

資料目次

- 資料 1. 研究の説明書
- 資料 2. 研究協力の同意書
- 資料 3. 質問紙
- 資料 4. 意思決定エイド完成版

研究の説明書

私は聖路加国際大学大学院で助産学を学んでいます、学生の高橋莉抄と申します。私は、現在、周産期分野における、妊産婦さんの意思決定を支える研究に取り組んでいます。

この度は、本研究の説明書をお読みいただきありがとうございます。

本研究は、「これから出産を迎える女性が自分自身の出産に向けた意向・価値観を認識し、出産時の産痛緩和法を選択・共有する際に活用できる意思決定エイド」を開発する研究となります。

意思決定エイドとは、2 つ以上の選択肢がある場合、それぞれのメリットやデメリットを正しく知ることによってご自身で選択ができるように決定の手助けをするパンフレットのようなものです。

この研究では、「産痛緩和法（お産に伴う痛みを和らげる方法）」の選択肢に関する意思決定エイドの試作版に対して、皆様よりご意見をいただき、回収したアンケートの内容を研究として使用させていただきたくご協力をお願い致します。

1. 研究目的と意義

【研究目的】

本研究は、産痛緩和法に関する意思決定のエイドの評価にあたり、皆様から頂いた専門的見地やご意見を分析し、意思決定エイド試作版の内容適切性と表面妥当性を検討することを目的としています。

【研究期間】

研究機関の長による実施許可後より 2023 年 3 月 31 日までを予定しています。

【研究の意義】

エイドが開発されることで、これから出産を迎えられる妊婦さんが産痛緩和法を意思決定する際に、このエイドにより、産痛緩和法についてエビデンスに基づいた情報を得て正しく理解したうえで、自らの意向や価値観を明確化し、分娩方法や分娩時に受けるケアについて納得のいく意思決定をする過程の一助となると考えています。

2. 研究方法、手順

【皆様をお願いしたいこと】

- ・意思決定エイド試作版のご確認(約 30 分程度)
- ・アンケート(同封の資料 3)へのご回答(約 30 分程度)
- ・研究協力の同意書(同封の資料 2)へのご署名および同意書と資料 3 のご返送・提出

皆様にご回答頂いたアンケートを研究として分析させていただきたくため、研究協力の同意書(資料 2)を郵送させていただきます。研究にご協力頂ける場合は、同意書にご署名いただき、同意書とご回答いただいたアンケート(資料 3)を同封している切手付きの封筒に入れて本書到着から **1週間程度**を目安に返送していただきますようお願い致します。また、研究協力の同意いただけない場合は、同意書へのサイン及び同意書とアンケートの提出は必要ありません。

【皆様にご回答頂きたいアンケートの内容】

意思決定エイド試作版をご確認頂いた後に、アンケート(資料 3)へのご記入をお願い致します。アンケートは 5 ページあり、設問の形式は選択項目と記述項目があります。皆様からご回答いただきたいアンケートの内容は以下の通りです。

- 1) エイド試作版の体裁
- 2) エイド試作版のわかりやすさ
- 3) エイド試作版の全体の評価
- 4) デモグラフィック
(属性・臨床経験年数もしくは出産回数、産痛緩和法について説明を受けた経験など)
- 5) その他(エイドに対するご意見、ご感想)
- 6) 自由記載

【ご協力頂きたい方について】

本研究は医師、助産師、出産経験のある女性の方にアンケートのご協力をお願いしております。

3. 倫理的配慮

- 1) 研究協力は自由意思に基づき、同意をされなくても不利益な扱いを受けることはありません。なお、無記名アンケートの性質上、一度同意のうえ、ご提出されたアンケートについては後日の同意撤回が困難であることをご了承ください。
- 2) 本研究で得られるデータは研究者が責任をもって管理し、本研究以外には使用しません。研究終了後、研究のために収集したデータは聖路加国際大学2号館8階の研究責任者の鍵付きのロッカーに保管し、研究責任者の卒業後は指導教員の研究室の鍵付きロッカーに5年間厳重に管理します。保存後はデータをすべてシュレッターなどで細かく裁断し、破棄致します。
- 3) 本研究の研究結果は学会や専門雑誌に発表する予定ですが、個人、施設を特定できないような処理を行い、プライバシーを確保します。
- 4) 本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認及び学長の許可を得て行います。
(聖路加国際大学 研究倫理審査委員会承認番号：22-A060)

4. 皆様にもたらされる利益

本研究に参加することによる直接的な利益はございませんが、当エイドがこれから妊娠、分娩を予定している女性への貢献となる可能性があります。

5. 研究協力によって生じる危険性・不利益、負担

本研究は資料を用いた観察研究のため、直接的な危険・不利益はないと思われませんが、データの取り扱いには十分に留意します。なお、皆様の費用等のご負担は一切ありません。

意思決定エイドの確認及びアンケート調査には、1 時間～1 時間 30 分程度のお時間を要します。意思決定エイドの確認やアンケート調査の途中で、ご不快に感じた際には、研究協力を中断することも可能です。

また、研究に同意いただきアンケートへご協力いただいた場合は、意思決定エイド試作版のご確認(約 30 分程度)、アンケート(同封の資料 3)へのご回答(約 30 分程度)、研究協力の同意書(同封の資料 2)へのご署名および同意書と資料 3 のご返送・提出(約 30 分～1 時間程度)と、研究協力のため最大 2 時間のお時間いただき謝礼として 2,000 円のクオカードをお渡し致します。

6. 研究計画や結果等の入手または閲覧方法

本研究の計画や結果の情報について関心を持たれた方は、研究責任者までご連絡をお願い致します。研究終了後に論文を差し上げます。また、研究計画書及び研究の方法に関する資料をご覧になりたい場合も研究責任者までご希望をお伝えください。他の研究対象者等の個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内でご覧いただけます。

7. 研究に係る利益相反に関する情報

本研究は指導教員の個人研究費を用いて実施致します。本研究に係る利益相反の状況は、研究責任者が聖路加国際大学の利益相反管理委員会に申告し、同委員会で審議され適切に管理されています。

以上の内容をご理解いただき、ご協力いただきたくご検討のほどお願い申し上げます。
本研究についてご質問がありましたら、いつでもお問い合わせください。

研究責任者：高橋莉抄

所属機関：聖路加国際大学大学院看護学研究科 助産学

指導教員：宍戸 恵理（聖路加国際大学大学院 助産学助教）

所属機関住所：〒104-0044 東京都中央区明石町 10 番 1 号

連絡先アドレス：21mw009@slcn.ac.jp

学校法人聖路加国際大学

学長 堀内 成子 殿

研究協力の同意書

私は「産痛緩和法を選択する女性への意思決定エイドの開発と評価」について、説明文書『研究の説明書』（資料 1）にて研究の説明を受け、その内容を理解し、この研究に協力することに同意します。

日付： 年 月 日

研究参加者氏名(ご署名)： _____

----- 以下、研究者記入欄 -----

同意確認日 日付： 年 月 日

同意確認者氏名(署名)： _____

聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号：22-A060

産痛緩和法に関するディシジョン・エイド（試作版）に ご意見をいただく皆様へ

ディシジョン・エイドとは、ディシジョン（決定）に関するエイド（支援）であり、ある治療やある検査に複数の選択肢があり、双方にメリットとデメリットがある場合に用いることができるツールです。具体的には、妊婦さんが選択肢それぞれのエビデンスや医学的情報を理解するのを助け、選択の中で何を大切にしたいと考えているかを整理し医療者に伝えるのを助け、医療者と一緒に妊婦さんらしく意思決定する手助けをするためのものです。

このアンケートは、出産時の産痛緩和法の選択のために作成したディシジョン・エイド（試作版）に対し、ご意見をいただくために実施するものです。アンケートへのご協力をお願い致します。

アンケートのご記入にあたって

- ご本人（医療者の方、出産経験のある女性の方）がお答えください。
- このアンケートは、全部で5ページあります「出産時の産痛緩和法の選択のためのディシジョン・エイド（試作版）（“お産の時にできること” エイド ～ これから出産を迎えられる方がお産の時の過ごし方・産痛を和らげる方法を知り、自分らしいバースプランを納得して決めるために～）」の冊子を見ながらお答えください。
- **エイドを読むのにかった時間をうかがいます。時間を確認してお読みください。**
- このアンケートは無記名です。ご記入いただいた内容は、統計的に処理しますので、個人が特定されることは一切ありません。



研究責任者

聖路加国際大学大学院

修士課程 2年 高橋 莉抄

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1

指導教授

穴戸 恵理（聖路加国際大学 助産学）

研究に関する問い合わせ先

聖路加国際大学大学院 修士課程 2年 高橋莉抄

E-mail：21mw009@slcn.ac.jp

<ディシジョン・エイド（試作版）全体についてご意見をうかがいます。>

下記の問いについて、当てはまる番号 1 つに○をつけてください。

問 1. このディシジョン・エイドをどの程度読みましたか？

- | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. すべて読んだ 2. だいたい読んだ 3. 部分的に読んだ 4. ほとんど読んでない |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

