手づくり市民メディア

あまいろだより

vol.46
2021.9.15

『お産子の家』助産師さんと産む

Hospitality

助産師さんや仲間に出会える
助産院情報

うたな助産所

自宅・助産院出産介助、産後ケア入院、
母乳・育児相談、各種クラス開催

近江八幡市牧町 808
090–6753-5090
HP　http://www.midwifemap.com/utana808/mysite/
@mw_utana808

よしむら助産所

自宅出産介助、母乳・育児相談、産前・産後ケア
Room はぐくみにて各種クラス開催

彦根市彦富町 603-28
0749-20-1765
HP https://yoshimura-mh.com/
@yoshimura_mh

NOW ON SALE

何度も洗ってつかえるエコラップ
ミツロウラップ 販売中 !!

Beeswax Wrap ミツロウラップ

オーガニックコットンの生地にミツロウ（たまぱん@信楽のニホンミツバチのミツロウ、オーガニックミツロウ）とオーガニックココナッツオイルと松ヤニをいい塩梅にブレンドして、あまいろ探偵団が手づくりしています。　（監修 Biwabochi ちまり）

▶取扱店　Base For Rest（東近江）、自家製酵母パンひとつぶ（能登川）、NPO 碧いびわ湖（安土）、自然食品と生活用品の店 hana（草津）、cafe あわいさ（信楽）
▶発送ご希望の方は、あまいろだより FB・インスタにメッセージにてお問い合わせください。（送料別途）

Sサイズ 13×13cm　（半分に切ったリンゴなどに）
Mサイズ 20×20cm　（.お皿に残ったおかずなどに）
Lサイズ 26×26cm　（サンドイッチやおにぎりなどに）
LLサイズ 28×40cm 、36×36cm　（キャベツ半分などに）

あまいろだより（天色便り）第46号
特集／お産子の家 助産師さんと産む
編集／あまいろ探偵団
（北岡七夏・志萱未来・中野和子・藤井朋子・森優子）
表紙タイトルロゴ／岸田知之
発行日／2021年9月15日
発行／特定非営利活動法人碧いびわ湖
〜大切なことを他人まかせにしない。自分たちで力をあわせてつくる〜
TEL 0748-46-4551　FAX -46-4550
Eメール info@aoibiwako.org
ブログ http://aoibiwako.shiga-saku.net/
びわ湖の森を元気にするkikitoペーパーを使用しています（びわ湖の森の間伐材活用）

おさんこのいえ
『お産子の家』助産師さんと産む

新たな命を宿したら
病院で産むのが当たり前の今。
でも、
家で産む
助産院で産む
そんな選択肢もここにはあります。
東近江市に開院した『お産子の家』
助産師さんに支えられたお産の風景って
どんな感じ？

プロフィール

みやけ まさこ
三宅昌子さん

病院・クリニック勤務を経て開業。自身の第三子を自宅出産して以後、12 年にわたり自宅・助産院出産に携わる。地域の育児・母乳相談も多数受けている。野洲市在住。好きな食べ物はスモークサーモン。

あらかわ いくみ
荒川育美さん

自身の出産後、『お産＆子育てを支える会』の活動への関わりをきっかけに助産師免許取得。開業後は特に母乳育児支援に注力し、地域の母乳育児の会の運営などに携わり、自宅・助産院出産のサポートを長くつとめる。近江八幡市在住。好きな食べ物は鮒寿司。

たまき やえこ
玉木やゑ子さん

病院・クリニックに勤務しながら、長く『お産＆子育てを支える会』の運営に携わる。個性豊かな助産師の集う会の中にあって、包容力溢れるお姉さん的存在。好きな食べ物は大根おろし。

共同助産所 お産子の家（おさんこのいえ）

2021 年 4 月東近江市八日市に開院。『お産＆子育てを支える会』の開業助産師６名が共同で運営する、バースセンター的助産院。一人の妊産婦さんに一人の助産師が担当者としてつき、自宅出産・助産院出産を取り扱う。

〒527-0023 滋賀県東近江市八日市緑町 17-5
電話　0748-25-0600
時間　9:00-17:00 (日・祝日除く)
HP　https://www.osanko.com/
@osanko2020

My 助産師制度

一人の妊婦さんに対して一人の担当助産師が『My 助産師』となり、妊娠中から出産、産後と継続してサポートするケアシステムを制度化しようという提案。ニュージーランド等で既に確立しているケアシステムをモデルにしている。
参照　「ママのね」HP　mamanone.jp

