

骨盤ベルト The Best !

専門職のための実践的選択指針

講師：産前産後の整形外科医 阿波康成

これを見れば、骨盤ベルトのどれを選べばいいかわかる！

TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- 骨盤ベルトの基礎知識
- タイプ別の骨盤ベルト分類
- 素材別の骨盤ベルト分類
- ではどれを選ぶ？
- 骨盤ベルト注意点
- 患者さんからのF&Q
- 最後に
- 余裕があれば質疑応答

なぜ今、骨盤ベルトなのか？

現代の妊娠前後の腰痛の有病率

時期	有病率
妊娠前	50.6%
妊娠中	83%
産後1週間	58.5%
産後1ヶ月	55.3%

中澤ら, 2006



✓ 背景要因

- ・ 出産年齢の高齢化
- ・ デスクワークの増加による姿勢変化
- ・ 核家族化による産後サポート不足
- ・ 日常の運動不足による深部筋力低下

なぜ今、骨盤ベルトなのか？

骨盤ベルトの市場の混乱状況

現状の課題

- ・ 数十種類の骨盤ベルトが市場に存在
- ・ 科学的根拠の乏しい商品も多数
- ・ 患者や専門家ともに選択に迷う状況
- ・ 適切な選択基準が不足

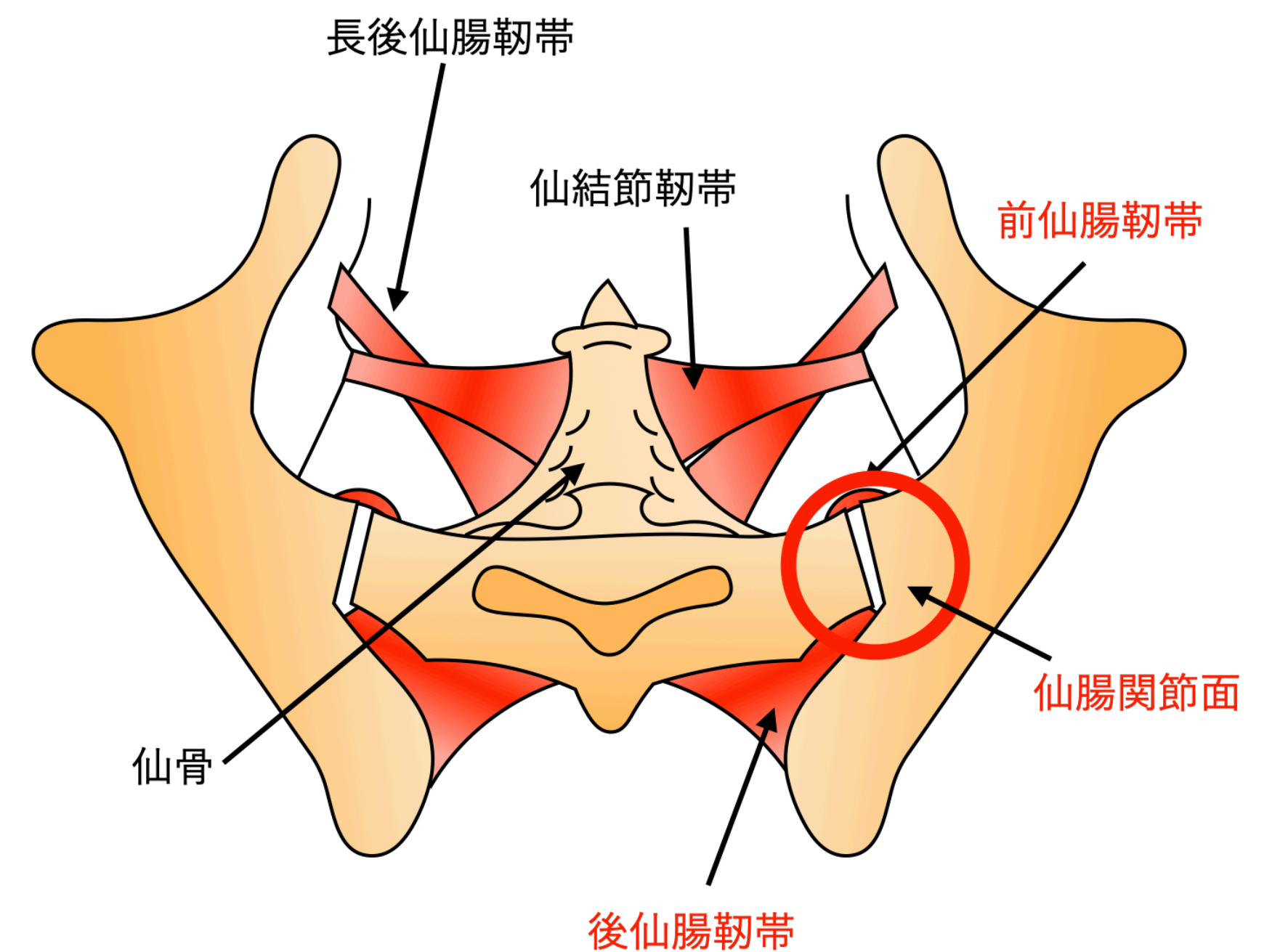
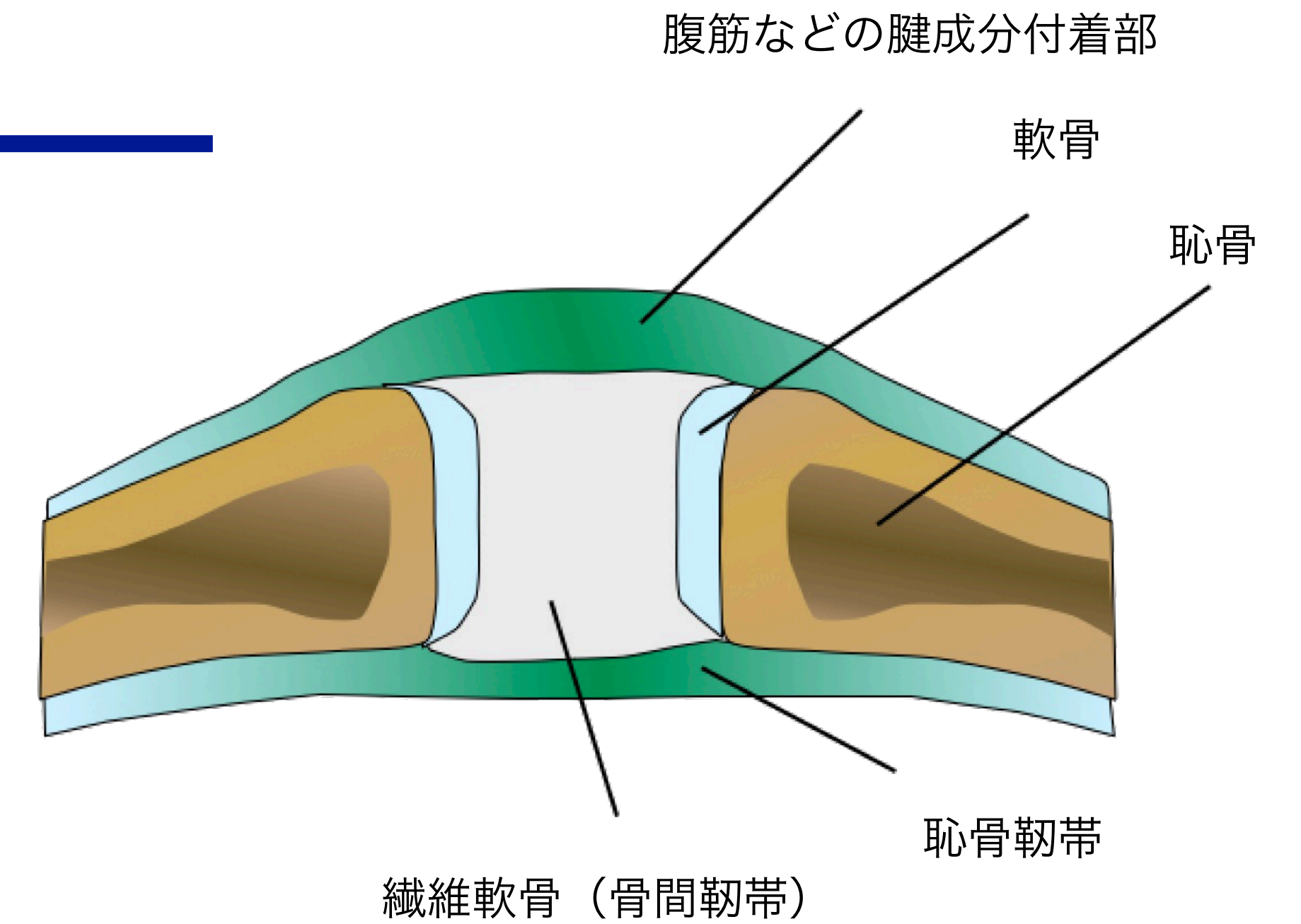
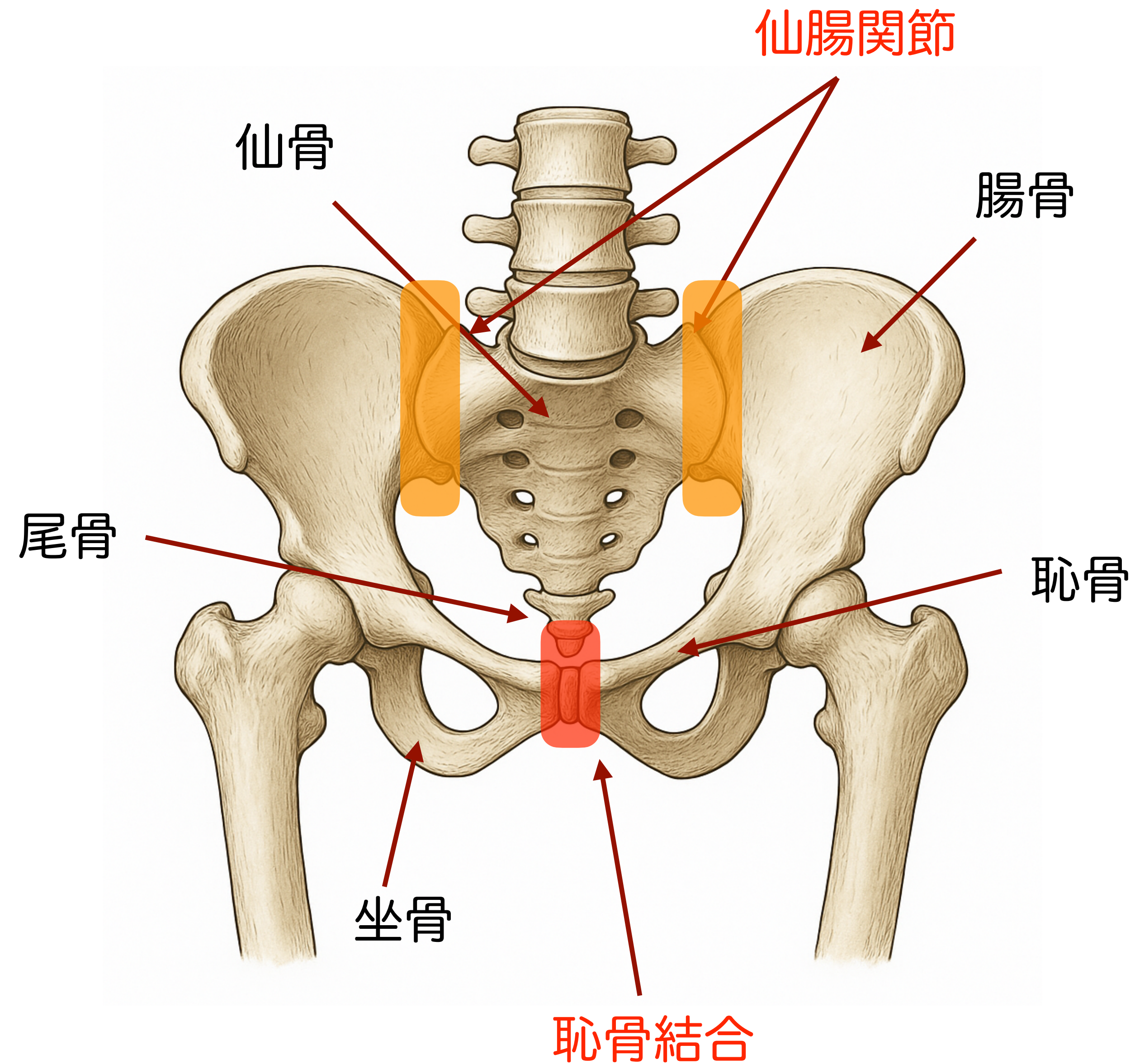