問 2. このディシジョン・エイドを読むのにかった時間はどれくらいですか？

() 分程度

問 3. このディシジョン・エイドの冊子のサイズ(A4 サイズ)は適切でしたか？

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. サイズが大きすぎる 2. 適切なサイズである 3. より小さいサイズが良い |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

問 4. このディシジョン・エイドで提供されている情報の量はいかがですか？

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 情報の量が多すぎる 2. 情報の量が少なすぎる 3. ちょうど良い量である |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

問 5. このディシジョン・エイドに書かれた内容は理解しやすかったですか？

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. とてもそう思う 2. まあまあそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. 全くそう思わない |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

問 6. このディシジョン・エイドに書かれた図や表は、見やすかったですか？

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. とてもそう思う 2. まあまあそう思う 3. どちらでもない 4. あまりそう思わない 5. 全くそう思わない |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

問7. このディシジョン・エイドのページ数についてどう思いますか？

1. とても長すぎる
2. やや長すぎる
3. ちょうど良い長さである
4. やや短すぎる
5. とても短すぎる

問8. このディシジョン・エイドを読み、内容についてどのように感じましたか？

1. 特定の産痛緩和法の方に情報が偏っている
2. 1と回答された方へ：それはどの方法だと思いますか？
()
3. 両方の情報がバランスよく掲載されている

問9. もしも、あなたがこのディシジョン・エイドを自分の産痛緩和法の選択に使うことができたとしたら、役に立ったと思いますか？

医療者の方は、産痛緩和法について情報提供する際に活用できると思いますか。

1. そう思う
2. そう思わない
3. わからない

問10. あなたは、これから出産を迎えられる妊婦さんが産痛緩和法を決定する際に、このディシジョン・エイドに含まれている情報で十分手助けになると思いますか？

1. そう思う
2. そう思わない
3. わからない

問11. このディシジョン・エイドを妊婦さんに勧めたいと思いますか？

1. そう思う
2. そう思わない
3. わからない

問12. あなたは、このディシジョン・エイドを見て、全体的にどう思いますか？

1. 非常に優れている
2. とても良い
3. 良い
4. ふつう
5. 悪い

<ディシジョン・エイド（試作版）のそれぞれの内容についてお伺いします。>

問 13. それぞれの章に書かれている内容について、あなたはどのように思いますか？

それぞれの内容ごとにあてはまるもの1つに○をつけてください。

内容	全く 役立たない	それほど 役立たない	いくらか 役立つ	とても 役立つ	非常に 役立つ
STEP1：納得して決めるための方法を知る	1	2	3	4	5
STEP2：選択肢の特徴を知る	1	2	3	4	5
STEP3：何を大切にしたいか明確にする	1	2	3	4	5
STEP4：お産の時の過ごし方を決める	1	2	3	4	5

<あなたご自身のことについて教えてください。>

問 14. あなたが好む選択の仕方は以下のどれですか？あてはまるもの1つに○をつけてください。

<p>1. 医療者や家族など他者に決定してもらいたい</p> <p>2. 十分に情報を理解し、複数の選択肢から自分で決めたい</p> <p>3. 医療者や家族などに自分の考えを理解してもらい相談して一緒に決めたい</p>

問 15. あなたのことについてお聞きします。あてはまるものに○をつけてください（複数選択可）。

1. 医師	臨床経験年数（ ）年
2. 助産師	臨床経験年数（ ）年
3. 出産経験のある女性	出産経験（ ）回

問 16. 出産経験のある女性の方のみにお伺いします。これまでの出産経験の中で、医師または助産師より産痛緩和法についての説明を受けたことがありますか。あてはまるものに○をつけてください。

<p>1. ある</p> <p>2. 「ある」と回答した方へ：それはどのような内容でしたか？ （ ）</p> <p>3. ない</p>

<ディシジョン・エイド（試作版）について、ご意見やご感想をお伺いします。>

ディシジョン・エイド（試作版）の良かった点や気に入ったところがございましたら
お書きください。

[]

最後になります♪♪

よりよいディシジョン・エイドにするために、他に欲しい情報や修正した方が良いと思われる
内容など、ご意見がございましたらお書きいただくと幸いです。

[]

この調査に関するご意見・ご感想がございましたらお書き下さい。

[]

以上でアンケートは終了になります。ご協力いただきありがとうございました。



“お産の時にできること” エイド



自分らしい

お産の時の過ごし方・産痛を和らげる方法を

納得して決めるために

お産の時の過ごし方や希望を伝えるために



- ◆ お産の時の痛み（産痛）を和らげる方法には、いくつかの選択肢があり、それぞれにメリット・デメリットがあります。
- ◆ このエイドは、これから出産を迎えられる方が、いくつかの産痛を和らげる方法について知り、さまざまな選択肢の中からご自身にあった産痛を和らげる方法を選択し、自分らしいお産の時の過ごし方（バースプラン）を考え、納得して決めることをお手伝いするものです。

※ 「バースプラン」とは、これから出産を迎えられる妊産婦さんご家族が、安全で満足な出産に向けて、分娩方法やお産の時の過ごし方・お産の時や産後に受けるケアに関する要望と出産・育児に対する意向・価値観などを、妊娠中から助産師などの医療者と共有し、専門的な視点から検討をさせていただいた上で、十分な説明と同意を行い、決定するプロセスのことを言います¹⁾。

バースプランについて理解した上で考えることは、**出産に主体的に臨む気持ちを支え、出産の満足度を高める可能性がある**と言われてます^{2) 3)}。

※ 「エイド」とは**ディシジョン（決定）に関するエイド（支援）**のことです。

これは、治療や検査についての選択肢が紹介されており、それらのメリット・デメリットを中立の立場からわかりやすく解説することで、患者さんが**選択肢の特徴を理解し、選んだ結果に対する自分自身の価値観を明確にする**のをお手伝いするツールです⁴⁾。



もくじ

この冊子「“お産の時にできること” エイド」について

ステップ1：納得して決めるための方法を知る・・・・・・・・・・ 1

ステップ2：選択肢の特徴を知る・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

すぐに産痛緩和法の情報を読みたい方は、以下のページをご参照ください。

- お産の時に自由に動いて過ごす・好きな姿勢で産む (➡ P.11)
- マッサージ・圧迫法 (➡ P.15)
- からだを温める (お湯につかる、おんあんぼう温罨法) (➡ P.18)
- アロマセラピー (➡ P.20)
- 鍼療法・指圧 (➡ P.21)
- リラクゼーション法 (音楽、ヨガ、呼吸法) (➡ P.22)
- 無痛分娩 (薬物的な産痛緩和法) (➡ P.28)

ステップ3：何を大切にしたいか明確にする・・・・・・・・・・ 29

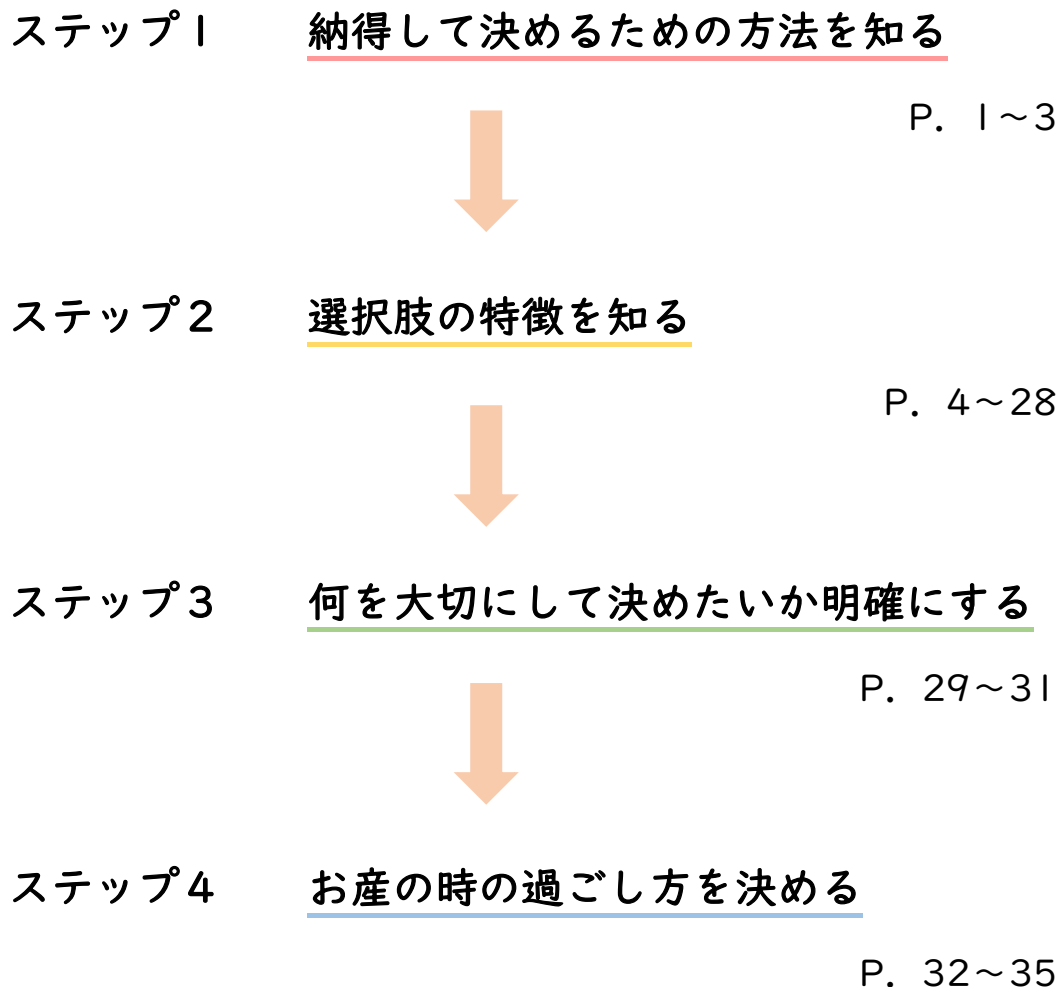
ステップ4：お産の時の過ごし方を決める・・・・・・・・・・ 32

おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36



お産の時の過ごし方（バースプラン）にはさまざまな選択肢があります。
このエイドは、経膣分娩を予定されている方が、医療者や家族と共にご自身
にあった「産痛を和らげる方法」を考え、お産の時の過ごし方（バースプラ
ン）を納得して決定することを支援するためのものです。