あまいろ（以下あ） 四月にスタートされた共同助産所『お産子の家』、ここがまずどういうところか教えてください。

三宅昌子（以下三） 私たちは開業助産師としてそれぞれ活動しながら、『お産＆子育てを支える会』という団体を作って一緒にお産に関わるイベントをしたりしてきたんだけど、その会のメンバー六人でこの『お産子の家』を立ち上げました。

産前産後、一対一で助産師がずっと伴走

三 ここの使命は三つあって、一つ目は、助産院で産む、自宅で産むっていう選択肢を残したいっていうこと。今もうほとんどの人が病院やクリニックで出産する、助産院出産は全体の〇．五％、自宅出産は〇．一％しかないんだけど、ここの代表をしている斎藤（智孝さん）がお産の選択肢を残したいってずっと言ってるんよ。助産院や自宅で自然に産みたいという人が少しでもいる限りその選択肢を絶やしたくないということが一つ。それから、二番目は継続ケアの実践の場。ここでは一人の妊婦さんに一人の担当助産師がつきます。早ければ妊娠する前から、妊娠中、出産、子育てが軌道に乗るまでしばらく、一対一で助産師が伴走者となってサポートします。リピーターになって二人目、三人目のお産と、長くなれば十年以上のお付き合いになる人もいてね。これは、自然なお産だけじゃなくて、帝王切開の人もハイリスクの人も、お産はできなくても前後の支援はできるんでね。色んな女性のお産を守る役割をしていけたらと思うからね。そして、三番目。もっと深刻なのは、あとに繋がってくれる開業を目指す助産師がいないんですよ。滋賀県内では私らを入れてももう十人足らずでしょうね。

あ 開業助産師さんが県内に十人ぐらいしかいないってこと？

荒川育美（以下荒） 開業助産師はいても母乳相談や育児相談が主でね、お産をしてないのよ。

三 自宅出産とか、助産院があって有床でお産をしてるって人はそれくらい。だから、次に繋がってくれる若い助産師さんが、開業してリスクの低い正常経過のお産、自宅や助産院での自然なお産を学べる場としての役割も果たしていきたいと思ってます。

私の助産師さん

あ 二番目の継続ケア、今全国的にも『My助産師制度』をつくろうって動きがありますよね。その良さってどんなところですか？

三 日本の産前産後のケアって全部分断されてるじゃないですか。妊娠中は病院あるいは保健センターの医師と助産師だし、出産は病院。出産が終わったら病院とは一ヶ月健診までというのがほとんどで、その後はまた地域の保健センターの保健師や助産師、って形になってますけど、担当者が変わる度にお母さんは一から色んなことしゃべらないといけないでしょ。しかも妊娠中、出産、産後で変わっていくじゃないですか、思いがけず帝王切開になる人もいるし、うつになる人もいるし、子どもの状況に問題を抱える人もいるし。状況が変わるたびに、じゃあ病院へってまた担当者が変わっていっちゃうでしょ。でも私たちお産子の家の場合は、一対一なので、なんでも話す、なんでも聞く、自分を理解してもらう。何度も会うので信頼も寄せるようになる。で、その信頼関係を元にしながら安心してお産を迎える。だからこそ自然なお産に結びついていくところもありますしね。

あ 助産院での健診って体調面の確認ももちろんあるけれど、たっぷり時間をかけてお話しできるのがお母さんにとってはすごくいいですよね。

玉木やゑ子（以下玉） 大事やねー。助産師の方も、普通のクリニックに勤めてるときは、話をしたいんですけど、気持ちがあってもなかなか…。

『安全』と『安心』、そして『自信』

三 それと、そもそも安心できない人に色んなことしゃべらないでしょ。病院で初対面の人に「なにか心配な事ありますか？」って聞かれても、実は夫と上手くいってないんですとか、実は経済的に大変なんですって絶対しゃべらないよね。やっぱり引き出してもらえるような信頼感がないと。ここでは、一対一の関係でまず信頼を作る、その上で安心しないと安全には繋がらないと思ってて。病院ももちろん安全を第一にケアしますけど、安全だからといって安心とは限らない。とりあえず安全に産ましてはもらったけど、その後も何でも話せる関係がそこにあるかっていうとそうじゃないでしょ。

あ 今は産後の子育てがうまくいかなくて行き詰まる、孤立してうつになるということも大きな問題ですね。

荒 助産院があるとか、助産師がいるとか産むまで知らなくて、産んでから「イメージと違う」「こんなはずじゃなかった」と思って私たちの所に来てくれる人も。母乳で行き詰まると本当に困るので、その時にはじめて助産師に相談したら良いよって言ってくれる人が周りにいたりね。