⇒ 本日のこのセミナーでこの混乱を整理します！

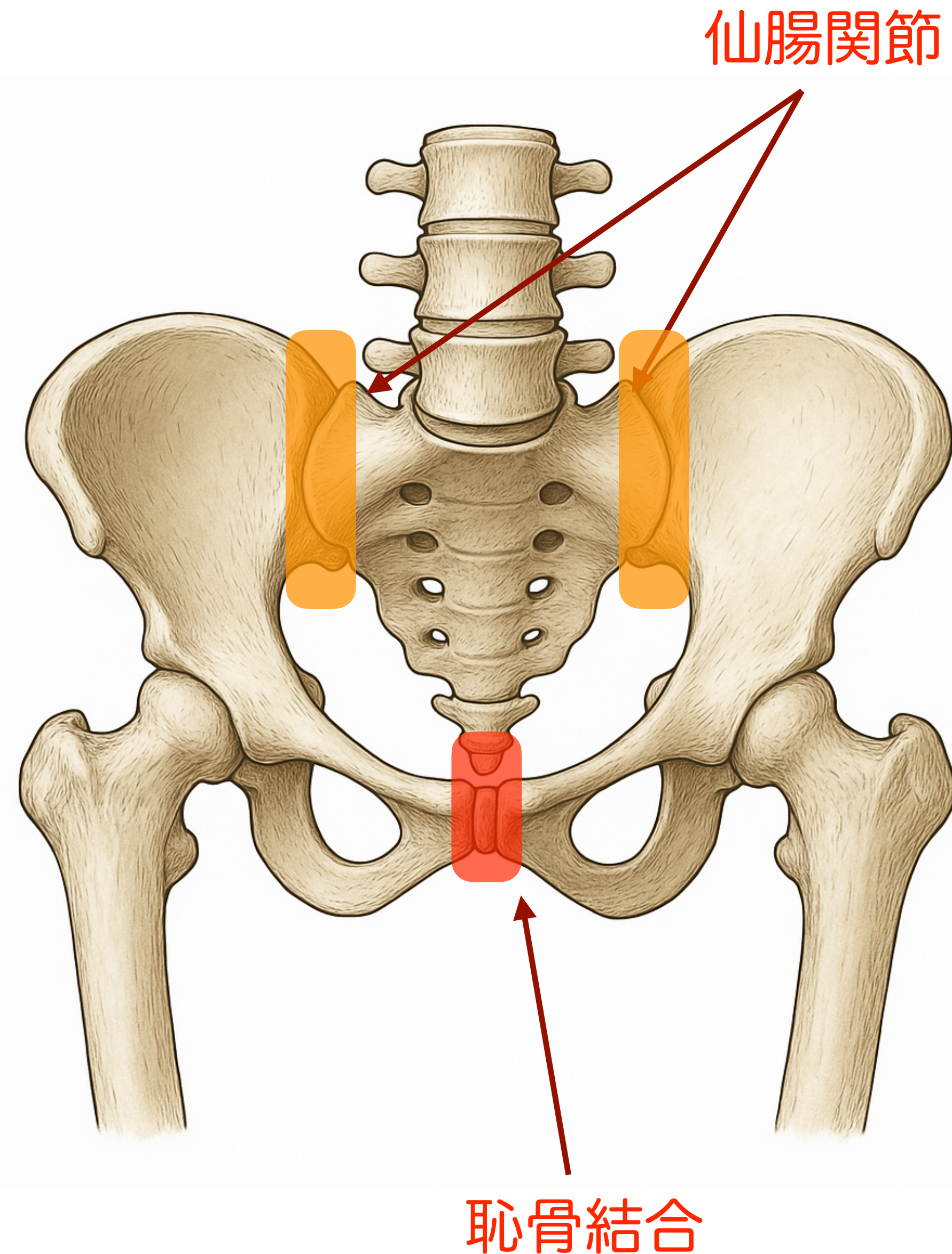
TOday`s Program

- ・はじめに
- ・骨盤の基礎知識
- ・骨盤ベルトの基礎知識
- ・タイプ別の骨盤ベルト分類
- ・素材別の骨盤ベルト分類
- ・ではどれを選ぶ？
- ・骨盤ベルト注意点
- ・患者さんからのF&Q
- ・最後に
- ・余裕があれば質疑応答