このエイドは、以下の1～4ステップの流れで作られています。
一番はじめに読むときには、ステップの順に読んでみましょう。



このエイドで使われている言葉の説明

本文中に出てくる言葉で、追加の説明が必要と考えられる言葉を一覧にしています。
本文中の言葉で*がついているものは、本ページの「言葉の説明」をご参照ください。

言葉	説明
けいちつぶんべん 経膣分娩	赤ちゃんが産道を通り、膣から生まれてくる分娩方法。
きかいぶんべん 器械分娩	器具を用いて、赤ちゃんの出生を助ける分娩方法のこと。 吸引分娩*や鉗子分娩*を指す ¹⁾ 。
きゅういんぶんべん 吸引分娩	シリコンや金属製の吸引カップを赤ちゃんの頭に付けて、吸引圧をかけて体全体を引っ張り出し、赤ちゃんの出生を助ける分娩方法のこと ¹⁾ 。
かんしぶんべん 鉗子分娩	大きなスプーンを2枚合わせたような器具（鉗子）で赤ちゃんの頭を挟み、体全体を引っ張り出し、赤ちゃんの出生を助ける分娩方法のこと ¹⁾ 。
えいんれっしょう 会陰裂傷	分娩時に赤ちゃんの頭や体が会陰（外陰部から肛門にかけて）を通過する際に生じる傷のことで、第1度から第4度に分けられる ¹⁾ 。 <ul style="list-style-type: none"> ・第1度裂傷：会陰の皮膚および膣壁粘膜の損傷 ・第2度裂傷：会陰の皮膚だけでなく筋層の裂傷を伴うが、肛門括約筋には達していない裂傷 ・第3度裂傷：肛門括約筋や膣直腸中隔に達するが、直腸粘膜は損傷されていない裂傷 ・第4度裂傷：第3度会陰裂傷に加え、肛門粘膜や直腸粘膜の損傷を伴う裂傷
えいんせっかい 会陰切開	分娩時に会陰裂傷を避ける目的や早急に赤ちゃんを出す必要がある際に、必要性や緊急度に応じて行う。赤ちゃんの頭が膣口を押し広げる際に医療用のはさみを用いて会陰部（膣と肛門の間）を切開する ²⁾ 。

ステップ1

納得して決めるための方法を知る

「“お産の時にできること” エイド」の使い方

このエイドがあなたに役立つものかを確認しましょう。

このエイドは、特定の選択肢をお勧めするものではありません。

妊産婦さんご自身がいくつかの産痛を和らげる方法について知り、様々な選択肢の中からご自身にあった産痛を和らげる方法を選択すること、そして、自分らしいお産の時の過ごし方（バースプラン）を考え、納得して決めることをお手伝いするためのものです。また、医師や助産師、ご家族と共に「あなたらしいお産」を考える時に活用できるでしょう。

このエイドは以下の妊産婦さんを対象としています。

このエイドを利用できる方

- 経膣分娩を予定している妊産婦さん
- 自然分娩を予定している妊産婦さん
- 無痛分娩を予定している妊産婦さん
- 自然分娩もしくは無痛分娩の選択に迷いがある妊産婦さん



以下に該当する妊産婦さんは対象となっていません。

医師と個別の状況に合わせて相談する必要がある妊産婦さん

- 医師から帝王切開を勧められている妊産婦さん



ステップ1

納得して決めるための方法を知る

あなたは、お産の時の過ごし方について
どのような決め方をしたいですか？

※お産の時の過ごし方（バースプラン）：分娩方法、お産の痛みへの対応（産痛緩和法）

満足のいく選択には、あなたらしい決め方を選ぶことが大切です。

決め方には大きく分けると以下の3つがあります。

1
情報を十分に得て
自分で決めたい

2
医療者や家族と
一緒に共有しながら
決めたい

3
医師や助産師、家族など
誰か他の人に
決めてもらいたい

決める時に、あなたはどのような役割を取りたいですか？

- 「情報を十分に得て自分で決めたい」と考えている
- 「医療者や家族と一緒に共有しながら決めたい」と考えている

上記のいずれか、または両方に当てはまる方はこのエイドが参考になるでしょう。

次のページに進んでみましょう。

3. 「医師や助産師、家族など誰か他の人に決めてもらいたい」と考えている方は、
このエイドの情報は必要ないと思うかもしれません。

そのような方は他の人が決定した方法が自分に合っているかどうか確認したい時、
また、お産後に行われていたケアについて振り返る時に利用できるでしょう。

ステップ1

納得して決めるための方法を知る

このエイドは、内容を読んだり、書き込んだり、話し合いに活用できます。

読む

知る / 比べる / 考える



書き込む

○をつける / お産の時の過ごし方を書いてみる



話し合いに活用する

希望を伝える / 質問をする / 誰かと一緒に決める



<エイドを活用するときの準備>

- ◆ このエイドは、全て読むのに **30分**程度の時間が必要です。
- ◆ 書き込みをするためにも、**ペン**をご用意ください。

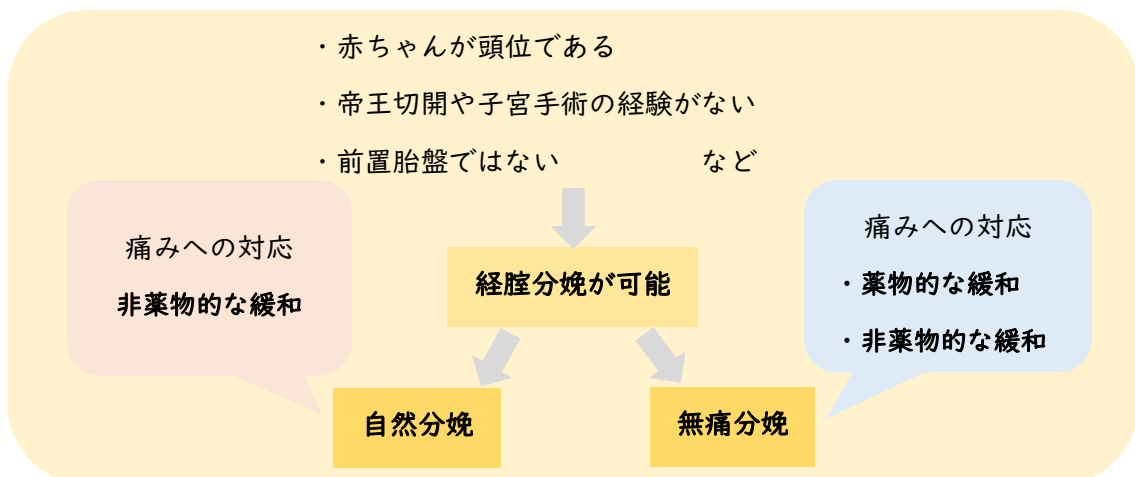
ステップ2

選択肢の特徴を知る

お産の時の過ごし方（バースプラン）を考える前に～経膣分娩の基本知識～

このエイドは経膣分娩における「お産の時の過ごし方」、「お産の時の痛みの緩和」の選択に焦点を当てています。

1. 経膣分娩の出産方法¹⁾



2. お産の痛みへの対応¹⁾

● 自然分娩中の痛みの緩和は？

自然分娩とは、お産の進行中に麻酔薬を使用しない自然の流れに沿った出産方法です。陣痛に伴う痛みを軽減する方法には、痛みのある部分をマッサージや指圧する、温めるなどの方法があり、痛みの回路に働きかけることで陣痛に伴う痛みを緩和していきます。

● 無痛分娩中の痛みの緩和は？

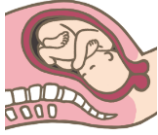
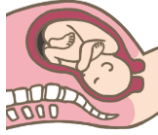
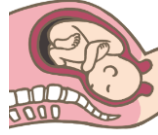


無痛分娩とは、陣痛に伴う痛みが強くなってきた際に、産婦さん本人の希望により、腰の脊髄の近くの硬膜外腔にカテーテルと呼ばれる細い管を挿入し、局所麻酔薬を注入することによって陣痛に伴う痛みを緩和する方法です。注入された麻酔薬は硬膜外腔の周囲の神経に作用し、子宮や膣、外陰部、会陰部の痛みを伝える神経をブロックして、陣痛に伴う痛みを抑えます。

