

日本助産師会主催の研修会 アクティブバースセミナー ～産むことを感じる～

矢島さんの 自由な分娩体位の研修会

11月6日、日本助産師会の助産師会館(東京都・飯田橋)で、「アクティブバースセミナー」が開催された。主催は日本助産師会、講師は東京都国分寺市で開業する矢島床子さんと、そこに勤務するスタッフ助産師6名だ。秋田、愛媛、大阪、福島、長崎など、日本全国から53名の助産師が参加した。ほとんどが病院勤務の助産師たちで、ちらほら開業助産院勤務や、自身で開業している若い助産師も参加していた。

まず、彼女たちの参加動機を紹介しておこう。話が前後するが、昼休みに、矢島助産院で開催している「Magiwaのクラス」*を模して、「カツ丼」を食べつつ、参加者全員にマイクをまわし自己紹介をした。1人40秒という制約を余裕でオーバーし、皆、なぜこのセミナーに参加したかったかを熱く語っていった。

「フリースタイルを導入したいが、具体的にどうしたらよいかわからない」「オランダの方がフリースタイルを希望したが、誰も介助したことがなかった。仕方なく分娩台にあがってもらって、仰臥位分娩となった。いいチャンスだったのに、その反省もあって参加した」「自由な姿勢の分娩介助を行ないたいが、いまのままだと病院で技術を教わることもできず、現状を変えることができない」。また、いまはテクニックの



矢島床子さん



出産シーンをふんだんにビデオ鑑賞

習得も必須だが、それだけでは変えられない医師との関係や、同僚の助産師の関係もいろいろある。でも、なんとかしたい。その葛藤をここに集った仲間と共有することも、目的であったようだ。

病院でもできる、産婦が 気持ちいいお産の介助

その日のスケジュールは、午前中は矢島さんの講義と、矢島助産院でのお産のビデオをふんだんに紹介。そして午後は、矢島助産院スタッフによるお産のデモンストレーション(模擬)と、3グループに分かれての演習となった。

講義での矢島さんは、自身の助産の経験から学んだことを語っていった。師匠である、三森助産院の故・三森孔子さんに教わったことは、

- ・産婦を絶対に1人にしない
- ・常に身体はどこかに触れている
- ・産婦を否定しない

この3つ。分娩中は排便や排尿があってもあたりまえ。決して恥ずかしいことではないし、まして助産師が顔をしかめるのはもってのほかだ。

「産婦さんは痛いし、不安です。すべてを受け入れるのが三森先生でした。そういうことは、病院でもできると思います」。

そして、分娩第1期からの正常な経過は、内診をしなくてもわかるようなプロ意識をもつことが必要とのこと。体つき、呼吸の変化に気がつかなければならないという。いま、分娩第1期に看護師に内診をさせる問題が持ち上がっているが、分娩第1期から助産師がそばにいてケアする助産こそが、女性にとって大事だと強調した。管理ではなく、そばにつきそって、心も身体も傷つけないお産を介助していくことが育児につながり、年齢を重ねても女性にずっとつきそえるのが助産師という専門職だ。

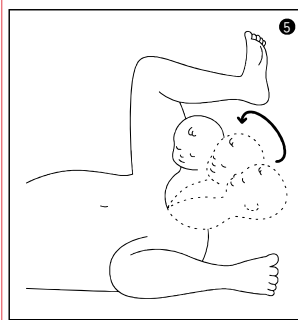
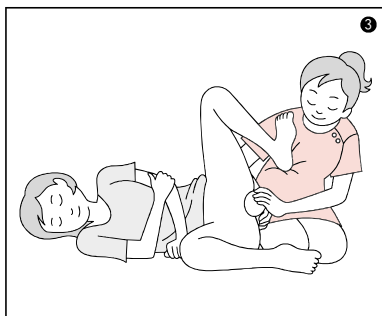
「もちろん、お産はいつどうなる

* 矢島助産院主催の、37週目以降の妊婦が参加する出産まぎわのクラスのこと。「カツ丼を食べてお産に勝つ!」をテーマにしている。お産まぎわの身体作りのポイントを勉強したり、悩みの相談もできる。また、産む時の体位をシミュレーションし、イメージトレーニングも行ない、出産前に元気になる、というコンセプトで行なっている。