骨盤の基礎知識 骨・関節の解剖



骨盤の基礎知識 仙腸関節と恥骨結合の生体力学



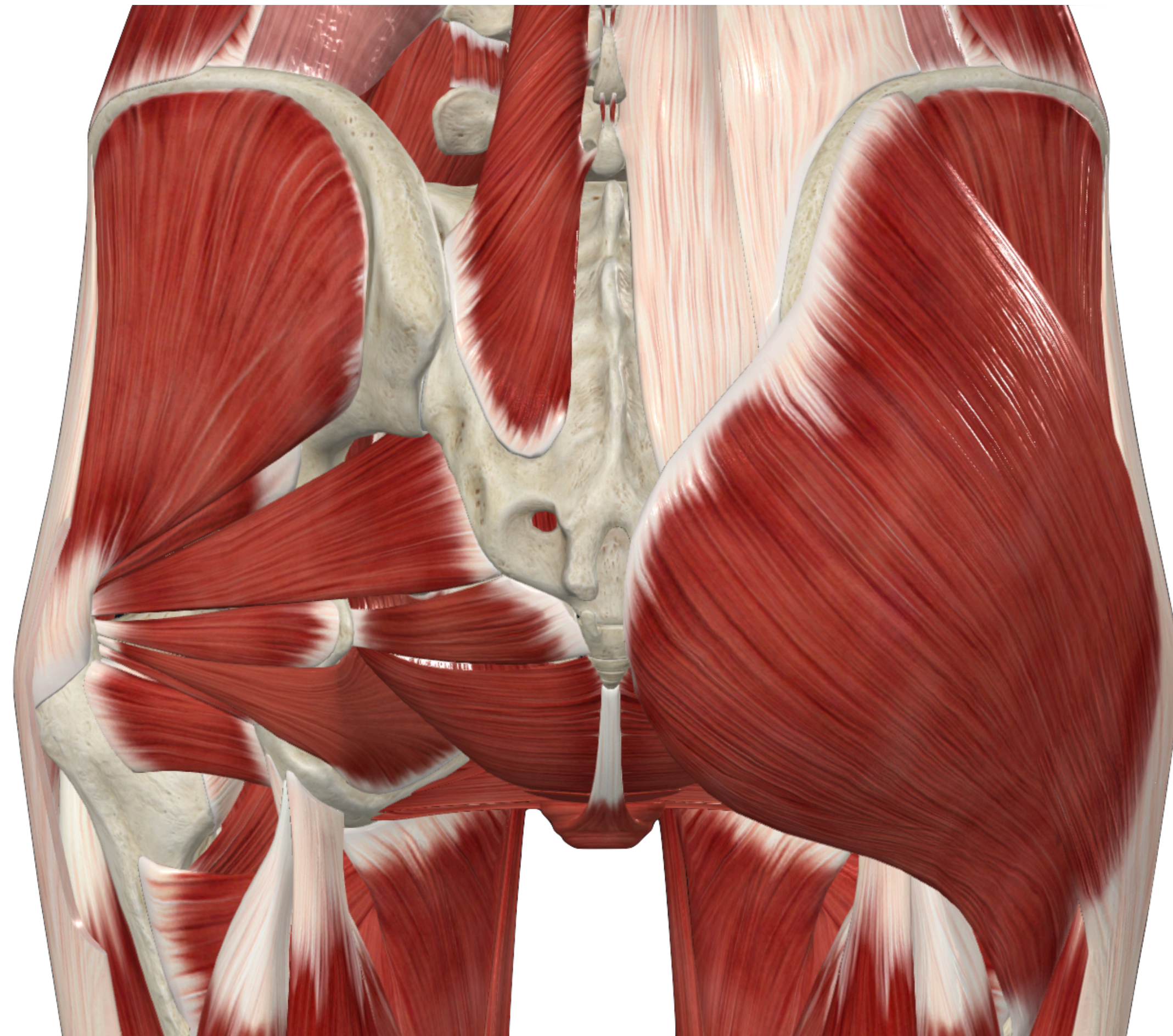
仙腸関節の機能的特徴

- ・ 荷重伝達：体重の6割が通過
- ・ 微細運動：2~4mm、前後傾 2~5°の可動性
- ・ 安定化機構
- ・ 性差：男性より女性が可動性大きい

恥骨結合の機能的特徴

時期	可動域	特徴
非妊娠期	ほぼ不動	強固な安定性
妊娠4M	わずかに増加	リラキシン分泌開始
妊娠7M	継続的に増加	明らかに弛緩
妊娠後期～出産	5~10mm離開	最大可動性
産後数日～数ヶ月	徐々に回復	ホルモン分泌継続

骨盤の基礎知識 仙腸関節安定化に関わるもの



仙腸関節の安定性の向上

Form closure

形態学的な安定化構造

Force closure

力学的な安定化機能

時期	可動域
腹横筋	仙腸関節を横断し強力に圧迫
骨盤底筋群	骨盤アーチの安定性向上
多裂筋	腹横筋と強調して最大の安定効果を
臀筋群	垂直剪断力低減時に重要
梨状筋	直接仙腸関節を横断。安定性に貢献
脊柱起立筋群	安定性向上効果

TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- **骨盤ベルトの基礎知識**
- タイプ別の骨盤ベルト分類
- 素材別の骨盤ベルト分類
- ではどれを選ぶ？
- 骨盤ベルト注意点
- 患者さんからのF&Q
- 最後に
- 余裕があれば質疑応答