※ 自然分娩であっても、会陰切開*や会陰裂傷*に対する縫合（お傷に対して縫い合わせで処置すること）の際には、麻酔を使用して痛みの緩和を図ります。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

3. お産の流れと進み方^{1) 2)}

	分娩第1期			分娩第2期	分娩第3期
所要時間	<初産婦> 10~12時間 <経産婦> 4~6時間			2~3時間 1~1.5時間	15~30分 10~20分
陣痛	10分以内で規則的生理痛のような痛みが少しずつ強くなる	5~6分間隔 下腹部、腰部痛が強くなる	2~3分間隔 肛門の圧迫感、いきみ 努責感が出る	1~2分間隔で陣痛に合わせていきみ 努責感が出る	軽い子宮収縮がある
子宮口の開大	0~3 cmの開大 	4~7 cmの開大 	8~10 cmの開大 	全開大(10 cm) 赤ちゃんの誕生 	胎盤が出る 

- 経膈分娩の場合、陣痛が始まると脳からの指令を子宮が受け取り、子宮筋が縮まっては、お休みするということを繰り返します。
この陣痛によって、はじめは0 cm程度の子宮口が生まれる時には10 cmまで少しずつ開いていくとともに、赤ちゃんが産道を徐々に降りていきます。この流れは、自然分娩と無痛分娩で共通の流れです。
- お産が進んでくると、子宮が収縮するのに合わせて、助産師から「いきんでみましょう」と声がかかります。産婦さんは陣痛に合わせていきみます。お母さんの陣痛といきむ力によって、さらに赤ちゃんは産道を降りていきます。
- 赤ちゃんの頭が出そうになったらいきむのをやめ、短く吐く呼吸に切り替えます。しばらくすると、赤ちゃんが誕生します。
- 赤ちゃんの誕生後、5~20分で軽い陣痛が起こり、胎盤が娩出されてお産が終了します。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

4. お産を進めるために^{2) 3)}

お産を進めるためには、4つの大切な要素があります。
これらの要素が重なり合って、お産は進んでいきます。



① 陣痛

陣痛とは赤ちゃんを外に押し出す力（繰り返す子宮の収縮と弛緩）です。陣痛によって、子宮口が少しずつ開いていき、赤ちゃんは少しずつ降りていきます。陣痛は規則正しいリズムで起こり、お産が進むにつれて1回が長く強く、次の陣痛が来るまでの間隔が短くなります。しかし、子宮の収縮（痛み）はずっと続くのではなく、必ず弛緩（お休み）があります。陣痛の周期や時間の長短には個人差がありますが、規則的な陣痛が来てから赤ちゃんの誕生まで、初産婦さんで平均 11～15 時間、経産婦さんで平均 6～8 時間かかると言われています。

② 産道

産道は、赤ちゃんが通ってくる道のことです。産道には、骨産道（骨盤）と軟産道（膣や骨盤底筋）があります。赤ちゃんができるだけスムーズに産道を降りてこられることが大切です。骨盤の広さに比べて赤ちゃんの頭が大きい場合にはお産が進みにくくなることもあります。

③ 赤ちゃん

赤ちゃんは狭い産道を通るために、頭の骨と骨の繋ぎ目を重ね合わせることで、できるだけ頭を小さくしたり、頭や身体を回転させたりして、少しずつ産道を降りていきます。

④ リラックス

お産の時には、リラックスすることが大切です。陣痛と陣痛の合間のお休みの時には、痛みも引いていきます。痛みが引いてきたら、できるだけリラックスして過ごしましょう。緊張した状態が続くと、お母さんの身体は硬くなり、赤ちゃんが下がりにくくなる場合があります。また、お母さんがリラックスしていると赤ちゃんに多くの酸素が行き届き、赤ちゃんも元気に過ごすことができます。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

5. 産痛緩和法のメリットとデメリットの比較

それぞれの産痛緩和の方法のメリットとデメリットの比較をしてみましょう。
 並べて比較することで、それぞれのメリットとデメリットのどこが同じでどこが違うのか理解しやすくなります。

お産の時の過ごし方 産痛緩和の方法	メリット	デメリット
自由に動いて過ごす (➡ P.11) ＊コラム： 好きな姿勢で産む ⇒メリット・デメリットは姿勢によって様々であるため P.15 を参照ください	<ul style="list-style-type: none"> ・分娩時間が短くなる ・分娩進行が早まる ・帝王切開となる可能性が低くなる ・赤ちゃんの NICU（新生児集中治療室）への入院数が減る 	お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない
マッサージ・圧迫法 (➡ P.15)	<ul style="list-style-type: none"> ・産痛を和らげる ・前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる ・出産に対するコントロール感が得られる ・お産の時の不安感が軽減される 	お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない
体を温める (➡ P.18) 1. お湯につかる 2. <small>おんあんぼう</small> 温罨法 <small>を</small> する カイロ、ホットパック、湯たんぽで温める	1. お湯につかる <ul style="list-style-type: none"> ・産痛を和らげる ・会陰裂傷*が生じる可能性が低くなる 2. <small>おんあんぼう</small> 温罨法 <small>を</small> する <ul style="list-style-type: none"> ・産痛を和らげる ・分娩時間が短くなる 	お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない

ステップ2

選択肢の特徴を知る

<p>アロマセラピー (➡ P.20)</p>	<ul style="list-style-type: none">・鎮静効果、分娩促進効果があると言われていたアロマオイルはあるが、産痛緩和の効果や分娩進行への影響に関する研究はない	<p>お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない</p>
<p>鍼療法・指圧 (➡ P.21)</p>	<ul style="list-style-type: none">・産痛緩和に対する満足度を高める	<ul style="list-style-type: none">・出産前からの相談などの準備が必要である・お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていない
<p>リラクゼーション法 (➡ P.22)</p> <ol style="list-style-type: none">1. マタニティ・ヨガをする2. 音楽を聴いて過ごす3. 呼吸法を意識する	<ol style="list-style-type: none">1. マタニティ・ヨガをする<ul style="list-style-type: none">・産痛を和らげる・産痛緩和に対する満足度を高める・分娩時間が短くなる・出産体験への満足度を高める2. 音楽を聴いて過ごす<ul style="list-style-type: none">・産痛を和らげる・お産の時の不安感が軽減される3. 呼吸法を意識する<ul style="list-style-type: none">・産痛を和らげる・赤ちゃんに十分な酸素を届けることができる	<p>お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていない</p>

ステップ2

選択肢の特徴を知る

<p>*コラム： あなたが望む人と共に お産をのりこえる (➡ P.25)</p>	<ul style="list-style-type: none">・自然な経膣分娩ができる可能性が高くなる・帝王切開となる可能性が低くなる・器械分娩*となる可能性が低くなる・硬膜外麻酔を使用する可能性が低くなる・前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる・赤ちゃんの苦しいサインが減少する可能性がある	<p>お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていない</p>
<p>無痛分娩 (➡ P.28) ：麻酔を使用してお産に伴う痛みを抑える、薬物的な産痛緩和法</p> <p>★無痛分娩のメリット・デメリットについては P.28 の QR コードの Web サイトより、自然分娩もしくは無痛分娩の選択を支援する意思決定エイドが参照できる</p>	<ul style="list-style-type: none">・より確実な産痛緩和が図れる・一部の非薬物的な産痛緩和法も併用が可能である <p>無痛分娩と併用できる</p> <ul style="list-style-type: none">● マッサージ・圧迫法● からだを温める (上半身を温める等は可能)● アロマセラピー● 鍼療法・指圧● リラクゼーション法 (音楽、ヨガ、呼吸法)	<ul style="list-style-type: none">・鎮痛薬による副作用が出る可能性がある・一部の非薬物的な産痛緩和法は選択できない <p>無痛分娩と併用できない</p> <ul style="list-style-type: none">● お産の時に自由に動いて過ごす● 好きな姿勢で産む● からだを温める (お湯につかる) (下半身の温電法<small>おんあんぼう</small>) <p>※出産場所の医療者にご相談ください。</p>



ステップ2

選択肢の特徴を知る

お産の痛みへの対応～非薬物的な産痛の緩和方法～

お産に伴う痛み（産痛）への対応として、麻酔を使わない非薬物的な緩和の方法には、主に以下の方法が日本では行われています。

- お産の時に自由に動いて過ごす・好きな姿勢で産む
- マッサージ・圧迫法
- からだを温める（お湯につかる、おんあんぼう温罨法）
- アロマセラピー
- 鍼療法・指圧
- リラクゼーション法（音楽、ヨガ、呼吸法）



ここからは、非薬物的な産痛の緩和方法についての情報をお伝えしていきます。

<読むときの留意点>

- ◆ ここで紹介されている産痛緩和の方法は、出産する場所・施設によって、実施することが可能なものと、そうでないものがあります。

気になるものがある場合は、出産場所の助産師や医師にご確認ください。

- ◆ 非薬物的な産痛の緩和方法ですが、マッサージ、アロマセラピー、リラクゼーション法や立ち会い者による継続的なサポートは、無痛分娩の場合も実施できる産痛の緩和方法です。

