

読売新聞 ウェルネスのコーナーで コラムを連載しました(全15回)



お産の風景〈1〉母子の目で見る (06/11/11)

私は今まで、産婦人科の勤務医として働いてきました。医者への使命は病人の命を助けることです。ですからお産についても、元気な赤ちゃんが生まれるために、いかに元気がない兆候を早めに察知し、的確な対処をするかに努めてきました。そのことに何の疑問も持ちませんでした。

しかしある時、自然分娩（ぶんべん）を実践しているある産科医が、「お産とは赤ちゃんが生まれるために通過しなければならない試練であり、母と子の絆（きずな）が作られる大切なときである」「お産に医療が介入しすぎると本来のお産が損なわれてしまう」と話しているのを聞いた時、私の中で何かが変わりました。それは、今まで医師としての視点だけでお産を見ており、母親や子供の目から見ていないことに気が付いたからです。

そして医師から見たお産、産婦から見たお産、そして赤ちゃんから見たお産、それぞれの見ている景色が異なっていることがわかりました。同じ景色を見ることができて初めて、すばらしいお産ができるのではないかと思います。この秋、札幌市内に小さなクリニックを開きました。これから皆さんと一緒にお産について考え、すばらしいお産をするためのヒントを提供できれば幸いです。

（響きの杜クリニック院長・西谷雅史）



お産の風景〈2〉主役は誰？ (06/11/18)

最近、一般の方々のお産に対する意識がだいぶ変わってきました。今までの医師主導のお産でなく、妊婦が主役になってお産をしようとする動きが盛んです。一方、病院側も妊婦が快適にお産をできるようにサービスを充実し、妊婦の中には水中出産や無痛分娩（ぶんべん）を選ぶ人もいます。さて、お産の主役は一体誰でしょうか。

もう何年も前のことです。夜中の3時に助産師から「すぐ来てほしい」と私に電話が入りました。陣痛室に駆けつけると、妊婦が陣痛の痛みでパニックに陥り、騒いで手がつけられません。

そばにいた夫が怖い顔をして、「先生、すぐおなかを切って下さい。これは妻と私で決めたことです。これ以上妻を苦しめたくありません。早くして下さい」と大変な剣幕です。「とにかく診察をさせて下さい」と何とかなだめて診察をしようとして、びっくりしました。なんと赤ちゃんの頭が半分出かかっていたのです。これでは痛いはずですが。

分娩室に移る余裕もなく、そのまますぐに生まれた赤ちゃんは幸い元気で、医学的にみれば非常に安産でした。しかし一歩遅れたら大変なことになっていたかもしれません。お産で最も大事なのは、赤ちゃんが健康に生まれること。主役は赤ちゃんなのです。（響きの杜クリニック院長・西谷雅史）



お産の風景〈3〉産む？生まれる？（06/11/25）

今回は、赤ちゃんがお産で最も大事にされるべき「主役」であることが忘れられ、危機一髪で生まれたエピソードを紹介しました。さて、赤ちゃんは産むのでしょうか。それとも生まれるのでしょうか。私たちの周りの自然界を参考に考えてみましょう。

魚や鳥をはじめ、ほとんどの生物は卵から自力で稚魚やヒナなどが孵化（ふか）します。一方、哺乳（ほにゅう）類では卵の殻は子宮に相当し、殻を破ることがすなわち陣痛を起こすことなのです。そうです。陣痛は赤ちゃんが起こしているものであり、お産とは赤ちゃんが自力で生まれてくることなのです。

人間は、自分にはとても甘く、わがままになります。しかし他人のためなら我慢して頑張ることもできます。ここにお産を考えるヒントがあります。自分が赤ちゃんを産むと考えるから辛抱が足りなくなる。赤ちゃんが自分で生まれてくると思えば、赤ちゃんのために頑張ることができるのです。