骨盤ベルトの基礎知識

骨盤ベルトの役割

1.仙腸関節or恥骨結合の安定化

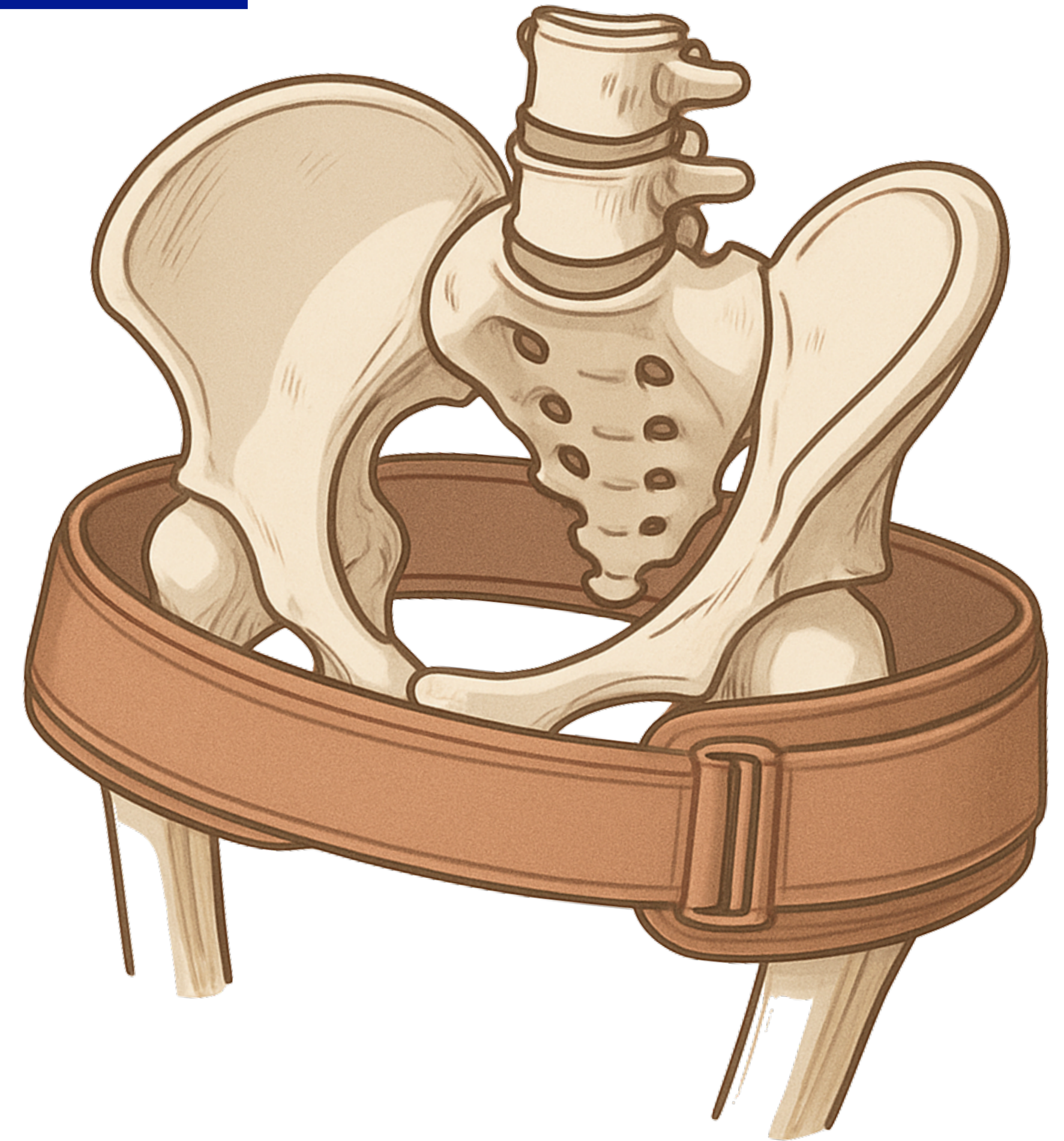
- ・仙腸関節の微細な動きの制御
- ・恥骨結合の不安定性の制御
- ・関節面圧迫による固有受容性感覚の改善

2.腹圧の補助

- ・インナーマッスルの代償的補助
- ・上記に付随する腰椎の過前弯の矯正

3.筋賦活化

- ・ベルトと使用者による筋賦活化促進
- ・骨盤底筋群の弱体化に対する外部からの圧迫支援



Jafarian Fs et al., 2025. BMC Musculoskeletal Disorders

Vatter et al., 2025. Sports Engineering.

Soisson et al., 2015. PLOS ONE.

Vatter et al., 2025. Sports Engineering.

骨盤ベルトの基礎知識

適応

- ・ 妊娠期：恥骨結合 or 仙腸関節痛
- ・ 産後：上記に加え、骨盤の不安定感
- ・ （CPPSに一定の効果？）

禁忌・注意

- ・ 皮膚トラブル
- ・ 妊娠中の血栓症発症例
- ・ 超急性期、感染併存
- ・ 産後数週の不適切な位置の装着

TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- 骨盤ベルトの基礎知識
- **タイプ別の骨盤ベルト分類**
- 素材別の骨盤ベルト分類
- ではどれを選ぶ？
- 骨盤ベルト注意点
- 患者さんからのF&Q
- 最後に
- 余裕があれば質疑応答

タイプ別の骨盤ベルト分類

1. 妊娠期専用

特徴 : 腹部を避けた設計で
調整の余裕が大きい

適用時期 : 妊娠中期～出産まで

選択ポイント : 調整可能性



2. 産後専用

特徴 : いろいろタイプあり。
強めの圧迫。

適用時期 : 産後1ヶ月～6ヶ月。
長期は非推奨

選択ポイント : 締め付け強度の調整と
使いやすさが重要



3. 兼用タイプ

特徴 : 妊娠期から産後まで使用可能

適用時期 : 妊娠期～産後

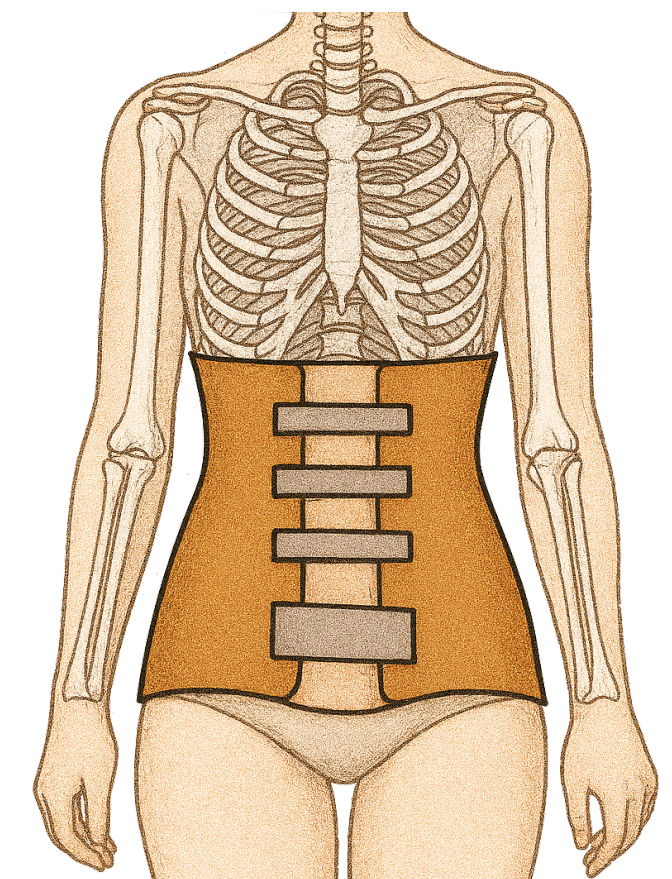
選択ポイント : コスパが良い。が個別より効果低め

4. 医療用・治療用

特徴 : かなりの強固な固定
疾患に対して使用

適用時期 : 病態に応じ

選択ポイント : 医師の選択。
療養費適応該当がほとんど



TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- 骨盤ベルトの基礎知識
- タイプ別の骨盤ベルト分類
- **素材別の骨盤ベルト分類**
- ではどれを選ぶ？
- 骨盤ベルト注意点
- 患者さんからのF&Q
- 最後に
- 余裕があれば質疑応答

素材別の骨盤ベルト分類（単一素材）

素材	特性・硬さ	メリット	デメリット	価格帯
ナイロン	• 中程度の硬さ • 優れた強度と耐久性 • 軽量で摩擦に強い • 伸縮性は限定的	• 長期使用に耐える耐久性 • 型崩れしにくい • 軽量で持ち運びに便利 • 高密度だと伸縮力低く固定力が高い	• 通気性がやや劣る • 肌に直接触れると不快感を感じることもある	中価格帯
ポリウレタン	• 中程度から硬め • 軽量 • 快適なフィット感 • 優れた伸縮性	• フィット感があり使いやすい • 軽量で長時間装着できる • コストパフォーマンスが良い	• 少し蒸れやすい • 紫外線で劣化しやすい • 手洗いのみ。定期的に洗濯を	中価格帯
ネオプレン	• 中程度の硬さ • 優れた保温性 • 水に強い • 適度な伸縮性	• 優れた保温効果 • 水や汗に強い • サポート力は中程度	• 通気性が悪く、蒸れやすい • 夏場の使用には不向き • 価格が高め • 乾燥しにくい	高価格帯
綿	• 柔らかい • 肌に優しい • 洗濯はしやすい	• 肌荒れが少ない • 安価	• 耐久性が低い • 乾燥に時間がかかる • 伸縮性はほぼない	

