

## ■妊婦後期～産休に入る前～

妊娠後期は、お腹が大きくなり、体重は胎児や血液、脂肪などを含めて12kg前後増加します。この頃には、子宮増大により横隔膜、心臓、肺も押し上げられ、呼吸様式も変化し、息切れや動悸が起きやすい時期でもあります。また、筋骨格系も大きく変化します。子宮を支持する体幹のインナーユニットを構成する筋は伸長され、腹直筋は15cm程度伸張し、腹直筋離開を起こすこともあります。また、腰椎には大きなストレスがかかり、4.5kgの荷物を持った時、非妊娠時が29kg程度の腰椎への負荷であるのに対し、妊娠時には68kgまで増加するという報告もあります。この時期の、**移乗動作介助などは、妊婦、患者、双方の安全面も含めた配慮ができるとういでしょう。**また、**ベッドサイドで理学療法を実施する場合には、腹腔を圧迫するような不良姿勢は、腰痛やお腹の張りにつながる可能性もあるため、ベッドの高さを高くするなどの工夫も必要です。**また、妊娠による重心位置の変化や姿勢制御の影響で転倒リスクもあると言われています。**足元の見えない階段などでの労務にも十分に注意し、環境の整備も行いましょう。**