啄（そったく）という言葉をご存じでしょうか。ヒナが孵化する時、殻を内側からつつく音を聞き分けて、親鳥が殻の同じ場所をつついて孵化を助ける行為を表した言葉です。生まれてくる赤ちゃんを助ける。これが本来のお産の姿であり、私たちが目指すべきお産ではないでしょうか。

（響きの杜クリニック院長・西谷雅史）



お産の風景〈4〉陣痛がきたら（06/12/02）

今日の社会では、多くの人がお産は病院でするものと思っています。妊婦に陣痛がきたら、「とにかく病院に行かなければ」と思い込みがちです。

ある妊婦さんの話です。彼女は自宅で陣痛が急に強くなってしまい、その間隔もどんどん短くなりました。ご夫婦は「病院に急がなければ」という一心で、ご主人が車を走らせました。妊婦さんも必死に、出そうになっている赤ちゃんの頭を押さえ、陣痛をこらえました。病院に着くと同時に生まれた赤ちゃんは仮死状態となり、残念ながらやがて亡くなりました。「お産は病院で」という固定観念が、悲劇につながってしまったのです。

対照的な例もあります。やはり自宅で赤ちゃんの頭が出そうになった別の妊婦さんは、まず病院に電話しました。助産師が状況を判断して指示し、家族の介助でそのまま家でも出産しました。その後、病院に着いた救急車の中には、へその緒をつけたままの元気な赤ちゃんが、お母さんの胸にしっかり抱かれていました。

お産のできる施設がどんどん減っている現在、「もしも間に合わなかったらどうしよう」という不安を抱いている妊婦さんは大勢います。その時にどうするかを考えておくことが大切でしょう。

（響きの杜クリニック院長・西谷雅史）



お産の風景〈5〉万が一の時は (06/12/09)

あなたがこれから母親になろうと思うなら、自分一人でお産をしなければならない状況も覚悟し、その時のための知識が必要です。お産が病院まで間に合わないかもしれないし、災害で道が絶たれ、病院にたどり着けないかもしれません。

「万事休す」という時にどうするか。私はよく母親学級でこの話をします。その時は決してあわてないこと。赤ちゃんは本来、自分の力で生まれてくるものであり、昔は妊婦一人のお産も珍しくなかったのです。

女性は本能的に、お産の仕方を知っているものです。とにかく、生まれてこようとする赤ちゃんに任せ、赤ちゃんがつからそうなら手伝ってあげましょう。病院に間に合わないほどお産の進みが早いということは、それは安産なのです。少しぐらい産道が切れても心配することはありません。

赤ちゃんの頭が出てきたら、ゆっくりと引き出します。そして顔の羊水をふき取り、泣かせてあげることが大切です。あとは赤ちゃんが冷えないよう、胸で抱いて温めましょう。その緒は切らずに赤ちゃんを毛布でくるみ、そのまま病院に向かえばいいのです。

万が一の時、これだけ覚えていれば安心です。だからといって、むやみに自宅で夫婦だけでお産することは、やめて下さいね。
(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)



お産の風景〈6〉陣痛がきたら (06/12/16)

人類が地球に登場して以来、気の遠くなるような長い間、お産は絶えることなく続いてきました。生物は「いかに安全に種を保存するか」を至上命令として生きてきました。その点、お産の時の妊婦は、最も危険にさらされます。

分娩（ぶんべん）中の母親は無防備で、その時間が長いほど母子共に敵に襲われる可能性が高くなります。ですから、お産は安全に素早くすませなければなりません。きっと大昔の人類のお産はとても軽かったことでしょう。

一方、最近のお産は昔に比べ、難産が増えている気がします。原因として一番目につくのは、体力や持久力の低下です。今の産婦さんは、陣痛で一晩眠れないだけでももう翌日は疲れ果て、陣痛が弱くなってしまふ人が目立ちます。

愛知県岡崎市の吉村医院では、敷地内に江戸時代の古民家を移築した病院として有名です。妊婦はそこに集まって、毎日薪（まき）を割り、かまどに火をおこし、床のそうきんがけをするなど、昔ながらの生活をしています。これらはすべて、自然分娩のために行っているのですが、ほとんどのお産が「つるり」と生まれるそうです。