素材別の骨盤ベルト分類（複合素材）

実際のベルトの素材	産後特化メリット	デメリット	ずれにくさ (構造によるが)	手入れしやすさ
メッシュ素材（混合）	・ 抜群の通気性で汗をかいても快適 ・ 毎日洗濯してもすぐ乾く ・ 軽量で長時間装着でも負担が少ない ・ 価格帯も手頃で複数購入しやすい	・ 固定力がやや弱い ・ 冬場は保温性に欠ける	★★★★☆	★★★★★
ポリウレタン+ナイロン 複合素材	・ 体型変化に柔軟に対応する伸縮性 ・ フィット感が良くずれにくい ・ 動きやすさと固定力のバランスが良い	・ 通気性がメッシュより劣る ・ 頻繁な洗濯で劣化しやすい	★★★★★	★★★★☆☆
ネオプレン素材	・ 温熱効果による産後回復促進 ・ 冷え性改善による体調向上 ・ 肌触りがよい（クッション性） ・ 適度な圧迫力	・ 単体だと固定力はそこまでない ・ 自然な肌触りで長時間装着可能 ・ 帝王切開の傷にも配慮	★★★★☆	★★★★☆☆
綿混合素材	・ 産後の敏感肌に優しい ・ 自然な肌触りで長時間装着可能 ・ 帝王切開の傷にも配慮	・ 乾燥に時間がかかる ・ 伸縮性に限界がある	★★★★☆☆	★★★☆☆☆

素材別の骨盤ベルト分類

👕 素材別の洗濯適性比較

✔️ 洗濯OK素材

ポリエステル

速乾性に優れ、型崩れしにくい

✔️ 洗濯機OK

- 📌 洗濯後の乾燥が早く、衛生的に保ちやすい
- 💡 弱水流・ネット使用推奨

ナイロン

耐久性が高く洗濯に強い

✔️ 洗濯機OK

- 📌 汚れが落ちやすく、耐久性が高い
- 💡 中性洗剤使用・漂白剤避ける

メッシュ素材

通気性良く、乾きやすい

✔️ 手洗い推奨

- 📌 網目構造で乾燥スピードが速い
- 💡 型崩れに注意、陰干し推奨

❌ 洗濯注意素材

ネオプレン

高い保温性と固定力

⚠️ 手洗い限定

- 📌 水分を含むと重くなりやすい
- 💡 軽く押し洗い、長時間浸け置き禁止

天然ゴム

伸縮性と肌に優しい質感

❌ 洗濯機NG

- 📌 水洗いで劣化しやすい
- 💡 表面の軽い拭き取り清掃推奨

複合素材

強化プレート・固定具入り

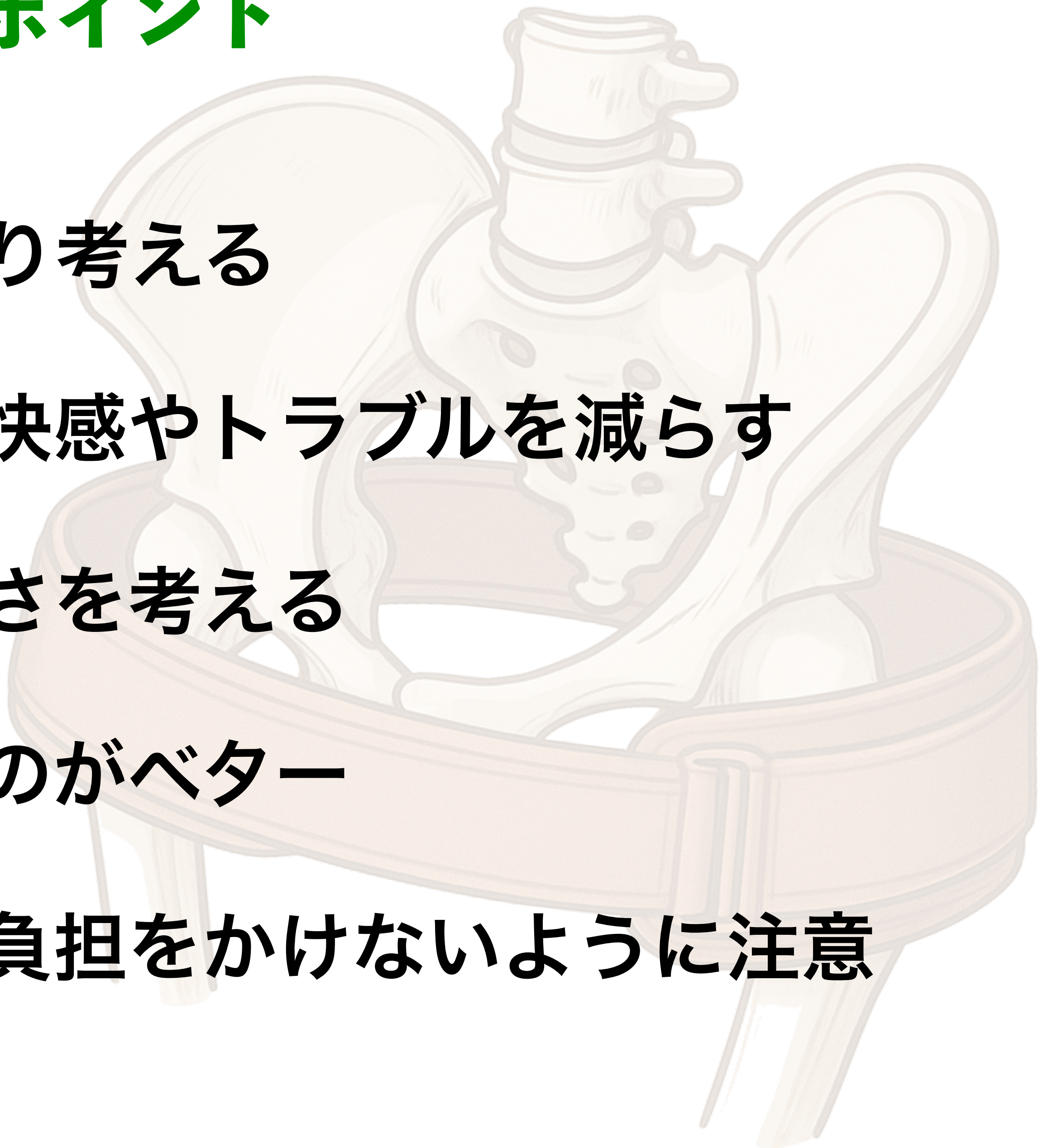
❌ パーツ取外し必須

- 📌 プラスチック部品が変形する恐れ
- 💡 取扱説明書確認、部分洗いを

TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- 骨盤ベルトの基礎知識
- タイプ別の骨盤ベルト分類
- 素材別の骨盤ベルト分類
- 症状別の骨盤ベルト分類
- ではどれを選ぶ？
- 骨盤ベルト注意点
- 患者さんからのF&Q
- 最後に
- 余裕があれば質疑応答