麻酔薬を使用して痛みを抑える薬物的な産痛緩和法と併せてお産の時の過ごし方に取り入れることで、より心地よいお産の時間を過ごすことができるかもしれません。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



お産の時に自由に動いて過ごす

どんな方法ですか？

お産の時（分娩第1期）に産婦さんが快適に感じられる姿勢をとること、自由に動いて過ごすことです。

お産のときに“自由に動いて過ごすこと”のメリット^{1) 2) 3)}

- 分娩第1期の時間を短くする可能性がある
 - 分娩第1期に、横になって過ごすことに比べ、身体を起こした姿勢で自由に動いて過ごす方が、お産を進めることに効果がある¹⁾
- 帝王切開分娩となる可能性が低くなる
- 硬膜外麻酔（薬物的な産痛緩和法）を使用する可能性が低くなる
- 赤ちゃんのNICU（新生児集中治療室）への入院数が減る

お産のときに“自由に動いて過ごす”ことのデメリット³⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<分娩第1期の姿勢や過ごし方について>

- ◆ 「妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン」では、ベッドなどで長時間、仰向けや横向きで寝たまま過ごすのではなく、産婦さんにとって心地よい身体を起こした姿勢で過ごすことを勧めています¹⁾。
- ◆ 具体的には、座る、立つ、膝立ち、四つばい、歩く、スクワットの姿勢をとる、揺れる、もたれかかるなどをして、動いたり、止まったり、自由に動いて過ごします¹⁾。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



ポイント1 「お産の時の色々な姿勢」



あぐら



スクワット



椅子に座って
もたれる



リクライニング
チェアに座る



膝立ちで

椅子にもたれる



四つばい



バランスボールに
座る



立って

机にもたれる



立って

誰かにもたれる



膝を曲げて立つ



壁につかまって
立つ



膝立ちで誰かに
もたれる



- ここにあげた姿勢はほんの一例です。この他にも色々な姿勢で過ごすことができます。
- 医療処置や硬膜外麻酔の使用（無痛分娩）によって動きが制限される場合もあります。出産場所の助産師や医師に相談をしてみましょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント2 「お産を進めるための動き」



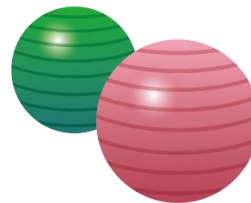
- 赤ちゃんは、陣痛に加えて重力の力で下へ引き下げられるため、スクワットをする、座る、立つといった姿勢や動作がお産を進めます。
- 太ももをあげながら大股で歩く、スクワットの動作をとる、腰を回すことで、股関節・骨盤・下半身の筋肉がゆるんで、産道が開きやすくなるとともに、重力の力で赤ちゃんの下降も進みやすくなります。

ポイント3 「色々な姿勢で過ごすときに使えるアイテム」

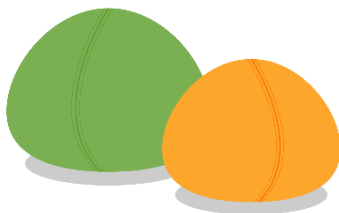
アクティブチェア⁴⁾



バランスボール



ビーズクッション



枕・クッション



- これらのアイテムはお産をする施設に置いてあることが多いです。色々なアイテムを活用して、産婦さんがその時に最も心地よいと感じられる姿勢で過ごすことが大切です。
- お産の進行状況によっては、助産師などの医療者から「お産を進めるための姿勢や動き」についてアドバイスを受けることがあるかもしれません。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

コラム

好きな姿勢で赤ちゃんを産む

どんな方法ですか？

様々な姿勢のメリットとデメリットを知った上で、お産の時に、

最も快適と感じられた姿勢をとることをお勧めします¹⁾。

赤ちゃんを産む時の姿勢には、仰向け、横向き、四つばい、膝立ち、座った姿勢、立った姿勢、しゃがんだ姿勢(スクワット)など様々な姿勢があります。

赤ちゃんを産むときの姿勢について

- 「妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン」では、「分娩の時のそれぞれの姿勢に対するメリット・デメリットについてよく知り、自分が一番快適と感じる姿勢をとること」を勧めています¹⁾。
- また、分娩第2期に仰向けで寝たままの状態であることや、仰向けに近い姿勢を取り続けることはできるだけ避けることが望ましいと示しています¹⁾。
- しかし、お母さんと赤ちゃんの健康状態やお産の時の状況、お産をされる施設の環境、分娩方法（無痛分娩による出産）によっては、お産の時の姿勢が制限される可能性もあります。出産場所の医療者にご相談ください。

< 赤ちゃんを産むときの仰向け以外の姿勢のメリット・デメリット^{1) 2)} >

お産の姿勢	メリット	デメリット
座る、膝立ち、スクワットの姿勢または横向き	器械分娩*の減少 会陰切開*の減少 お産中の赤ちゃんが苦しいというサインの減少	第2度会陰裂傷*の増加 500ml 以上の出血の割合の増加
分娩椅子（スツール）	会陰切開*の減少	第2度会陰裂傷*の増加
横向き	分娩第2期の所要時間、分娩様式、会陰切開率の差なし	

※ 表は、一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022)、妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度、p.57 の図を引用

ステップ2

選択肢の特徴を知る

マッサージ・圧迫法



どんな方法ですか？

お産の時に産婦さんの希望に合わせて、好む方法（部位や強さの程度）で、そばに付き添っている人がマッサージすることです。

お産のときに“マッサージ”を受けることのメリット^{1) 2) 4)}

- 陣痛の不快感を減らし、産痛を和らげる可能性がある
- 前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる
 - 出産体験に満足し、肯定的に評価する傾向がある
- 出産に対するコントロール感を得る可能性が高くなる
 - 陣痛や出産時にコントロールできないと感じる事が少ない
- お産の時の不安感が軽減される可能性がある

お産のときに“マッサージ”を受けることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※産痛緩和のためのマッサージは有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの質は低いです¹⁾。

<マッサージの効果³⁾>

- ◆ 産痛部位や筋肉が緊張しているところをマッサージすることで、血液の巡りがよくなり、筋肉の緊張が和らぎます。
- ◆ 緊張している部位をさすったり、声をかけられたりすることで、お産への不安や緊張が和らぎ、心理的にもリラックスが促されます。
- ◆ リラックスした状態は、お産を進める効果があると言われています。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント1 「マッサージ・圧迫法のやり方」³⁾



◆ マッサージ・圧迫法をする人：

お産に立ち合っている人、傍で付き添っている助産師など

<マッサージ>

- ◆ **部位：**産痛を感じる部位、筋肉が緊張しているところ、産婦さんがマッサージをして欲しいと感じる部位
 - ※ お産が進むにつれて痛みを感じる部位は下の方へ下がるとともに、範囲が広がっていきます。
- ◆ **方法：**産婦さんの呼吸に合わせて温かい手でゆっくりと、大きい動作でマッサージを行うと効果的です。

<圧迫法>

- ◆ **部位：**産痛を感じる部位、痛みを和らげるツボ、お産を進めるツボ
肛門部など産婦さんが圧迫して欲しいと感じる部位
 - ※ お産が進むにつれて、肛門部が圧迫されるような感覚、いきみみたい感覚（努責感）が出てきます。努責感が出てきたら、呼吸に合わせてゆっくりと肛門を押し上げるように圧迫すると楽になります。
- ◆ **方法：**産婦さんの呼吸に合わせて温かい手でゆっくりと産痛部位を圧迫しましょう。産婦さんが心地よいと感じられる力の入れ具合や部位を確認しながら行います。肛門部を圧迫する際には、握りこぶしやテニスボールを活用して圧迫すると確実に圧迫できます。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント2 「妊娠中から準備できること」^{3) 4)}

<マッサージ・圧迫法に使えるアイテム>

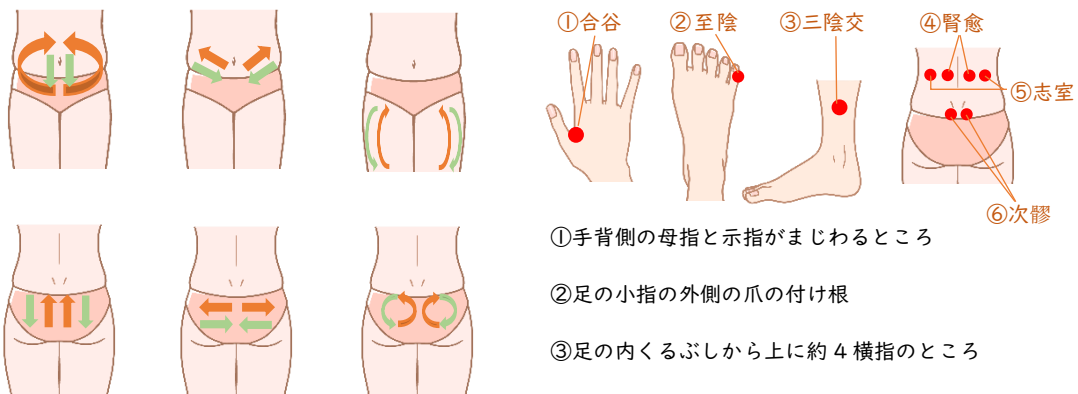
□テニスボール □ツボ押しグッズ □マッサージオイル など

- ◆ テニスボールやツボ押しグッズなどがあると圧迫法を行う時に使いやすいです。
- ◆ 普段から使っているマッサージオイルなどがある場合は、お産の時のマッサージにも活用できるため準備しておくといいでしょう。