つまり、「自然なお産は安産である。自然な生活をすれば自然なお産ができる」ということをまさに証明しているのです。
(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)





お産の風景〈7〉リスクごくまれに (06/12/23)

昔は今より死産が多かったと言われます。よく祖父母から、「兄弟の何人かはお産で亡くなった」と聞かされたものです。病院でのお産が普通になった今、死産はかなり減りましたが、果たしてそのリスクはどれくらいのものでしょうか。

周産期死亡率という指標があります。赤ちゃん1000人のうち、妊娠22週から生後1週間までに亡くなった子の割合を示すものです。この指標で見ると、自宅出産が主流だった1950年は「46.6」。一方、病院でのお産が一般化した98年は「4.1」で、10分の1以下に減っています。

このデータから、お産のリスクについて大胆に推論してみましょう。200人の妊婦がお産をした時、190人は家で生んでも元気に生まれますが、9人は病院でお産することで助かることになります。残る1人は残念ながら、自宅でも病院でも助からない計算です。

ですから、年間の分娩（ぶんべん）数が200程度の小さな病院でも、年に1人は悲しい結果になります。でも自分の子が「190人」「9人」「1人」のどれに該当するのかは、お産が終わってみないとわからないのです。

「お産は昔より安全になったが、ごくまれには、現代の技術でも助からない場合もある」。そう考えておくべきでしょう。
(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)



お産の風景〈8〉医師不足以前から (07/01/06)

昨年暮れ、「出生率がやや上昇した」という明るいニュースが伝えられました。一方で昨年は、産科医の不足が社会問題として騒がれた年でもありました。しかし、産科医不足は今に始まったことではないのです。

私も30代のころ、道北の市立病院の産婦人科で、1人で勤務した経験があります。最寄りの総合病院まで180キロ。雪に閉ざされる冬には陸の孤島となることもありました。妊婦の容体が急変したりすると、患者の身に危険が生じることもある環境でした。

「万が一、取り返しのつかない事態が起きたら」という恐怖感と常に背中合わせ。それでも与えられた状況の中で全力を尽くすことが医者使命と考え、お産、診療、手術と、すべてをこなす激務の毎日でした。

そんなある日、夜を徹した難産の末、なんとか赤ちゃんが生まれてほっとした時に、ちょうど窓から朝日が差し込んできたのです。海から昇る太陽を見ながら、「医師になって本当によかった」と感じたことを今も思い出します。

やはり産科医が1人しかいない福島県の病院で、出血多量に陥った産婦が亡くなる事故があり、昨年、その医師は逮捕されました。この出来事は私にとって大変な衝撃で、とてもひとごととは思えませんでした。
(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)

前は、福島県の病院で妊婦が死亡し、産科医が逮捕された医療事故の話を取り上げました。私は、医師だけに責任を押し付ける対応には大きな疑問を感じます。「全力で頑張っても、結果次第で逮捕されるのではやり切れない」と絶望し、勤務医を辞めた医師も多いのではないのでしょうか。

妊婦の容体が急変した場合、医師1人では対応に限界があるため、地域の医師を1か所に集約する動きもあります。その結果、お産の安全性は向上しますが、病院まで遠くなる分、自宅で急変した時の危険性は高まります。このような状況で、お産に不安を感じる人が増え、少子化がさらに進む恐れもあります。

一方、医師の側も妊婦の安全を最優先し、より早めに入院させて帝王切開に踏み切るなど、これまで以上に介入するケースが増えるでしょう。医師不足など環境が不十分な中で、いかに事故を防いでいくか、医療界は大きな選択を迫られています。これは産科医だけでなく、すべての医師に関係のある問題と言えます。

(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)

