ー 赤ちゃんが股関節脱臼にならないよう注意しましょう ー

＊生後の赤ちゃんの扱い方が大切です！

「股関節脱臼」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。
以下の1)～5)のうち、複数の項目があてはまる場合はとくに正しい扱い方を心がけ、必ず3～4か月の健診を受けるようにしましょう。 1) 向き癖がある 2) 女の子（男の子より多い） 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) 寒い地域や時期（11月～3月）に生まれた（脚を伸ばした状態で衣服でくるんでしまうため）
いつも顔が同じ方ばかり向いている「向き癖」は、向いている側の反対の脚がしばしば立て膝姿勢となってしまい、これが股関節の脱臼を誘発することがあります。
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1）、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2）、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。
両脚がM字型に開かず伸ばされたような姿勢も同様で、要注意とされています（図3）。

＊この紙を壁に貼って、いつも注意しましょう！

ー 歩き始めるまで、次の点に注意しましょう ー

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

両膝と股関節を曲げてM字型に開脚した状態を基本として（図1）、自由に脚を動かせる環境をつくりましょう。両脚を外から締めつけて脚が伸ばされるような、きついオムツや洋服はさけましょう（図3）。

抱っこは；正面抱き「コアラ抱っこ」をしましょう

赤ちゃんを正面から抱くと、両膝と股関節が曲がったM字型開脚でお母さん（お父さん）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4）。同様に、両膝と股関節がM字型に曲がって使える「正面抱き用の抱っこひも」の使用も問題ありません（図5）。横抱きのスリングは開脚の姿勢がとれず、また、両脚が伸ばされる危険もあるため、注意が必要です（図6）。

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姿勢にならず、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7）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。

（図1）好ましい姿勢：両脚をM字型に曲げて開き、よく動かしている

（図2）右への向き癖：左脚が立て膝～内倒れになっている

（図3）好ましいオムツや洋服：両脚をM字型に曲げる余裕がある（外側がきついと脚が伸びてしまう）

（図4）コアラの姿勢とコアラ抱っこ：両脚が十分曲がりM字型をしている（注：首が座るまでは必ず頭部を支えてあげましょう）

（図5）抱っこひもを利用したコアラ抱っこ

（図6）

（図7）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、左脚が外側に倒れて開くように工夫する。

＊1か月と3～4か月の健診でチェックを受け、異常を疑われた場合は整形外科を受診することになりますが、気になる点がある時はいつでも整形外科を受診下さい。

（日本整形外科学会，日本小児整形外科学会）