三 出産とか産後のトラブルでお母さんが亡くなる周産期の死亡率は、世界的に見ても日本は低いんです。でもそれよりもね、産後一年のうちに自殺してしまうお母さんの数の方が多いんですよ。地域もやっぱりそれは重要視するようになってきて産後ケアに力を入れてますけどね。でも、何よりもまずお産がよかったと思える体験になることがとても大事で。それは自然出産だけじゃなくてね、医療介入が必要になったとしても。後で自分の体験を振り返った時に肯定的に思えるかどうか。妊娠中に、自分でリサーチして考えて、自分で選択して決めて、その思いを家族や医療者に伝える努力をしてって、そういうことができていればね、もし出産が想定外のしんどい体験になったとしても、あの時の私なりに精一杯やったって肯定的に思えるでしょ。それがその後の子育てにとっても大きな力になるのよ。だから私たちはまずお産がそういう体験になるようにしたいし、産後も継続した関係の中でサポートしたいと思っています。

お産子の家に来たら △

あ 妊娠してここに来た人たちとはまずどんな話をされるんですか？

三 「今日はどんなことが聞きたくてここに来られましたか？」から入って、ほとんどの人が病院に行く中でここに来るっていうことは、その人が何か思ってる所があるので、まずその思いを引き出してしゃべってもらいます。で、自分で意識してなくても自分の中に色んなものが混ざってここに来たことを整理するお手伝いをする、まずそこからですね。それから、ここでのお産までの運び方、医療連携先は滋賀医大附属病院なんだけど、連携先への受診やもしお産中に何かあった時にどうするかとかも全部話して、最終的には自分で選択してもらう。ここを希望したら、妊娠十六週までは自分で選んだクリニックにかかってもらって妊娠の継続を確認してもらって、その後お産子の家に移ります。十七週以降は、基本的な健診はここでしながら、時々滋賀医大にも健診を受けに行ってもらう。

あ その滋賀医大の健診は何回くらい？

三 三回、少ないよ。異常があったり、予定日過ぎても産まれなかったらもう少し行かなあかんけどね。

あ 医大の健診は内診も超音波検査（エコー）もするんですか？日本はなんであんなに毎回毎回エコーと内診をするのか、前から疑問なんですけど。

三 医大の健診ではエコーも内診もあります。でも、内診って女性にとってすごくデリケートな行為じゃない。お産子の家ではね、健診ではほとんどしないし、臨月に入っても必要な時に最小限しかしない。お産中も一人の助産師がずっと見てるから、ある程度お産の進行はわかるしね。エコーも病院で妊娠中に三〜四回も見てもらったら十分よ。ヨーロッパでは三回くらいよ。

あ カナダでは妊娠期間を通じて一回だけでした。一番安定している十七週前後に一度だけ。それでも赤ちゃんは嫌がるって聞きました。

妊婦の自立 □

三 エコーも内診も本当は女性が選択して嫌なら断れるはずなんだけど、したくないってよっぽど強固に言えないと、「必要です」って言ってやっちゃうでしょ。産み場の状況は三〜四十年前から、もちろん機械やガイドラインが変わったとかはあるかもしれないけれど、本質的にはほとんど変わってない。産科に行って、自分の思いを十分に聞いてもらえなかったって泣きながらここに来る人が少なからずいます。でも海外でも助産師の自立度が高いところは、女性や赤ちゃんにとって負担になることはできるだけ避けようとしてくれる。そもそもエコーの機械を持ってる病院が限られてるしね。

あ エコーしたくなかったら妊娠がわかってもあまり早く受診しないほうがいいかもね。

三 以前、自宅出産のサポートをしたカナダ人の女性がね、日本のクリニックに診察に行って内診室に入るように指示された時に、「ちょっと先生待ってください。私は今日初めてここに診察に来たのに、先生と私、まだ一度も顔を見合わせていませんよ」って言ったんだって。

あ かっこいいね。

三 一発でもう絶対忘れられない患者になってる。目立つ患者って思われたくないって気持ちの先立つ人が多いけど、でも私は目立つ患者さんになりやっていうんですよ。「あれはどうなんですか？これはどうなんですか？」って質問いっぱいしてね。母子手帳にいっぱい書いてから行ってもいい。誰かが答えてくれるし、そしたらそこで会話が始まるから。

玉 そういう人って、カルテにちょっと厄介、要注意ってマークがね（笑）

三 そうそう、上の方にハートマークのシールが貼られる（笑）。でも自分のお産なんだからね。同じ健診料払うのに聞きたいことも聞けないってね。聞きたいこと聞いて、こういう風にしたいって言える方がいいじゃない。

