

赤ちゃんの
頭のかたち
相談室

助産師の皆さまへ

赤ちゃんの頭のゆがみの 予防と治療について



こんなお悩み相談を
受けることはありませんか？

頭の一部分が
突出している

後頭部が平らに
なっている

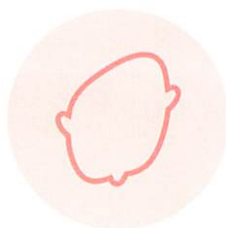
吸引分娩により
頭のかたちに
違和感がある

赤ちゃんの
向きぐせが直らない





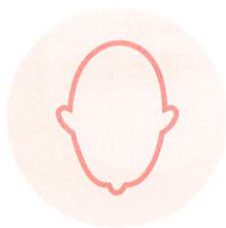
頭のゆがみには、 大きく3つの種類があります。



1 **斜頭症** 片側の後頭部への圧迫が主な原因。



2 **短頭症** 仰向け寝による後頭部への圧迫が主な原因。



3 **長頭症** 病的変形の特徴と似ているため、医師の早期診断が必要。

ヘルメット治療の必要性は形状ごとではなく、
ゆがみの強さや原因によって決まります。

▶▶ 頭のゆがみの原因

① 位置的頭蓋変形

赤ちゃんの頭のゆがみは、向きぐせなどの外部圧力（位置的頭蓋変形）が主な原因です。

妊娠中の子宮内の環境（双胎などの多胎妊娠・双角子宮・筋腫合併妊娠）や分娩時の吸引分娩・鉗子分娩、出産後の向きぐせ、筋性斜頸・発育性股関節形成不全といった疾患などが位置的頭蓋変形を引き起こすと考えられます。



位置的頭蓋変形は、耳介の位置のずれや噛み合わせや歯並びへの影響、頭痛、身体ゆがみから肩こりや腰痛などが起こりやすくなる可能性についても指摘されています。





②病的頭蓋変形

また、頭のゆがみには次のような病気の可能性も潜んでいます。

✓ 頭蓋縫合早期癒合症

頭蓋骨縫合が早期に癒合することで、頭蓋骨の成長が抑制され頭蓋変形が生じます。そのため脳の成長が抑制され神経学的障害が起こることがあります。

脳組織の発育・発達に影響する可能性があるため、適切な時期に手術が必要と考えられています。

✓ 水頭症

脳脊髄液の吸収が悪くなると脳室に過剰な脳脊髄液が溜まるため脳室の拡大が起こります。

その結果、頭囲が大きくなり、頭蓋骨に歪みが生じる場合があります。発達異常が生じるため、手術が必要です。

まずは赤ちゃんの頭のかたちのゆがみが病気によるものか、病気でないものか適正な診断を医療機関で受けることが必要です。



頭のゆがみの予防策 として出来ることは？

① 体位変換

体位変換は、ゆがみの原因になる向き癖がつかないように、寝かせ方や抱っこの仕方を工夫する予防方法です。こまめに声をかけたり、おもちゃを使って赤ちゃんが色々な方向を向くようにしてあげましょう。

生後間もない時期からの体位変換が頭のかたちのゆがみの防止に役立ちます。



② タミータイム

薄いマットを引いた畳や床の上、あるいはママやパパのお腹の上で赤ちゃんをうつぶせ寝にします。頭の一定の方向に圧力がかかることを防ぐ他、赤ちゃんの発達にも有効であるとされています。

最初はおむつ交換などのタイミングで 1-2 分程度、慣れてきたら 1 日 20 分を目安に。マットレスやタオルを敷いた畳など、硬くて平らな場所で大人が腹臥位になって視線を合わせて行うことが重要です。





ヘルメット治療 という選択肢

頭のゆがみの治療方法として
「ヘルメット治療」があります。

治療の開始は、月齢が早い時期ほど頭の成長が大きいいため治療効果は高くなります。

(生後2～6ヶ月が頭蓋健診の適齢期)

また、専門医師の診察のみでも頭のゆがみの重症度の評価は可能ですが、3D撮影などの検査で定量的評価法もあります。

まずは専門医療機関の受診をお勧めします。





ヘルメット治療は、 病院選びが重要です。

- ☑ ゆがみの原因が病的変形（頭蓋縫合早期癒合症や水頭症）か位置的変形（向きぐせ等）によるものかをエックス線検査等で鑑別できるか
- ☑ 治療開始後、医師が月1回程度の再診で、発達発育・頭蓋成長の具合・ヘルメット治療の効果/副作用を診ているか
- ☑ 医療機器承認を得ているヘルメットを採用しているか、医師がヘルメット治療の研修を受けているか



赤ちゃんの
頭のかたち
相談室

頭のゆがみや病院選びのご相談は頭のかたち相談室へ

＼ 累計18,000以上のお問合せ実績 /

『赤ちゃんの頭のかたち相談室』で
専門家に無料相談してみませんか？



27万人以上が使用している
頭のかたちアプリの利用

無料アプリ「赤ちゃんの頭のかたち測定」では、
写真を撮るだけで赤ちゃんの頭のかたちを簡
単に計測することができます。医師監修で作
られており、病院の診察のときに役立てるこ
ともできます。

簡単/
3ステップで
頭のゆがみがわかる



The image shows the app's interface, which includes a red header with the character 'あ' (a), a central area with two circular diagrams of a baby's head, and a right arrow. Below the app preview is a QR code for downloading the app. At the bottom, there is a red award ribbon with the text 'GOOD DESIGN AWARD 2022'.

あ

GOOD DESIGN AWARD 2022



恩賜財団母子愛育会愛育研究所所長
順天堂大学産婦人科学講座名誉教授・客員教授
一般社団法人日本ヘルメット治療評価認定機構 監事

竹田 省（たけだ さとる）先生

児頭変形は、自然に治るものが多いのですが、中には病的な変形や放置したために異常が残るものもあります。すぐに治療が必要な場合もあり、広く児頭変形の専門的知識を持ち、遅滞なく小児科医につなぎましょう。



公益社団法人 地域医療振興協会 練馬光が丘病院 小児科顧問
自治医科大学 客員教授
一般社団法人 日本頭蓋健診治療研究会 理事
一般社団法人日本ヘルメット治療評価認定機構 理事

細野 茂春（ほその しげはる）先生

頭のかたちに対する親の心配事は様々です。本パンフレットを使用して予防の啓発と重症児においては頭蓋縫合早期癒合症の鑑別が必要であることから頭のかたち外来を行っている総合病院の受診を勧めていただければ幸いです。



一般社団法人日本助産学会 理事
一般社団法人 長崎県助産師会 会長
一般社団法人 日本頭蓋健診治療研究会 理事
長崎大学 生命医科学域保健学系リプロダクティブヘルス分野教授

江藤 宏美（えとう ひろみ）先生

頭のかたちのゆがみは、赤ちゃんがハイハイを始めた後も一定数は残ることが研究で明らかになっています。しかし、生後2～3か月までに適切な対応をすることで予防が可能です。この予防実践に加えて、病的変形等の可能性を含めた適切な鑑別診断の必要性を伝え、専門医への受診を促すことは、児の健やかな成長を支えるうえで重要です。これらをシームレスにサポートすることも、私たち助産師の大切な役割の一つです。

本冊子監修の3名の先生が推奨する医療機関はこちら ▶



