



MAGAZINE

記事を探す



TOP > 名優マガジン > コラム >

帝王切開後の腹帯はいつからいつまで？術後腹帯の効果や付け方、選び方を解説します。

コラム

帝王切開後の腹帯はいつからいつまで？術後腹帯の効果や付け方、選び方を解説します。

2026.08.23 #帝王切開 #術後腹帯 #アブドミナルバインダー #腹帯



帝王切開後に「腹帯は必要？」「いつからいつまで使えばいい？」と迷う人は少なくありません。腹帯は、術後早期の痛みや動作時のつらさを軽くする可能性があります。

使い始める時期や使用期間には、すべての人に共通する明確な日数・週数はありません。術後の状態や創部の様子、使用する腹帯の種類を踏まえ、入院中は医師・助産師・看護師などの指示を確認することが大切です。

本記事では、帝王切開後の腹帯について、いつからいつまで使うか、付け方・巻き方、選び方、注意すべき症状などを整理します。

公開日：2026年8月23日

1. 帝王切開後の腹帯は必要？期待できる効果と限界

1.1. 腹帯で期待できること

- 1.1.1. 術後早期の痛みや動作時のつらさを軽くする可能性がある
- 1.1.2. 傷の治癒促進や体型戻しを保証するものではない
- 1.1.3. 骨盤ベルトや補整下着とは分けて考える

1.2. 研究によって効果に差がみられる

2. 帝王切開後の腹帯はいつから使う？

2.1. 腹帯を使い始める時期の考え方

- 2.1.1. 術後早期に使う研究はあるが自己判断で開始条件を固定しない

3. 帝王切開後の腹帯はいつまで使う？

- 3.1. 退院後は痛み・動きやすさ・創部の状態と医療者の指示で見直す

4. 帝王切開後の腹帯の付け方・巻き方

4.1. 腹帯を装着するときの確認ポイント

- 4.1.1. 強く締めれば効果が高まるとは考えない
- 4.1.2. 痛みや強い圧迫感がある場合は装着を見直す

5. 術後腹帯の選び方のポイント

5.1. 腹帯を選ぶときの確認ポイント

5.1.1. サイズ調整・素材・創部との干渉を確認する

5.1.2. 高価さや体型戻しの訴求だけで選ばない

5.1.3. 骨盤ベルトやガードルを代用する前に目的を確認する

6. 腹帯を使うときの注意点と受診の目安

6.1. 創部ケアや術後の回復行動を腹帯で置き換えない

6.2. 医療者への相談を考える症状

6.2.1. 強い痛みや創部の赤み・腫れ・排液

6.2.2. 息苦しさや脚の腫れ・痛みなど全身の症状

7. まとめ

8. 参考出典

9. 関連製品 | アブドミナルバインダー

帝王切開後の腹帯は必要？期待できる効果と限界

腹帯で期待できること

帝王切開後の腹帯は、腹部を外側から支え、起き上がる・立つ・歩くといった動作の負担を和らげる目的で使われます。腹帯について比較的よく研究されているのは、帝王切開後の早い時期に感じる痛みや、歩行などの動作への影響です。

術後早期の痛みや動作時のつらさを軽くする可能性がある

帝王切開後の腹帯を調べた複数のランダム化比較試験^{*1}をまとめた2025年のメタ解析^{*2}では、腹帯を使用した人で術後6、12、24、48時間の疼痛が軽くなり、8、12、24時間では歩行機能の改善も報告されています。

腹部が外側から支えられることで、起き上がったたり歩いたりするときのつらさが軽くなる可能性があります。そのため腹帯は、術後早期の動きを助ける選択肢の一つと考えられます。

ただし、腹帯を着ければ必ず痛みがなくなる、鎮痛薬が不要になる、という意味ではありません。痛みへの対応は、医師から指示された鎮痛方法や術後管理とあわせて考えます。

*¹対象者を2つ以上のグループに無作為に振り分け、新しい治療法や薬などの効果を公平に比較・検証する試験方法

*²同じテーマに関する過去の複数の独立した研究結果を集め、統計的な手法で統合し全体としての結論を導き出す分析方法

傷の治癒促進や体型戻しを保証するものではない

腹帯でお腹を支えることと、帝王切開の傷そのものが早く治ることは別です。腹帯を巻けば創部が早く治る、傷が開かなくなる、産後の体型が元に戻ると断定することはできません。

腹帯の役割は、まず「術後の腹部を支え、痛みや動作時の負担を軽くする可能性がある補助具」と捉えるのが適切です。

骨盤ベルトや補整下着とは分けて考える

骨盤ベルトや産後用の補整下着は、術後用の腹帯とは分けて考える必要があります。

商品によって目的や形状、締め付け方は異なります。「産後用」と表示されていても、帝王切開後の創部がある時期に適しているとは限りません。

研究によって効果に差がみられる

帝王切開後の腹帯に関するランダム化比較試験には、疼痛やdistress（苦痛）の低下を報告した研究がある一方、弾性腹帯による疼痛軽減や機能回復を認めなかった研究もあります。対象人数や腹帯、評価時点なども異なるため、結果を「すべての人に必ず有効」と一般化しないことが重要です。