過去2回のコラムでは、産科医療の厳しい現状について書きましたが、そんな中、自然なお産を目指す取り組みも始まっています。

その一つが「院内助産所」と呼ばれるものです。病院の中に助産所を作り、異常事態の時は、すぐ産科医師にバトンタッチするのです。これにより、助産師は安心してお産を扱うことができ、産科医も負担が格段に軽減されます。

そしてもう一つは、地域の助産所の活用です。産科医と緊密なネットワークを作ることさえできれば、安心して地域でのお産が可能です。このためには高度の技術を備えた助産師の育成が急がれます。

さて昨年、厚沢部町の篤志家が助産所を作って話題になりました。この町には分娩（ぶんべん）施設がなく、地元の妊婦さんは往復3時間かけて遠くの病院に通っていました。「妊婦さんが検診や産後の育児相談だけでも地元で受けられれば、とても楽だろう」と考え、私財で立派な助産所を作ったのです。

今は3人の若い助産師が本格的な活動に向け、道外で研修を積み、技術向上に努めています。施設名は「美和助産所」といい、出産そのものを扱うにはまだ道のりは遠そうですが、これからどう発展していくか、とても楽しみです。

(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)





お産の風景〈11〉赤ちゃんの立場で (07/01/27)

以前にコラムで、「お産の主演は赤ちゃんである」と書きました。今回はその意味を考えたいと思います。

お産の時、医師は母子の「安全」を最優先し、そのためには帝王切開などの医療介入も行います。これに対し、妊婦は皆、なるべく楽に、元気な赤ちゃんを産みたいと望むでしょう。

では赤ちゃんの立場で見ると、お産にはどのような意義があるのでしょうか。お産は、赤ちゃんが母の愛に包まれた子宮から外界に出ようとする行動です。生死をかけた試練の場であり、人間として誕生するための重要な過程でもあります。赤ちゃんはそれを乗り越えて人間としての自覚を持ちます。その尊い意味が、時に忘れられがちです。

私は、理想のお産とは、「なるべく自然分娩（ぶんべん）を目指し、緊急時にはすぐに万全の医療で対応できるお産」と考えます。しかし残念ながら、今日の医療環境は万全ではないため、医療介入をせずに経過を見守ることは、医師にとって緊張を強いられます。

では、医師や妊婦は「自然の営み」をどこまで尊重すべきなのか。それは医師が自然分娩の価値をどう考えるかによりますし、妊婦のお産に対する意識も重要になります。良いお産とは、両者の考えが一致した時、初めて実現するものだと思います。 (響きの杜クリニック院長・西谷雅史)



お産の風景〈12〉産声の意味 (07/02/03)

今回は、母と子の絆（きずな）がはぐくまれる、一番大切な瞬間について考えましょう。

生まれた時に赤ちゃんは、分娩（ぶんべん）室の外に聞こえるくらいの大きな声で泣きます。なぜ、あんなに大きな声が小さな体から発せられるのでしょうか。それは人間の動物としての本能なのです。

自然界では、子供が母親とはぐれることは死を意味します。だから大声で「ここにいるよ」と母親を必死に呼んでいるのです。この時に母親がしっかりと抱きしめることで、赤ちゃんは自分が守られていると認識し、安心して泣きやむのです。この時間こそが、お産で最も大切な瞬間であり、健全な母子関係の出発点だと思います。状況が許せば、心ゆくまで抱きしめてあげるといいでしょう。

しかし実際のお産になると、「赤ちゃんはたくさん泣いてこそ元気な証拠」だと、多くの人が信じています。

抱いていた赤ちゃんが泣きやむと母親が不安がるので、助産師らの中には、わざわざ赤ちゃんを母親から引き離し、刺激して泣かせたりする人もいるようです。そして赤ちゃんが泣く姿を皆で笑顔で眺めていたりしますが、赤ちゃんにとってはかわいそうなことをしているのかもしれない。

(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)



お産の風景〈13〉胎児の名を呼ぶ (07/02/17)