妊娠中にたくさんコミュニケーションが取れて、その医療機関に対して自分が安心感を持てるかどうかってお産がスムーズに進むかどうかにも関係するし大事ですよね。私はこうしたい、これがわからないって、女性が自分の体験の主体になって。

何か違和感を感じながらも仕方なくそこで産む人もいるけど、そんな時は勇気を持って違う道を選んでくれたら、そうやって自分で考えて決断していくことが大事なことやと思います。

産み方は生き方 ○

女性にとって命を授かって育む、育てるって、やっぱり自分の身と心との向き合いなしにはありえないなと思うんですよね。もちろん自分それまでの過去との向き合いとか、と出産前後は感受性がすごく高まるので、自分の正直な気持ちや本質的な部分に向き合える絶好のチャンス。この時期を、病院のいいようにやってくださいって任せたり、選択肢のひとつはあるけど楽なように無痛で産みたいんですって選んだとします。楽に産めました。じゃあその人の中に何が残ったのかな？自分との向き合いの機会にしたかな？って逆に心配になっちゃう。「産み方は生き方」なのよ。価値観がすごく変化していったりね、元々持っている人はまたパワーアップしてこれからの人生を充実させていく大きなチャンス。お産というダイナミックに変化したり成長したりする機会を堪能できなかったらもったいないなあという気がします。あと自分だけじゃなくって、サポートしていくことが大事なことやと思います。

荒 立場になったりとか、人生のライフサイクルの中でずっとお産とは付き合っていくこと。自分の次の世代に常に繋がっていくことじゃない。だから妊娠したらせっかくのこの機会に色々と考えてもらえるといいなと思う。

ここも産前学級やベビーマッサージとか色々してて、それはここで産まれる人も誰でも受けられるし、相談はどんな方でも。色んな形でサポートはできるんでね。

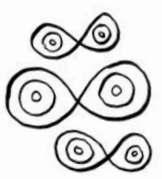
あ 若いお母さんたちがたくさん出会いに来てくれると嬉しいですね。ありがとうございました。

暮らしのコラム

私の助産師さん

原えりか

兵庫県出身。日野町の築 130 年の古民家に家族 5 人で暮らす。長男と次男は朝比奈助産院、長女はよしむら助産所に助産依頼。3 人とも、お産時のサポートに入ってくれたのは本誌に登場する三宅助産師さん。



私は 13 歳の時、とある書籍で水中出産という産み方を知り衝撃を受けた。出産する場所や方法は病院と分娩台以外に「自分で選べる」ことも知り、もし自分がいつか子を産む機会があれば「自宅の風呂か、川か海の水中で産む」と決めていたという、今思うと相当変わった子どもだった。

その後、縁あって滋賀に来て、夫と出会い、結婚・妊娠。結婚前から調べていた助産院で長男を、自宅の布団の上で次男と長女を産んだ。3 人とも寒い時期の出産で、築 130 年の古民家に住んでいる私には、寒すぎる自宅の風呂や、ましてや川や海で産む勇気はすでに無かったが、3 回とも夫と子どもたちに囲まれながら心地よいお産が経験できた。その上で、今の私が 13 歳の私に教えたいのは、出産は、産む場所や方法も大事だが、関わる「人＝助産師さん」も大事だということである。

妊娠出産の身体のダメージは自動車事故や高所転落事故レベルに相当するという。どんなに体が丈夫でも、ホルモンバランスは崩れるし、自分の生死を賭けるため、身体的にも精神的にも何かしらトラブルが起こるもの。私の場合、3 人とも自然分娩できたとはいえ、正期産前の 36 週で早産したり、人生最大の便秘になって初めての摘便をしたり、股関節や恥骨の激痛で歩けなくなったり、血液検査で血糖値が跳ね上がるなど、なにかとピンチに見舞われている（それは不思議なことに、出産に対する覚悟が不十分な時に起こる）。

特に 3 回目の妊娠出産は COVID-19 の渦中で、いつもより不安になることが多かった。しかし、どんなときでも助産師さんにメールや電話をすれば、すぐに「そんなこと考えなくてもいいのよ！」と明るい返事で不安を吹き飛ばしてくれる。健診中やお産の最中にすら、話しているとずっと笑っていられるのだ。この「笑いあえる」安心感は産後にも続き、とても大きな力になる。

もしかしたら助産師さんは、今後もずっと自分や家族にとって心の支えとなる存在かもしれない。