では…どれを選ぶ？ 大事なポイント

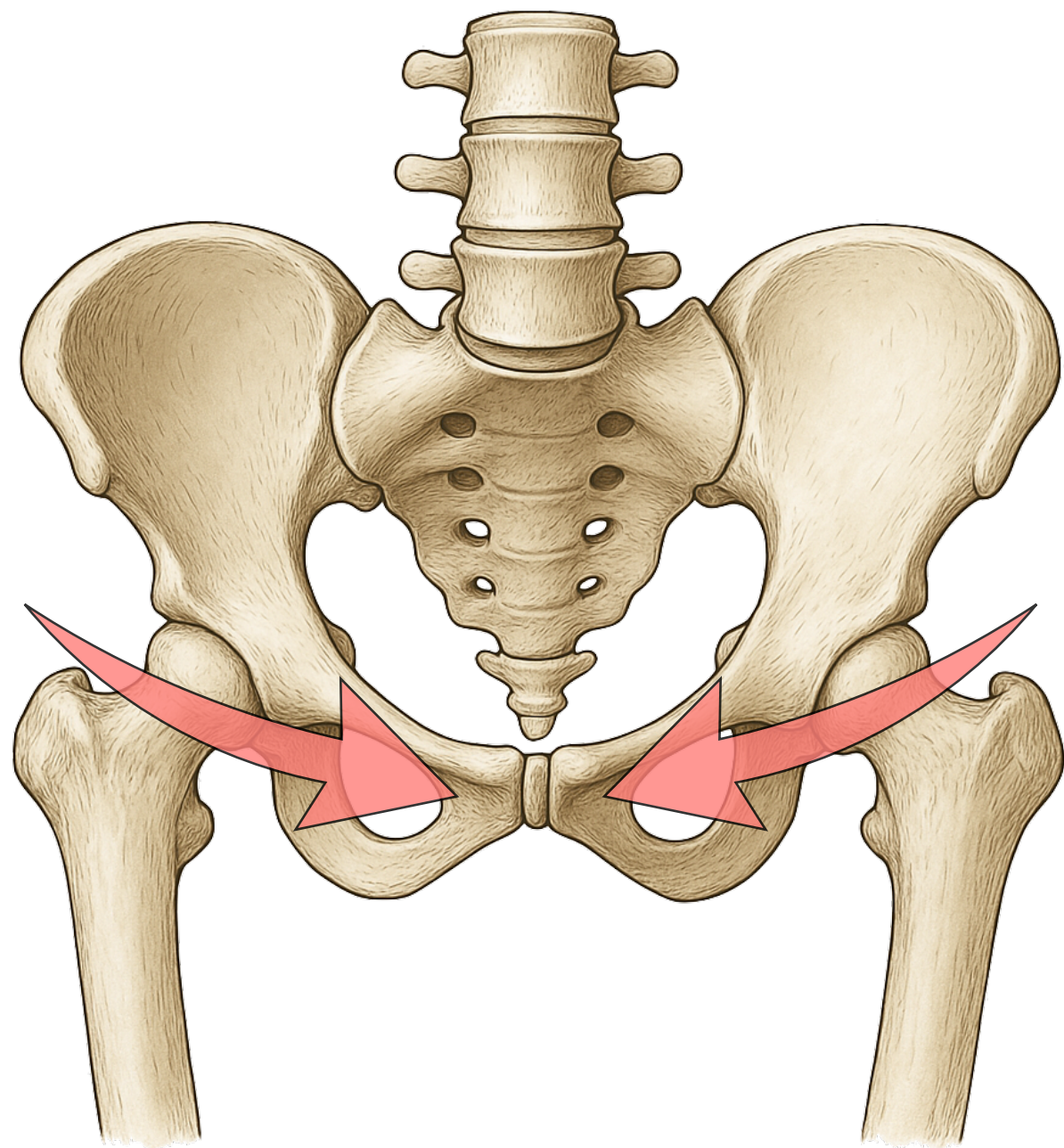
- 
- ① 装着する理由をしっかりと考える
 - ② 季節にあった素材で不快感やトラブルを減らす
 - ③ 動きやすさとズレにくさを考える
 - ④ サイズ調整ができるものがベター
 - ⑤ 帝王切開後は特に傷に負担をかけないように注意

症状別の骨盤ベルト選択

A 恥骨付近の疼痛の場合

圧迫方向：**前方**⇒恥骨が締まる

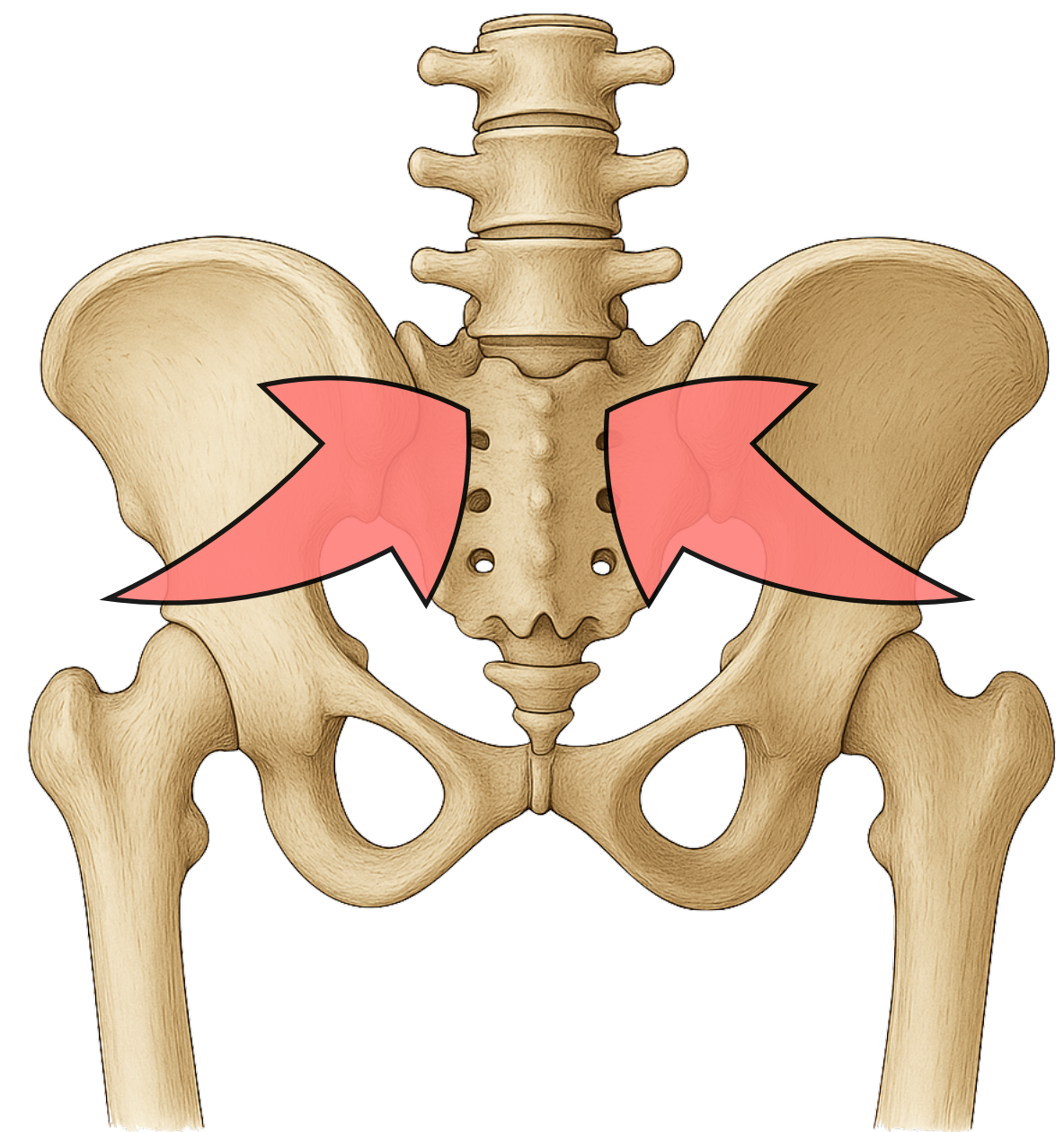
- ・一般的には幅が狭く、恥骨結合付近を通る



B 仙腸関節の疼痛の場合

圧迫方向：**後方**⇒仙腸関節が締まる

- ・一般的には幅が太く、後方を包み込む



環境別の骨盤ベルト選択

初夏～秋

ポリウレタン＋ナイロン素材、メッシュ素材

通気性がよく、洗ったり乾燥がしやすい

冬～春

ポリウレタン＋ナイロン素材、ネオプレン素材、綿素材

保温性にも一役買う。

帝王切開

後の数ヶ月

綿素材

切開部の締め付けや圧迫に対して。

TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- 骨盤ベルトの基礎知識
- タイプ別の骨盤ベルト分類
- 素材別の骨盤ベルト分類
- ではどれを選ぶ？
- **骨盤ベルト注意点**
- 患者さんからのF&Q
- 最後に
- 余裕があれば質疑応答