私は時々、10年前に立ち会ったあるお産を思い出します。妊婦さんは、妊娠6か月目で赤ちゃんが男の子とわかり、その子に「タカシ」という名前を付けました。その後も「先生、この子、名前を呼ぶと反応するんですよ」とうれしそうに話していました。

彼女は妊娠中、エコー（超音波検査）の画像に映る赤ちゃんの表情をじっくり眺めていました。おなかの中の赤ちゃんはあくびをしたり、指をしゃぶったり、おっぱいを吸うように口を動かしたりします。時にはほほ笑むことさえあります。赤ちゃんはおなかの中にいる時から、出産後と同じくさを始めているのです。

やがて妊婦さんに陣痛が始まりました。彼女は初めはリラックスしていましたが、次第に痛みが増し、苦しそうな声を漏らすようになりました。その声は陣痛とともに大きくなり、私にもはっきりと聞こえてきました。

「タカシ頑張れー、タカシ頑張れー」。彼女はなんと、おなかの赤ちゃんを応援することで、自分の痛みを耐えていたのです。そして無事生まれた赤ちゃんを抱きしめながら、「タカシ、会いたかったよ」と優しく語りかけていました。我が子を慈しむ彼女が、もう立派な「母親の顔」になっていたことが印象的でした。
(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)



お産の風景〈14〉胎児の名を呼ぶ (07/02/24)

今回は、満足のいくお産をするためのとっておきの方法をお教えしましょう。それは「お産とは、赤ちゃんが自分の意思で生まれてくるものだ」ということを両親がしっかり理解し、赤ちゃんを思いやる余裕をもつことです。

「自分が産むんだ」と気負ってしまうから不安が増し、時にはわがままになってしまいます。でも、赤ちゃんが元気に生まれてこようとするのを助ける役目なのだと考えれば、大抵のことには我慢できます。そのためにも、親の自覚を早くからもつべきなのです。

私は、前回のコラムで紹介した母親のように、妊娠中から赤ちゃんに名前をつけ、呼びかけることをお勧めします。エコー（超音波検査）の画像に映る赤ちゃんの姿をご主人と見て、性別を確認して名前をつけます。おなかの赤ちゃんの名前を呼び、たくさん話しかけてあげてください。お産を迎えるころには、家族の一員という意識が芽生えているはずですよ。

いよいよ赤ちゃんが生まれようという時には、我が子の初めての運動会のように、家族全員で赤ちゃんを応援するのです。無事生まれたら、「よく頑張ったね」と褒めてあげましょう。きっとその場にいる全員が、お産の素晴らしさに深い感動を受けることでしょう。

(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)



お産の風景〈15〉命の意味 (07/03/10)

最後のコラムです。今回は赤ちゃんに奇形や異常があったらどうしようと悩んでいる妊婦さんにぜひ読んでほしいと思います。

皆さんは無脳児を知っていますか。生まれつき脳が發育しないため、頭の上半分が欠けた胎児のことで、妊娠初期にわかります。生後、長く生きることができないため、中絶が選択される場合がほとんどです。

ある妊婦は「授かった命だからどうしても産みたい」と考えました。どの病院にも中絶を勧められました。それでも最後に、お産の営みを大切にする愛知県岡崎市の吉村医院にたどり着き、吉村正先生は出産を快諾しました。

胎児は頭部以外は順調に育ち、やがて産室の畳の上で、元気な赤ちゃんが生まれました。赤ちゃんは母親の胸に抱かれると、じっとお母さんの目を見つめたのです。それからは家族みんなが赤ちゃんに優しく声をかけ、抱きしめたりして誕生を祝いました。

しかし幸せな時間は長くは続きませんでした。半日が過ぎたころ、家族が見守る中、赤ちゃんはゆっくりとその命を終えたのです。短い一生でしたが、赤ちゃんは家族やスタッフの心に何ものにも代え難い大切なものを残して逝きました。赤ちゃんは、立派に自分の使命を果たしたのです。

(この項おわり)

(響きの杜クリニック院長・西谷雅史)