<マッサージ・圧迫法の部位>

- ◆ お腹・腰のマッサージの部位と方法、お産中の痛みを和らげるツボについて、イラストで紹介しています。
- ◆ お産に立ち合う人と部位や方法を確認してみてください。



← 吐く呼吸

← 吸う呼吸

分娩時のマッサージ法

①手背側の母指と示指がまじわるところ

②足の小指の外側の爪の付け根

③足の内くるぶしから上に約4横指のところ

④腰骨の高さで脊柱から左右指2本分

⑤腎兪から指2本分外側の左右

⑥仙骨の上から2つ目のくぼみの位置

痛みを和らげるツボ

ステップ2

選択肢の特徴を知る

体を温める

1. お湯につかる



研究結果から冷え症があることで微弱陣痛(陣痛が弱まる)、遅延分娩(お産が長引く)を発症する割合が高まることが分かっています^{8) 9)}。分娩中に体を温めることでこれらを予防できる可能性があります。

どんな方法ですか？

分娩第1期に、痛みの緩和やリラクゼーションのために温かいお湯につかるという選択ができます。

※ただし、お母さんと赤ちゃんの健康状態やお産の状況によっては実施できない場合や中止する場合があります。

お産のときに“お湯につかること”のメリット^{1) 2) 3)}

- 分娩第1期にお湯につかることは産痛を和らげる可能性がある
- 分娩が開始してからの早い時期(子宮口開大が5 cm未満)にお湯につかる場合よりも、遅い時期(子宮口開大が5 cm以上)にお湯につかる場合のほうが、より高い産痛緩和の効果があると報告されています³⁾。
- 硬膜外麻酔(薬物的な産痛緩和法)を使用する可能性が低くなる
- 会陰裂傷*が生じる可能性が低くなる
- 赤ちゃんへの悪影響の報告がない

お産のときに“お湯につかる”ことのデメリット³⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<お湯につかる時の大切なポイント>

- ◆ 破水している場合は、入浴による赤ちゃんへの感染のリスクが高まるため、お湯につかることはできません。このような場合には、足浴や温罨法^{おんあんぼう}などで体を温めることができます。



ステップ2

選択肢の特徴を知る



2. 温罨法（カイロ、ホットパック、湯たんぽで温める）

どんな方法ですか？

ホットパックや湯たんぽなどを用いて温めることを温罨法^{おんあんぼう}と言います。産痛部位^{おんあんぼう}に温罨法^{おんあんぼう}を行い、お産の痛みを和らげられるかもしれません。

お産のときに“からだを温めること”のメリット^{4) 5)}

- 温罨法^{おんあんぼう}を行うことは産痛を和らげる可能性がある
- 温罨法^{おんあんぼう}を行うことで分娩所要時間が短くなる可能性がある

お産のときに“からだを温める”ことのデメリット⁵⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※産痛緩和のための温罨法^{おんあんぼう}は、有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの質は低いです⁴⁾。

<温罨法^{おんあんぼう}の効果と方法>

- ◆ 温罨法^{おんあんぼう}には、①血流の増加、②筋肉を緩める作用があります。血液の巡りが良くなることで子宮に流れる血液が多くなるとともに、体がリラックスした状態になることで、お産の痛みを和らげたり、お産を進めたりする効果があります⁶⁾。
 - ◆ 温罨法^{おんあんぼう}には、様々な方法がありますが、普段から使っている靴下やレッグウォーマーを付けることで簡単に体を温めることができます。また、カイロを準備しておいて、腰や下腹部、恥骨のあたりを温めることでも温罨法^{おんあんぼう}はできます⁷⁾。
 - ◆ 出産場所によっては、ホットパックなどを活用して温罨法^{おんあんぼう}をしてもらうこともできるかもしれません。
- ※ 無痛分娩の場合は麻酔により皮膚感覚が鈍くなることで、下半身（おへそより下）の低温やけどのリスクもあるため、温罨法^{おんあんぼう}は選択できません。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

アロマセラピー



どんな方法ですか？

アロマセラピーは、植物の香り（精油）を使用して、心身の不調を癒し、健康維持に役立つ療法です¹⁾。

お産のときに“アロマセラピー”をすることのメリット²⁾

- 鎮静効果、分娩促進効果があると言われているアロマオイルはあるが、産痛緩和の効果や分娩進行への影響に関する研究はない
- 硬膜外麻酔（薬物的な産痛緩和法）の使用については、アロマセラピーの有無による違いは示されていない

お産のときに“アロマセラピー”をすることのデメリット²⁾

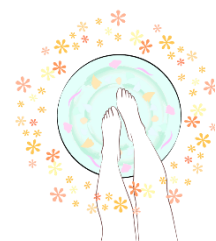
お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<アロマセラピーの使い方>

- ◆ 精油を数滴、入浴や足浴の際に垂らす、タオルやティッシュに垂らして傍に置いておく、キャリアオイル（植物油）で希釈したものを使って行うトリートメント（マッサージ）などの方法により、香りの拡散、吸入で心身のバランスを整えます¹⁾。
- ◆ アロマセラピーは妊娠初期以降から、つわりなどのマイナートラブルの緩和に活用できます¹⁾。精油には、陣痛を促進するものや妊娠の時期によって妊婦さんには使用できないものもありますので、出産場所の助産師に相談しながら活用しましょう。

<アロマセラピーの効果^{1) 3)}>

- 鎮静・リラックス：ラベンダー、スイートオレンジ、ヒノキ、イランイランなど
- 分娩促進：クラリセージ、ジャスミン、ローズ、クローブ



ステップ2

選択肢の特徴を知る



鍼療法・指圧

どんな方法ですか？

お産の時に、自然な陣痛を起こす目的や産痛の緩和を目指して、
経穴（ツボ）に鍼療法や指圧を行うことです。

お産のときに“鍼療法・指圧”をすることのメリット^{1) 2) 3)}

- 産痛緩和への満足度を高める可能性がある
 - 硬膜外麻酔（薬物的な産痛緩和法）を使用する可能性が低くなる
- ※ どの研究も小規模であるため、お母さんと赤ちゃんへの有害作用も含めて更なる研究が必要な状況です。

お産のときに“鍼療法・指圧”をすることのデメリット²⁾

- 出産前からの相談などの準備が必要である
- お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<鍼療法・指圧についてより詳しく>

- ◆ 鍼療法は、中国、韓国、日本などアジアで古くから使われており、日本では、国家資格である「はり師」が、正しい経穴（ツボ）に金属製の細い針を刺入し、経穴に刺激を加えて病気を治そうとする施術を指します¹⁾。
- ◆ 指圧は、身体の経穴（ツボ）を手や指などを使って押圧する方法で、鍼治療と同じツボを刺激するものです。指圧には、国家資格である「あん摩マッサージ指圧師」が行うものと、個人がセルフマッサージとして行うものがあります¹⁾。

※ 鍼療法については、出産場所の施設によって実施できない場合もあります。
妊娠中から出産場所の助産師などに相談してみましょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

リラクゼーション（ヨガ・音楽・呼吸法）



1. マタニティ・ヨガを取り入れて過ごす

どんな方法ですか？

お産の時にマタニティ・ヨガのポーズや呼吸法を行うことで、
リラクゼーションを図ります。

お産のときに“マタニティ・ヨガ”をすることのメリット¹⁾ 2)

- お産の痛みを和らげる可能性がある
- 産痛緩和に対する満足度を高める可能性がある
- 分娩所要時間が短くなる可能性がある
- 出産体験への満足度を高める可能性がある

お産のときに“マタニティ・ヨガ”をすることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※リラクゼーションのためのヨガの活用は有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの質は低いです¹⁾。

<妊娠中から準備できること>

- ◆ 妊娠中からマタニティ・ヨガを行っている場合は、お産の時もマタニティ・ヨガのポーズや呼吸を意識することで、よりリラックスした状態で過ごすことができるかもしれません。
- ◆ お産の時にヨガを活用して過ごすことを希望する場合は、妊娠中からマタニティ・ヨガのポーズや呼吸法に慣れておくとスムーズに取り入れやすいでしょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



2. 音楽を聴いて過ごす

どんな方法ですか？

お産の時に音楽を聴くことで、リラクゼーションを図ります。
産婦さんにとって心地よい音楽を活用することができます。

お産のときに“音楽を聴く”ことのメリット^{1) 2)}

- お産の痛みを和らげる可能性がある
- お産の時に不安を軽減できる可能性がある

お産のときに“音楽を聴く”ことのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※リラクゼーションのための音楽の活用は有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの質は低いです¹⁾。