骨盤ベルト装着で気をつけること

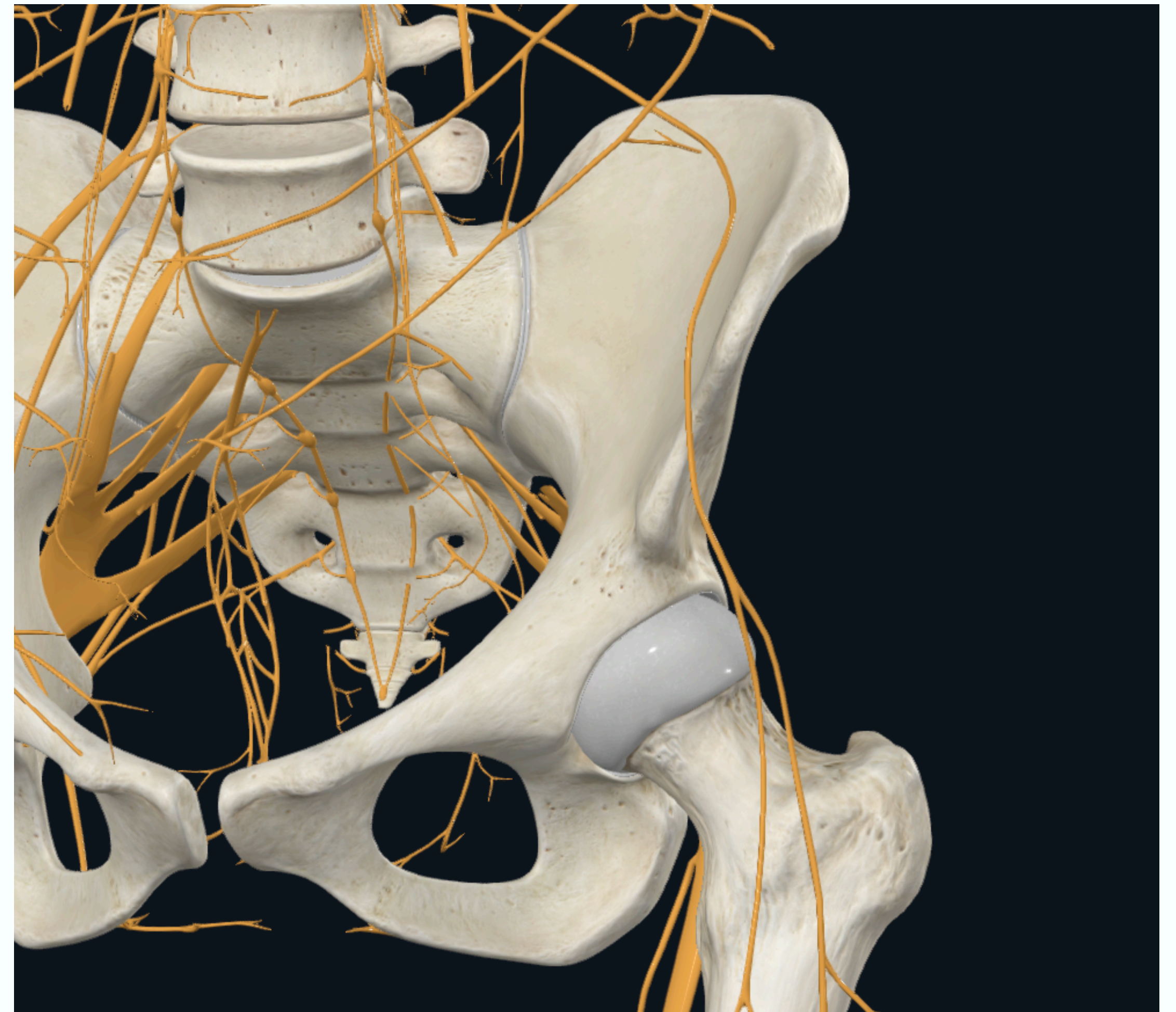
■ 大腿外側皮神経の圧迫

骨盤ベルトの走行部に

大腿外側皮神経が走行している。

過度の圧迫により

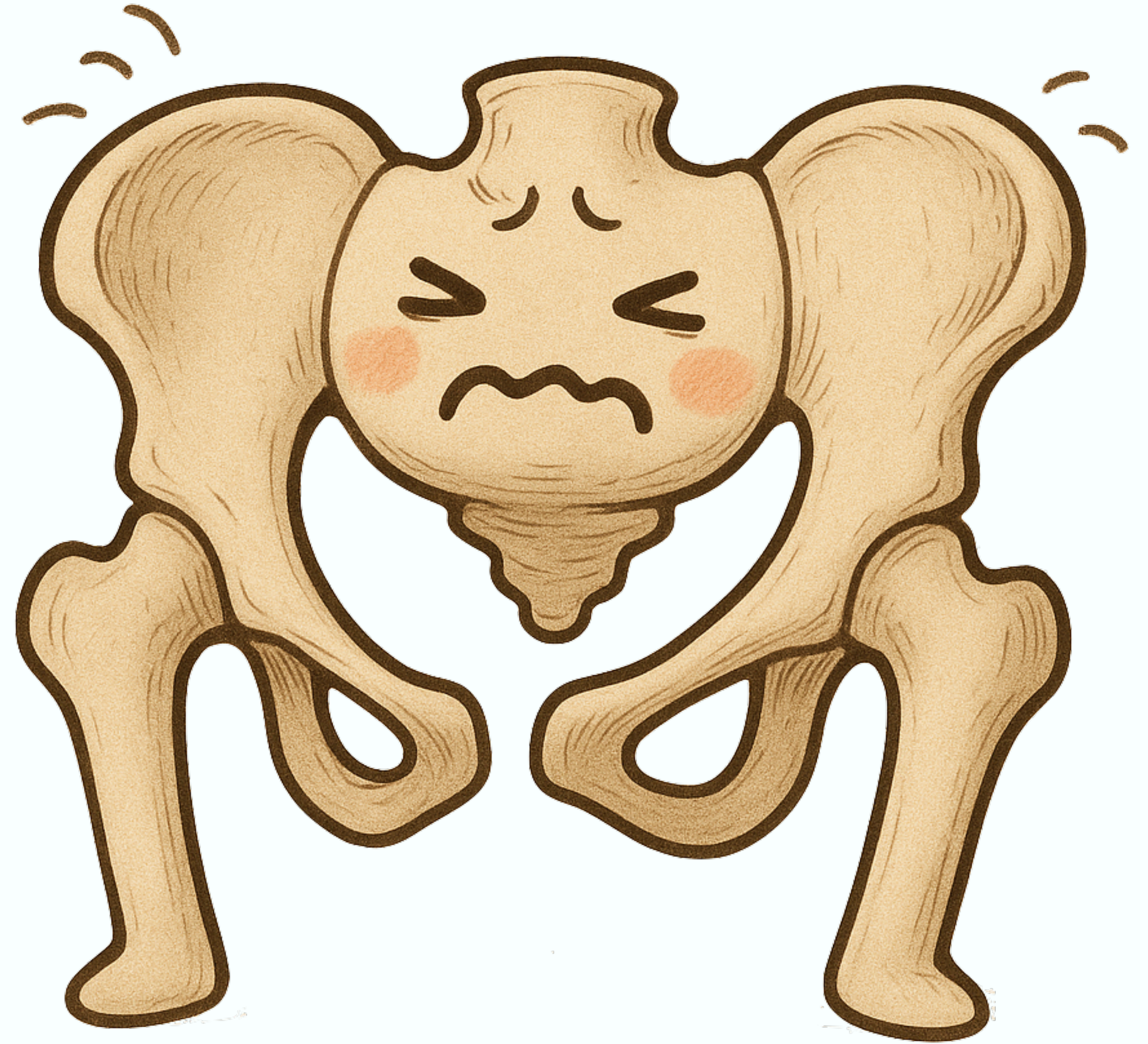
大腿部外側～前面の痺れが起きる



骨盤ベルト装着で気をつけること

■ 締まる方向が逆側

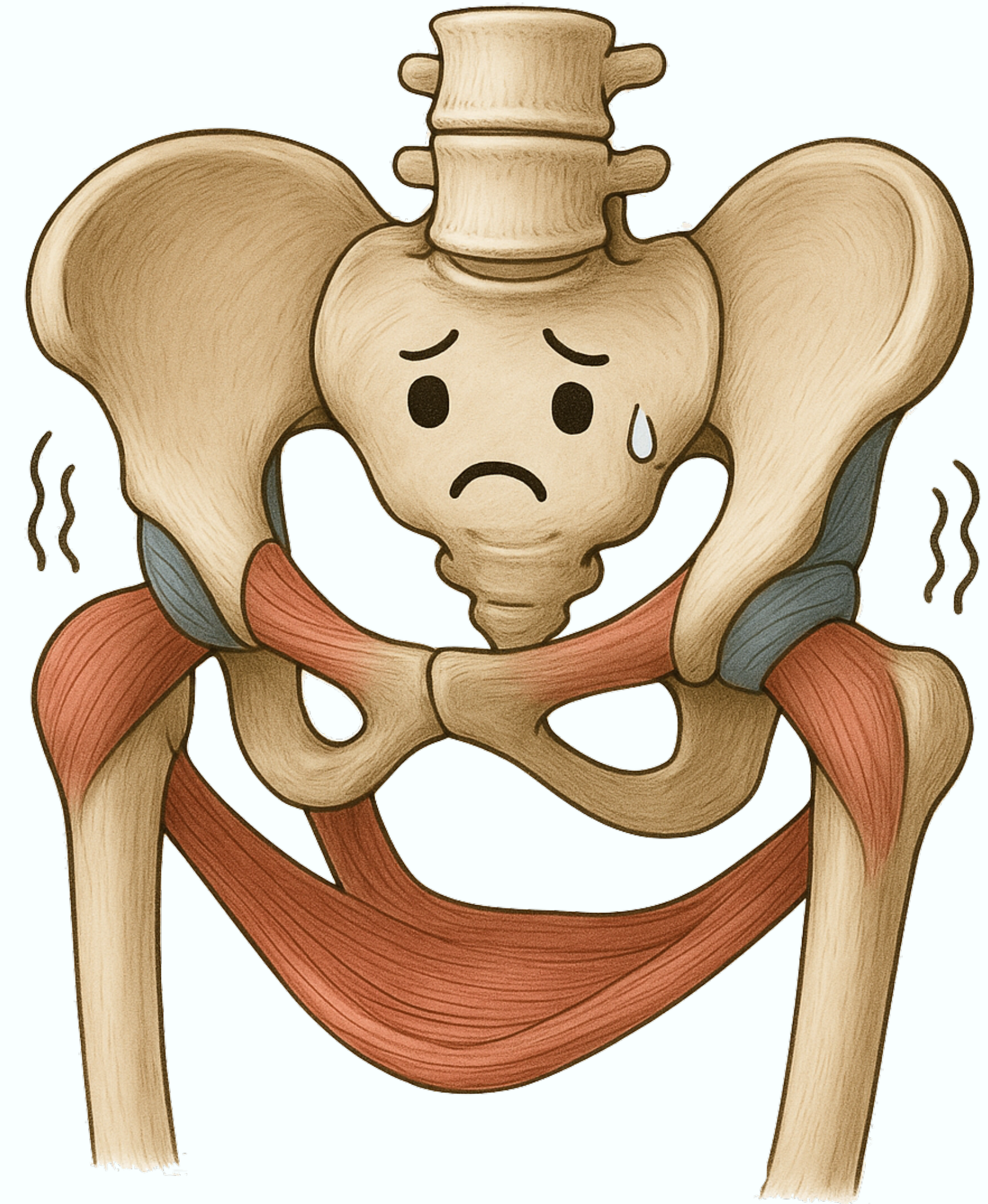
恥骨と仙腸関節、それぞれの症状に
対して適切なベルトを選ばないと
症状が増悪する可能性が高い



骨盤ベルト装着で気をつけること

■ 不必要な装着

必要以上に長期の装着を行うと
本来回復すべき筋力が回復せず
安定性が損なわれてしまい
後々長期のリハビリが必要になる
こともあるので
必要以上の装着は避けるのがよい。



TOday`s Program

- はじめに
- 骨盤の基礎知識
- 骨盤ベルトの基礎知識
- タイプ別の骨盤ベルト分類
- 素材別の骨盤ベルト分類
- ではどれを選ぶ？
- 骨盤ベルト注意点
- 患者さんからのF&Q
- **最後に**
- 余裕があれば質疑応答

What should we take away?

- ① 準治療装具と考え、間違った選択は悪化を招く
- ② 患者、時期ごとに違いがあるので考える
- ③ 現状完璧なベルトはないので、しっかり選択する
- ④ あくまで補助装具なので長期着用は推奨しない



産前産後ケアを本気で考える、すべての専門職が出会う日。

【マザーヘルス・グランドフェス】

助産師、セラピスト、医師——

専門を越えて学び、語り、つながる新しいかたち。



ウィメンズ領域医療の最前線の豪華講師の
レクチャーとハンズオンで学び、そして知り合う！

MOTHER
G RAND
H EALTH
F ESTIVAL



詳細・申込HP

助産師 セラピスト 医師

2025年10月12.13日

@大阪 天満橋OMMホール

『母に関わる全ての職種でつながろう！』

Program

DAY1

Lecture -10/12

妊娠授乳関連骨粗鬆症 病態と治療	阿波康成	整形外科専門医
地域の妊産婦に対する保健師の関わり	山田彩佳	保健師
骨盤底筋群の解剖 The.Best	横井悠加	理学療法士
産前産後のセラピストの本当の姿	森明子	理学療法士
小児科医が伝える赤ちゃんの肌ケア	佐野博之	小児科専門医
最先端 妊娠出産エトセトラ	伊尾紳吾	産婦人科専門医

DAY2

Lecture -10/13

産前産後にまつわる経済学講座	下田真太郎	理学療法士
