

# 赤ちゃんが股関節脱臼にならないように注意しましょう

「先天性股関節脱臼（発育性股関節形成不全）」は脚の付け根の関節がはずれる病気です。その発生はまれですが（1000人に1～3人）、抱き方やおむつの当て方など、赤ちゃんの扱い方を注意することにより、発生をさらに減少させ、また、悪化を防止することができます。

股関節脱臼は予防と早期発見が可能です！

股関節脱臼の予防には生まれてからの赤ちゃんの扱い方が大切です！

- 1) 向き癖があり反対側の脚がM字型開脚とならない
- 2) 女児（男児より関節が柔らかいため）
- 3) 家族に股関節の悪い人がいる
- 4) 逆子（骨盤位）で生まれた
- 5) 股関節まわりのしわが左右で違う
- 6) 寒い地域や寒い時期（11月～3月）に生まれた（脚を伸ばして衣服でくるんでしまうため）

注意点

複数あてはまる場合はとくに正しい扱い方を心がけ、必ず健診を受けるようにしましょう。

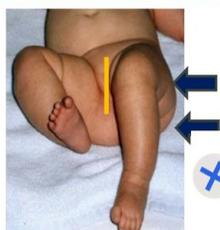


## 予防のため次の点に注意しましょう①

仰向けで寝ている時はM字型開脚を基本に自由な運動を！

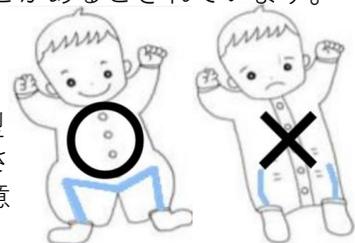


好ましい姿勢  
両脚をM字型に曲げてよく動かしている



左脚が立て膝～内倒れになっている  
左股関節の開きに注意してください

赤ちゃんの脚は、両膝と股関節が十分曲がったM字型で、外側に開いてよく動かしているのが好ましく（←図左）、立て膝姿勢をとったり、脚が内側に倒れた姿勢をとったりすると（←図右）、股関節が徐々に脱臼してくることがあるとされています。



衣類などで両脚がM字型に開かず、無理に伸ばされたような姿勢も要注意です。

## 予防のため次の点に注意しましょう②

抱っこは正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう！

コアラ抱っこ



長時間の横抱き



抱っこひも



横抱きでのスリング使用

抱っこは正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう。そうすると両膝と股関節が曲がったM字型開脚で親の胸にしがみつく形になります。この正しい抱き方は、あたかもコアラが木につかまった形であることから「コアラ抱っこ」とも呼ばれています（図左）。「正面抱き用の抱っこひも」の使用は問題ありませんが、横抱きのスリングは開脚の姿勢がとれず、また、両脚が無理に伸ばされる危険もあるため、注意が必要です（図右）。

（注：首がすわるまでは必ず頭部を支えましょう）

## 予防のため次の点に注意しましょう③

向きぐせへの対応

向きぐせ方向と反対側の脚が立て膝姿勢になっていたり、一方の脚が伸びた状態で開脚にならなかったりする場合は注意しましょう。



立てひざ内倒れ  
→ 右への向きぐせ



開きやすい  
まくら  
まくら  
まくら

右への向き癖の場合、右側の頭～身体を少し持ち上げて斜めにして、左脚が外側に開くように工夫する

向き癖がある場合は、反対側の脚の姿勢に注意しましょう。向き癖方向と反対側の脚が立て膝や内側に閉じる姿勢になりやすく（図左）、これが脱臼につながります。外側に開脚するような環境を作ってあげるよう留意しましょう。赤ちゃんには常に向き癖の反対側から話しかける、向き癖側の頭から身体までをバスタオルやマットを利用して少し持ち上げる（図右）などの方法が提唱されています。それぞれの赤ちゃんに合った方法を工夫してみましょう。