<妊娠中から準備できること>

- ◆ 自分がリラックスできる音楽、頑張れる音楽、妊娠中から聴き慣れている音楽などがおすすめです。
- ◆ 妊娠中から出産に向けて、CDや音楽プレイヤーのプレイリストを準備しておく、出産場所で音楽を流す際に活用できるかもしれません。
- ◆ 出産場所でお産の時に流す音楽が準備されていることもあります。
- ◆ ご自身のお好みの音楽がある場合は、バースプランを相談する時などに出産場所の助産師に相談してみましょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



3. 呼吸法を意識して過ごす

どんな方法ですか？

お産の時に呼吸法を行うことで、リラクゼーションを図ったり、お産の痛みの緩和を行います。

お産のときに“呼吸法”をすることのメリット^{1) 2)}

- 分娩第1期の早い時期にお産の痛みを和らげる可能性がある
- 赤ちゃんに十分な酸素を届けることができる

お産のときに“呼吸法”をすることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※リラクゼーションのための呼吸法の活用は有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの質は低いです¹⁾。

<妊娠中から準備できること～呼吸法のやり方～^{3) 4)}>

- ◆ 分娩第1期の早い段階（陣痛の長さが短く、強さが弱い時期）
産婦さんが自分自身でコントロールしやすい呼吸を行います。
- ◆ 分娩第1期のだんだんと陣痛が長く、強くなっていく時期
陣痛中：ろうそくの火を揺らすようなイメージで、吐く息に集中して、長くゆったりとした呼吸を行い、過換気にならないようにすることが大切です。
陣痛がお休みの時：呼吸に集中することで痛みが緩和する効果があります。
- ◆ ゆったりした呼吸を行うことで赤ちゃんへ沢山の酸素を届けることができます。また、妊娠中から練習しておくことで、お産の時に呼吸を意識しやすくなります。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

コラム

あなたが望む人と共にお産をのりこえる

どんな方法ですか？

産婦さん自身が選んだ人によって、
お産の時に継続的なサポートを受けることです。

“出産時の継続的サポート”を受けることのメリット^{1) 2)}

- 自然な経膣分娩ができる可能性が高くなる
- 帝王切開分娩となる可能性が低くなる
- 器械分娩*となる可能性が低くなる
- 硬膜外麻酔（薬物的な産痛緩和法）を使用する可能性が低くなる
- 前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる
 - 出産体験に満足し、肯定的に評価する傾向がある
 - 陣痛や出産時にコントロールできないと感じることが少ない
- 赤ちゃんの苦しいサインが減少する可能性がある
 - 5分値のアプガースコア低値の減少

“出産時の継続的サポート”を受けることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていません。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

💡 大切なポイント 💡

ポイント1：どんな人にサポートをお願いできますか¹⁾

- ◆ 産婦さんが選んだ人であれば誰でも構いません。
- ◆ 産婦さんのご家族やお知り合いの誰か、例えば、配偶者・パートナー・友人・親戚・信頼している助産師・ドゥーラ（出産中の付き添いについてトレーニングを受けているが医療施設の専門職スタッフではない女性）などです。
- ◆ 最も大切なのは、産婦さんが「一緒にいて欲しい」、「心地よい・安心できる」と感じられること、また産婦さんもその人も「お互いにお産の時間を一緒に過ごすことを希望している」ことです。

※ 出産施設により、お産の付き添いができる人、付き添い者の人数には制限がある場合があります。出産施設の助産師に希望を伝え、実現可能か調整してみましょう。

ポイント2：“継続的なサポート”とはどんなことですか^{1) 3)}

- ◆ 励ましの言葉をかける、手を握る、マッサージや圧迫などの心地よいタッチをする、呼吸法やリラクゼーション法を一緒にやる、スクワットやボールに座る、歩くなどの痛みを和らげたり、お産を進めるための体勢をとる際に手伝うなどのサポートしてもらうことです。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント3：立ち会いをしたいのですが、どうしたらよいですか

- ◆ 出産に立ち会う選択肢があります。産婦さんと立ち会いたい人がお互いに希望していることが大切です。出産する施設によって制限があることがありますので、出産場所の医療者にご相談下さい。

ポイント4：お産の「付き添いを希望していません。」もしくは「サポートをお願いできる人がいません。」どうしたらよいですか

- ◆ 付き添いを希望しない場合は、「お産中の付き添いを希望しない」という意向を医療者に伝えてみてください。
- ◆ お産の時に立ち会っている人の「立ち会いをやめたくなった。」、傍にいる医療者に「付き添って欲しくない。」というお気持ちになることもあります。その時にも、お気持ちを出産場所の助産師などの医療者に伝えてみてください。付き添いを取りやめることは“いつでも”できますし、医療者がお産の時の環境づくりをサポートしますので、ご相談ください。
- ◆ 妊娠中から出産場所の医療者ともコミュニケーションをよくとっておくことで、産婦さんが相談しやすい人・お気持ちを話しやすい人を見つけられるようにしておくといいでしょう。
- ◆ 「お産の時に付き添って欲しいがお願いできる人がいない。」「助産師さんに傍にいて欲しい。」という希望も、出産場所の助産師などにバースプランとして伝えておくことが大切です。産婦さんと医療者がお産へのお気持ちや過ごし方をお話しするきっかけになります。



ステップ2

選択肢の特徴を知る



無痛分娩

- 麻酔薬を使用して、より確実に産痛緩和を図る方法もあります。この分娩方法を「無痛分娩」と言います。
- 無痛分娩には、硬膜外麻酔を用いる方法や脊椎麻酔を用いる方法、硬膜外麻酔と脊椎麻酔の両方を用いる方法など、いくつか種類があります¹⁾。
*日本では、硬膜外麻酔が選択されることが多いため、このエイドでは、硬膜外麻酔分娩を「無痛分娩」と表記しています。
- 無痛分娩には、より確実な産痛緩和が図れるといったベネフィットがある一方で、副作用などのリスクもあります。経膣分娩を予定している妊産婦さんを対象に、このような無痛分娩に関する医学的知識を提供した上で、自然分娩もしくは無痛分娩の選択を支援する意思決定エイドが開発されています。
- 下に掲載されているQRコードより、自然分娩もしくは無痛分娩の選択を支援する意思決定エイド「あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～」を見ることができます。

[無痛分娩についてのさらに詳細な情報については、下記 Web をご参照ください。](https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/decision/post-3.html)

<https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/decision/post-3.html>



日本語版



English version

ステップ3 何を大切にしたいか明確にする

<ステップ3の使い方>

- ステップ2では、選択肢の特徴を確認しました。決定するためには、正しく情報を知ることと同時に、「あなたが何を大切にしたいか」という考えに基づいていることが重要です。
- 分娩方法の決定やバースプランについて、医師や助産師と相談をする時までには、あなたにとって何を大切にしたいかが明確であると、より相談しやすくなるでしょう。
- 29ページから31ページは、何を大切にしたいか明確にする手助けになるよう選択肢に重みづけができたり、検討してみたいことを書き込めるようになっています。

以下の点について、あなたにとってどのくらい大切かを検討してみましょう。
「0：大切ではない」を意味し、数字が大きくなるほど「5：大切である」ことを意味します。あなたにとってどのくらい大切か数字に○を付けてみましょう。

お産に伴う痛みについて

内容	大切ではない					大切である				
出産に伴う痛みについて考えること	0	1	2	3	4	5				
陣痛を体験すること	0	1	2	3	4	5				
陣痛の痛みを抑えること	0	1	2	3	4	5				

ステップ3 何を大切にしたいか明確にする

産痛の緩和方法の選択について

内容	大切にしたい					大切にしない
産痛の緩和方法として、薬を使用しないこと*	0	1	2	3	4	5
*硬膜外麻酔を使用しない非薬物的な産痛緩和方法						
産痛の緩和方法として、薬を使用すること*	0	1	2	3	4	5
*硬膜外麻酔を使用した薬物的な産痛緩和方法						

非薬物的な産痛緩和法の選択について

内容	大切にしたい					大切にしない
お産の時にあなたが快適と感じる姿勢をとったり、自由に動いて過ごすこと	0	1	2	3	4	5
あなたの好きな姿勢で赤ちゃんを産むこと	0	1	2	3	4	5
産痛緩和としてマッサージ・圧迫法を受けること	0	1	2	3	4	5
産痛緩和として体を温めること	0	1	2	3	4	5
アロマセラピーを使用すること	0	1	2	3	4	5
産痛緩和として鍼療法や指圧を使用すること	0	1	2	3	4	5
お産の時に好みのリラクゼーション法（ヨガ、音楽、呼吸法）を使用すること	0	1	2	3	4	5
あなた自身が選んだ付き添い者によって出産中に継続的なサポートを受けること	0	1	2	3	4	5

ステップ3 何を大切にしたいか明確にする

その他

その他に検討してみたいことはありますか？ 下の表に書き出してみましょう。

内容	大切にしたい					大切にしない						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5



ステップ4

お産の時の過ごし方を決める

あなたがどれくらい決める準備ができているか確認しましょう

ここまで基本的な知識を学び、何を大切にしたいかをよく考えました。

ここで、あなたがどのくらい決める準備ができたか確認してみましょう。

以下の当てはまるものにチェック☑を入れましょう。

- あなたはそれぞれの選択肢のメリットとデメリットを知っていますか？

はい いいえ

- あなたにとって、どのメリットとデメリットが最も重要であるか、はっきりしていますか？

はい いいえ

- 選択をするための十分な支援と助言がありますか？

はい いいえ

- あなたにとってその産痛緩和法が最も良い選択であるという自信はありますか？

はい いいえ

(選択した産痛緩和法：)