妊婦さんレッドフラグ！	柴田綾子	産婦人科専門医
仕事を楽しむ！トークセッション	シモダテツヤ	トータルメディアクリエイター
産後ケアへの助産師と看護師の取り組み	田中舞/田中佳代	助産師
整形外科医が教える産前産後疾患	川副陽子	整形外科専門医

HANDs-ON

産前産後YOGA	前原由貴	理学療法士
産前産後の整形外科外来のイロハ	阿波康成	整形外科専門医
インナーマッスルエコー 入門編	横井悠加	理学療法士
産前産後で扱う運動器エコー入門	岩本航	整形外科専門医
職種目線の赤ちゃんの抱っこ講座	前原由貴/廣瀬えり	助産師
インナーマッスルトレーニング	愛下由香里	理学療法士
伝わるために必要なブランディング	中島智恵	産前産後ケア実業家

日程 2025年10月12.13日
会場 大阪 天満橋OMMホール
定員 200名
参加資格 誰でもOK
※ 後日に参加者にオンデマンド配信あり



フェス詳細申し込みはHPにて▶「マザーヘルスグランドフェス」で検索 or 上記QRで

主催：マザーヘルス協会 協賛：医療法人想千・エンカウンター

encounter

マザーヘルスグラウンドフェスのポイント



- ・ 現地参加の方にクローズな連絡網での「繋がり」の全力加速！
- ・ 超魅力的な講師陣のセミナーを受け、そして話す機会を
- ・ 産前産後ケアを志す参加者と「繋がれる」
- ・ オンデマンド配信で講義は全聴講可能（現地参加不可でも視聴可能！）
- ・ 参加者にはマザーヘルステキストVer.2を電子配布
- ・ これから始めたい方、行き詰まっている方の挑戦を応援します！



マザーヘルスグラウンドフェスのポイント



- ・ 現地参加の方にクローズな連絡網での「繋がり」の全力加速！
- ・ 超魅力的な講師陣のセミナーを受け、そして話す機会を
- ・ 産前産後ケアを志す参加者と「繋がれる」
- ・ オンデマンド配信で講義は全聴講可能（現地参加不可でも視聴可能！）
- ・ 参加者にはマザーヘルステキストVer.2を電子配布
- ・ これから始めたい方、行き詰まっている方の挑戦を応援します！
- ・ 完全版「骨盤ベルト The Best」資料を参加者に電子配布！

アーカイブも配信します！



産前産後

医師がぶったぎる！

実際どうなの？10年前線を走ってきて



産前産後の世界を整形外科専門医として
10年以上走り続けた経験をもとに
現状をぶちまけます。それ意味あんのか！？と。

2025.9.1. 21:00~22:00

@. zoom free!

Speaker 阿波康成（産前産後専門の整形外科専門医）

MOTHER
GIRL
FESTIVAL

マザーヘルスグラウンドフェス プレ特別講義