関連性について検討することを目的とした。

【方法】

対象は名古屋市内の母親向けイベントに参加していた出産後3ヶ月以上経過した女性77名(平均年齢30.7±4.2歳, 平均出産後月6.3±2.6ヶ月)とした。測定項目として骨盤アライメントの測定には, 骨盤傾斜の簡易的計測が可能なPalpation Meterを上前腸骨棘と上後腸骨棘の下端に当て, 静止立位時の左右の骨盤前後傾角度, 上前腸骨棘間距離(以下ASIS間距離), 上後腸骨間距離(以下PSIS間距離)を測定し, 骨盤前後傾角度の左右差, ASIS間距離とPSIS間距離の比を算出した。腰部脊柱起立筋筋硬度の測定には, 生体組織筋硬度計PEK-1(株式会社井元製作所)を使用し, 第3腰椎棘突起から左右に3cmおよび6cm離れた位置を静止立位にて測定し, 一カ所の測定につき5試行連続で行った。得られた値の最大値, 最小値を除いた3試行の平均値を代表値とした。アンケートは基本項目(年齢, 身長, 体重, 妊娠・産後月齢, 過去の出産回数), 骨盤痛, 腰背部痛の有無, マイナートラブルの有無(尿漏れなど), クッパーマン更年期指数, エジンバラ産後うつ病質問票, 運動習慣に関して行った。対象者は産後3ヶ月から12ヶ月までの者を抽出し, 今回は骨盤痛に腰背部痛のみを有する者を除外した。骨盤痛(仙腸関節, 恥骨痛のいずれか)の有無により痛みあり群と痛みなし群の2群に分けた。統計解析は, SPSS22.0Jを用い, Mann-Whitney U検定および χ^2 検定を行った。

【結果】

痛みあり群は42名(79.2%), 痛みなし群11名(20.8%)であった。痛みあり群は痛みなし群と比較してASIS間距離とPSIS間距離の比が有意に小さかった(痛みあり群 2.82 ± 0.81 ; 痛みなし群 $: 3.47 \pm 1.29$, $p < 0.05$)。その他の骨盤アライメントと腰部脊柱起立筋筋硬度に有意差はみとめられなかった。また, 尿漏れについて, 痛みあり群では7名(16.7%), 痛みなし群にはいなかった。

【考察】

本研究の結果より, 産後女性において骨盤痛が持続していることが明らかとなった。またこれまで妊婦において非妊婦者と比較しASIS間距離, PSIS間距離が有意に大きくなると報告されている。本研究では痛みあり群でASIS間距離とPSIS間距離との比が有意に低いことから, PSIS間距離がASIS間距離と比較し回復が遅いことが, 痛みの誘発に関連しているのではないかと想定される。また妊娠後期においてPSIS間距離と臀部痛, 尿漏れに有意な負の相関がみとめられるという報告もあり, 本研究の結果から産後女性においても同様の結果が得られた。これらから骨盤の安定性に関与するとされている筋が, 出産後も十分に機能していないことが想定される。しかし本研究では腹筋群, 骨盤底筋群の評価は行っておらず, 骨盤アライメントと筋の関連性は証明できなかった。今後は評価項目を増やし, 骨盤アライメントが回復しない原因を検討することが必要である。本研究により産後女性の骨盤痛に対し, 妊娠期での影響を考慮した上でのアプローチが必要であると示唆された。

【理学療法学研究としての意義】

本研究結果より, 産後女性でも妊娠期に特徴的な骨盤痛が持続していること, 出産後3ヶ月経過しても骨盤アライメントが回復していないことが明らかとなった。現在, 日本では妊婦, 産後女性に対する理学療法士の介入はほとんどない。しかし今後産後女性の骨盤痛と骨盤アライメントの関連性を明らかにすることで, 骨盤痛に対する治療やその発症を予防するための理学療法介入方法の検討につながると考えられ, 理学療法士の介入の可能性が示唆された。