帝王切開後の腹帯はいつから使う？

「いつから腹帯を着けてよいのか」は、特に迷いやすいポイントです。研究では術後早期から腹帯を使用した例がありますが、その開始時期をすべての人にそのまま当てはめることはできません。

腹帯を使い始める時期の考え方

帝王切開直後は、術後の全身状態や創部の状態などを医師が確認しています。腹帯を使えるタイミングも個々の術後経過や施設の管理方針によって判断されます。

術後早期に使う研究はあるが自己判断で開始条件を固定しない

帝王切開後の腹帯を評価した研究では、手術後の比較的早い時間帯から効果が評価されています。2025年のメタ解析でも6時間以降の疼痛などが解析されていますが、この結果から「手術後〇時間なら誰でも開始してよい」という共通ルールを導くことはできません。

入院中は、医師・助産師・看護師などに、腹帯を使ってよい状態かを確認しましょう。

帝王切開後の腹帯はいつまで使う？

腹帯の使用期間については、「産後1週間まで」「1か月程度」などさまざまな情報があります。しかし、すべての人に共通して「〇週間まで使うべき」と定めることはできません。

退院後は痛み・動きやすさ・創部の状態と医療者の指示で見直す

腹帯をいつまで続けるか迷ったら、経過した週数だけではなく、着けることで動きやすいか、反対に圧迫感や痛みが出ていないかを確認します。

退院時に病院から使用期間について指示がある場合は、その内容を優先してください。特に指示がなく、いつ外せばよいかわからないときは、産後健診などで確認します。

帝王切開後の腹帯の付け方・巻き方

腹帯には、面ファスナーで固定するものや筒状のものなど、さまざまなタイプがあります。製品ごとに形状や使用方法が異なります。

腹帯を装着するときの確認ポイント

まずは使用する腹帯の説明書を確認し、入院中に装着方法を教わった場合はその方法を優先します。

強く締めれば効果が高まるとは考えない

締め付けを強くするほど、帝王切開後の回復効果が高くなるという研究結果はありません。具体的な装着強度は製品説明や医療者の指示に従い、自己流で強く締めることは避けましょう。

痛みや強い圧迫感がある場合は装着を見直す

腹帯を着けたことで創部周辺の痛みが強くなる、強い圧迫感がある、皮膚への負担が気になるといった場合は、そのまま我慢して使い続けず、装着方法を見直してください。

強い痛みや創部の赤み・腫れ・排液などがある場合は、腹帯だけの問題と決めつけず医療者へ相談しましょう。

術後腹帯の選び方のポイント

帝王切開後に使う術後腹帯を選ぶときは、「一番人気の商品はどれか」より、自分の術後の状態に合わせて使えるかを確認することが重要です。

腹帯を選ぶときの確認ポイント

帝王切開後は体調や腹部の状態が変化します。固定力だけではなく、サイズを合わせやすいか、肌への負担や創部周辺への干渉がないか、使用方法が明確かを確認します。

サイズ調整・素材・創部との干渉を確認する

選ぶ際は、サイズが自分の体に合うか、締め付けを調整できるか、肌に当たる部分が負担にならないかを確認します。

帝王切開の創部周辺に製品の縁や留め具が強く当たるなど、実際の装着方法に迷う場合は、入院先へ製品を持参して確認する方法もあります。製品固有の装着方法については、その製品の説明書を優先してください。

高価さや体型戻しの訴求だけで選ばない

価格が高い腹帯ほど帝王切開後の回復効果が高い、という訳ではありません。また、帝王切開後の腹帯研究で評価されているのは疼痛や歩行機能などであり、美容目的の体型補整ではないことに注意する必要があります。

骨盤ベルトやガードルを代用する前に目的を確認する

手元にある骨盤ベルトや産後用ガードルを、腹帯の代わりとして自己判断で使用する前に、その製品の目的と使用条件を確認してください。

術後の腹部を支える腹帯と、骨盤周囲を締める用品、体型を整えて見せる補整下着では、目的が異なります。

帝王切開の傷がある時期に使用できるか分からない製品については、説明書を確認したうえで、必要に応じて医療者へ相談しましょう。

腹帯を使うときの注意点と受診の目安

腹帯は帝王切開後の負担を軽くする可能性がある補助具ですが、創部ケアや必要な診察の代わりにはなりません。着けることで一時的に楽になっても、術後の異常を見逃さないことが重要です。

創部ケアや術後の回復行動を腹帯で置き換えない

帝王切開後は、病院から説明された方法で創部をケアし、体調に合わせて活動します。腹帯はこうした術後管理に追加して使う補助具であり、創部ケア、疼痛管理、必要な診察を置き換えるものではありません。