※ 非薬物的な産痛緩和法は複数の選択肢を組み合わせる活用することが可能です。

※ また、非薬物的な産痛緩和法(マッサージ・圧迫法、アロマセラピー、音楽の使用、呼吸法など)の一部は無痛分娩との併用も可能です。

The SURE Test © Légaré, et al.(2010). 翻訳：大坂和可子他.(2018). 一部改変

もし、上記の4つのうち、1つでも「いいえ」がついた場合には、まだ決定の準備が十分に整っていないかもしれません。決める前にしてみたいことはありますか？

次のページの項目にチェックを入れて何をしてみたいか整理してみましょう。

ステップ4

お産の時の過ごし方を決める

次に何をしてみたいか整理して行動しましょう

次の項目にチェック☑を入れて、あなたが次に何をしてみたいか優先順位を立てて行動することもできます。

- 何ともありません。私は決定する準備ができています。
- 私は、選択肢について(誰と) _____ 話し合う必要があります。
あります。
- 私は、メリットとデメリットのどれが自分にとって最も重要なのか、
はっきりさせる必要があります。
- その他に、私は _____ の必要があります。

- 決めるまでの間は、何をどのように進めたらよいのか手探りの方も多いと思います。上記の中で何をしてみたいかがわかれば、次の行動がとりやすくなるでしょう。
- もし、まだ選択肢について理解できていないと感じたら、このエイドのP.4以降のステップ2「選択肢の特徴を知る」の章をもう一度読んでみたり、医師や助産師から説明をしてもらうようお願いすることもできるでしょう。
- もし、まだ何を大切にしたいかがはっきりしていないと感じたら、P.29以降のステップ3「何を大切にしたいか明確にする」の章をもう一度読んでみたり、助産師、ご家族や知人、お産の経験者など、他の人と話をしてみることもできるでしょう。

ステップ4

お産の時の過ごし方を決める



今のあなたのお気持ちは？

分娩方法やお産の時の過ごし方、産痛の緩和方法について、今のあなたの気持ちに最も当てはまるものはどれか、次の項目にチェック☑を入れてみましょう。

<分娩方法について希望すること>

- 硬膜外麻酔を使用しないで産痛を和らげたい（自然分娩）
- 硬膜外麻酔を使用して産痛を和らげたい（無痛分娩）
- 自然分娩か無痛分娩か迷っている or どちらも希望する

<お産の時の過ごし方・産痛の緩和方法について希望すること>

- お産の時に自由に動いて過ごしたい
- 自分の好きな姿勢で赤ちゃんを産みたい
- マッサージ・圧迫法をして産痛を和らげたい
- 体を温めて（お湯につかる、温罨法^{おんあんぼう}）産痛を和らげたい
- リラックスのためにアロマテラピーを使いたい
- 鍼療法・指圧で産痛を和らげたい
- リラックスのために好きな音楽を使いたい
- リラックスのためにマタニティ・ヨガを取り入れたい
- リラックスのために呼吸法を行いたい
- 付き添い者によって出産中に継続的なサポートを受けたい

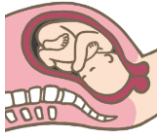





<その他、お産の時に希望すること・希望しないこと>（自由記載）

ステップ4

お産の時の過ごし方を決める

お産の時の過ごし方（バースプラン）を考えてみましょう♪

さいごに、これまでの選択も含めて、あなたのお産の時の過ごし方のイメージや、周囲の付き添い者・医療者に望むことを自由に書いてみましょう。

	分娩第1期			分娩第2期	分娩第3期
所要時間	<初産婦> 10~12時間 <経産婦> 4~6時間			2~3時間 1~1.5時間	15~30分 10~20分
陣痛	10分以内で規則的 生理痛のような痛みが 少しずつ強くなる	5~6分間隔 下腹部、腰部痛が 強くなる	2~3分間隔 肛門の圧迫感、 いきみ 努責感が出る	1~2分間隔で 陣痛に合わせて いきみ 努責感が出る	軽い子宮収縮が ある
子宮口の開大	0~3 cmの開大 	4~7 cmの開大 	8~10 cmの開大 	全開大(10 cm)  赤ちゃんの誕生 	胎盤が出る 
あなたの過ごし方					
付き添い者や医療者への希望					

おわりに



エイドの開発プロセスについて

このエイドは、意思決定ガイドの国際基準、意思決定の理論に基づき、また医師、助産師、意思決定の研究を行っている専門家、出産経験のある女性の意見をもとに作成しました。ここに書かれた医学情報は、産科医師、助産師のチェックを受けています。このエイドはすべての医学情報を網羅しているわけではありませんが、基本的に知っていた方が良い情報を掲載しています。

このエイドの作成にあたり、医療に関連する企業等による資金の援助は受けていません（利益相反はありません）。

あなたらしく納得のできる選択のために

分娩方法や出産時の産痛緩和の方法・ケアの選択に正しい・間違いはありません。あなたの価値観、希望を医療者と一緒に共有すること、医療者の専門的な見解と一緒に共有できれば、あなたらしく納得できる選択ができるでしょう。

それぞれの選択には、リスクとベネフィットがあります。それぞれの選択肢のリスクとベネフィットを医学的視点から理解することと、あなたがどのリスクやベネフィットを重要と思うのか、あなたの価値観から吟味することができ、医師や助産師、家族、知人や友人、お産の経験者など他の人々とコミュニケーションを取りやすくするために、このエイドは作られています。

「お産の時にできること」エイド」の情報の更新

このエイドの内容は、必要に応じて見直しと更新を行っています。このエイドを利用される場合は、情報更新日時を確認してください。

ここに掲載された情報は、あなたの意思決定にあたり、医療者とコミュニケーションをとりながら、あなたの知っている情報やあなたの決定に対する考えの整理を手助けするためのものです。医療者のアドバイスの代わりになるものではありません。

（内容の最終確認：2022年12月7日）

Memo

A large, rounded rectangular frame containing 21 horizontal lines for writing.



「“お産の時にできること” エイド ～自分らしいお産の時の過ごし方・

産痛を和らげる方法を納得して決めるために～」

作成者

聖路加国際大学大学院 博士前期課程 高橋莉抄

聖路加国際大学大学院 ウィメンズヘルス助産学 助教 宍戸恵理

聖路加国際大学大学院 ウィメンズヘルス助産学 特命教授 堀内成子

医療監修

国立成育医療研究センター 産婦人科医長 小川浩平

作成日：2022年7月12日 最終更新日：2022年12月7日

引用・参考文献は以下のQRコードからアクセスください。



このエイドは、科学研究費補助金（基盤B）課題番号20H04000
（研究代表者 中村幸代）により作成されたものです。



<無断複写・無断転載はご遠慮ください>

謝辞

本研究を遂行するにあたり、多くの方々にご支援、ご協力をいただきました。本研究に関わってくださった全ての皆様に、この場をお借りして心より御礼申し上げます。

はじめに、指導教員である本学のウィメンズヘルス・助産学研究室、宍戸恵理助教に、厚く御礼申し上げます。本研究を展開していく過程では、テーマの設定時からご助言をいただき、意思決定エイドの作成および研究の進め方へのフィードバック、研究内容や論文執筆へのアドバイス等、毎回熱心なご指導とあたたかい励ましのお言葉をいただき、完成に至ることができました。宍戸先生から研究者としての姿勢や助産師として臨床実践につなげていくことの大切さを学ばせていただきました。今後は、本研究を通して得たことを臨床で実践していけるよう日々邁進していきます。改めて、宍戸先生からのご指導とご支援に深く感謝申し上げます。

また、本学のウィメンズヘルス・助産学研究室、堀内成子教授には、意思決定エイドの作成過程で、豊富なご経験や知識のもと、数多くの貴重なご助言や励ましのお言葉をいただきましたこと、深く御礼申し上げます。

本研究の質問紙調査にご協力いただきました医師や助産師、出産経験のある女性の皆様に心より感謝の意を表します。皆様からの貴重なご意見により、臨床での活用をイメージしながら意思決定エイドを作成することができました。また、本エイドへの感想や応援のお言葉は、完成版エイドの作成過程でとても励みになりました。ご多忙の中、本研究にご協力いただき、心より御礼申し上げます。

学業や課題研究に取り組むにあたり、経済面でご支援を賜りました、青木奨学金、一般財団法人荒井財団奨学金、未来の助産師基金奨学金、一般財団法人有馬育英会助産師育成支援奨学金に心から御礼申し上げます。

最後に、実習や卒業論文執筆などで共に励ましあったウィメンズヘルス・助産学専攻上級実践コースの皆さん、そして私の健康を案じ、勉学に励むことができるよう日々祈り、傍で支えてくれた家族、2年間の大学院生活と勉学を支援してくださった全ての皆様に心より感謝いたします。

2023年1月吉日

高橋 莉抄