医療者への相談を考える症状

腹帯を着けているときに症状が出て、「腹帯がきついただけ」とは限りません。産後には、腹帯と無関係に医療評価が必要な症状が起こることがあります。

強い痛みや創部の赤み・腫れ・排液

帝王切開後に強い痛みが続く、創部の赤み・痛み・腫れが強くなる、膿や悪臭のある液が出るといった変化があれば、腹帯の装着だけを調整して様子を見ず、出産した医療機関などへ相談してください。

息苦しさや脚の腫れ・痛みなど全身の症状

帝王切開後は、創部だけでなく全身の症状にも注意が必要です。息苦しさや脚の腫れ・痛みなども、医療機関への相談が勧められている症状です。腹帯を使用している最中に症状が出た場合でも、「締め付けのせいだろう」と決めつけないようにします。

症状が強い場合や急に悪化した場合など、気になる変化があれば、病院から受けている退院時の指示に従って連絡・受診してください。

まとめ

帝王切開後の腹帯は、術後早期の痛みや動作時のつらさを軽減する可能性があります。ただし、傷の治癒促進や体型戻しを保証するものではありません。

「いつから」は術後の状態と病院の指示を確認し、「いつまで」は一律の週数ではなく、痛みや動きやすさ、創部の状態を見ながら判断します。付け方・巻き方は製品の説明書や病院で教わった方法を優先し、自己流で強く締めないことが大切です。

また、傷の赤みや腫れ、強まる痛み、膿などの変化や、息苦しさ、脚の腫れ・痛みなどがある場合は、腹帯の調整だけで様子を見ず、医療機関へ相談します。

腹帯は「付ければ回復するもの」ではなく、必要に応じて術後の生活を支える補助具の一つとして考えることが大切です。

参考出典

- [Lin SL, Yen CF, Hsieh CJ, Chang WP, Wang CH. The efficacy of abdominal binder in women undergoing cesarean delivery: A meta-analysis of randomized controlled trials. Midwifery. 2025;142:104281.](#)
- [Ghana S, et al. Randomized controlled trial of abdominal binders for postoperative pain, distress, and blood loss after cesarean delivery. Int J Gynaecol Obstet. 2017;137\(3\):271-276.](#)
- [Gustafson JL, Dong F, Duong J, Kuhlmann ZC. Elastic Abdominal Binders Reduce Cesarean Pain Postoperatively: A Randomized Controlled Pilot Trial. Kans J Med. 2018;11\(2\):1-19.](#)
- [Gillier CM, et al. A randomized controlled trial of abdominal binders for the management of postoperative pain and distress after cesarean delivery. 2016.](#)
- [Chankhunaphas W, Charoenkwan K. Effect of elastic abdominal binder on pain and functional recovery after caesarean delivery. 2020.](#)
- [NHS. Caesarean section – Recovery.](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention. Urgent Maternal Warning Signs and Symptoms.](#)



帝王切開術・脂肪吸引術・腹部形成術・脊椎手術などの術後の腹部を圧定します*。着脱が簡単で、端が丸まることなく、長時間均等に圧迫することができます。外側にドレーンバッグを4つまで装着可能です。ラテックスフリーです。

*術部への直接の使用はできません。

製品名：アブドミナルバインダー

製品ページ：<https://meilleur.co.jp/product/abdominal-binder/>



Amazon 購入ページ

※本記事は一般的な情報の提供を目的としており、個別の診断や治療に代わるものではありません。強い痛みや創部の赤み・腫れ・排液、息苦しさ、脚の腫れ・痛みなどがある場合は、出産した医療機関などへご相談ください。

よくある質問



Q 帝王切開後の腹帯は必ず必要ですか？ —

A. すべての人に必須とは言えません。術後早期の痛みやつらさ、動きやすさを補助する可能性はありますが、使用するかは病院の方針や本人の状態に合わせて判断します。

Q 帝王切開後の腹帯はいつから使えますか？ —

A. 研究では術後早期から使用した例がありますが、すべての人に共通する開始時期は設定できません。手術を受ける病院の指示を確認してください。

Q 腹帯はいつまで使いますか？ —

A. 一律の使用期間を示せる十分な根拠はありません。研究では術後48時間程度までの短期評価が中心で、退院後の使用は病院の説明や製品の使用方法を確認します。

Q 傷が痛いときは腹帯を強く巻いた方がよいですか？

A. 強く締めればよいとは言えません。装着によって痛みや息苦しさ、強い不快感がある場合は無理に続けず、使用方法や装着状態を確認してください。

Q 骨盤ベルトやガードルで代用できますか？

A. 腹帯とは目的や形状が異なるため、自己判断で同じものとして扱わず、製品の説明と医療者の指示を確認してください。



この記事の筆者

名優 編集部



＜ 前の記事

次の記事 ＞

一覧に戻る



製品カタログ一覧



お問い合わせ