仰臥位・側臥位

- ・赤ちゃんには時間が必要。狭い産道を通して
くる体験を赤ちゃんにさせてあげること。
- ・砕石位(マックロバーツ)は出口部が最も開く
体位であるため、進行の悪い時にするとよい
(①)。
- ・心音は、陣痛 15～30 分おきぐらいであれば
頻繁には聞かないが、陣痛が 1～2 分の場合
や発露になったら、頻回に心音聴取する。
- ・鏡で児の娩出を産婦自身が確認できるよう
にしている。児の頭をさわったり見たりし
ながら、自分がどういう状態かを知る。
- ・上げた足は、産婦自身に持って引き寄せて
もらったり(②)、間接介助者が足を支えたり、
介助者の胸に足を押しつけたほうが産
婦は安心できる(③)。
- ・「痛くないとき」(＝陣痛の间歇時)にいき
む。陣痛時は力を入れないように痛みをの
がすために「ファー」と声を出す。
- ・痛がって、産婦の体勢がみだれたら、腰や
背中をかがませ、丸くなってもらう。



第5回旋

- ・助産師自身で児を正面に向ける
“第5回旋”で、児の右肩を少し押
し込むようにすると会陰が切れに
くいと言われる。ワインのコルク
をあける要領に近い(④⑤)。そし
て、児が正面を向いたら娩出し、仰
臥位になってもらい、そのまま母
親の胸へ。腰盆を入れるために腰
枕を入れる。出血量も量りやすい。
- ・児の臍帯拍動が止まったら、児を
預かり、父親に臍帯を切ってもら
うことが多い。

かわかりませんので、産科医療や設備は必要です。でも、分娩台や、過度の管理や会陰切開を必ず入れるようなお産、なんとかそういうお産を変えられないだろうか、職場に戻って仲間たちと考えてみてください。今日の話は、助産院でのお産で、病院では無理と思わず、「分娩台を少し低くして、広くできないだろうか」「分娩台の横にマットや畳を敷いてみましょうよ」とか、それぐらいは絶対できるはずですよ。

「どうしたらお母さんたちが、より気持ちよく感じられるお産ができるだろうか、話し合ってみてください」と、矢島さんは会場の助産師たちに語りかけた。その気持ちも込めて、研修会のタイトルは、「産むことを感じる」というタイトルにしたとのことだ。

デモを見て、身体で覚える

実技の演習は、まず、矢島助産院

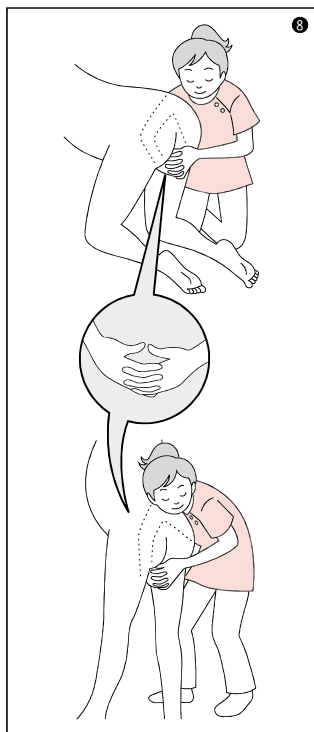
スタッフによる、デモンストレーションから。体位は仰臥位。畳の上で自由に陣痛期を過ごし、そのまま出産となる。

スタッフは、助産師役、産婦役、夫役、そしてサポートの助産師役となって登場。名演技と、手づくりの会陰部を模した、名付けて「ファントム・パンツ」で、児の娩出のデモンストレーションを行なった。そのあと、3つのグループに分かれて、何度もお産を再現した。



立ち膝・四つん這い

- ・椅子の足を切って、産婦が身体をあずけるのにいい高さにした(⑥)。
- ・プライバシーを守るため露出を減らし、いつも腰をタオルで覆う(⑦)。そして、手の感覚で排臨・発露などの進行状態を感じる。
- ・腰をさする。
- ・心音を聞く場合は、足の間からプローブをお腹にあてる。
- ・左手で臍帯巻絡を確認する。
- ・立ち産でも同じだが、児は勢いよく降りてくるので、両手を組んで受け止める方法もある(⑧)。
- ・児が生まれたら、母親に仰臥位になって休んでもらう。児は胸の上に(⑨)



立ち産

- ・側臥位や仰臥位などで進みが悪いときは、「立ってみる？」と促がし、立ち産に。夫にうまく支えてもらうとよい。
- ・介助の助産師は2人以上で。
- ・娩出したら、児を夫婦の間にもってくると、まるで2人で産んだような感覚になる(⑩写真右が夫役、真ん中が産婦役、しゃがんでいるのが助産師役)。
- ・立ち産は、児が降りてこない場合に行なう。

イラスト／石川恭二

産む現場は助産師が変える

最後にもう一度、矢島さんは会場の助産師に伝えた。「多くの現場では、混合病棟で産婦以外の患者にも気を配らなければならない状況だと聞きますが、私たち助産師は、もっと職業を意識して命を伝えていく女性たちを守る立場でなくてはならない、どこにいても声を上げていかなければならないと思います。

私たちが考えを変えていかなければ、お母さんたちはいつまでたっても気持ちいいお産ができないんじゃないかと思っています。産むことを感じるお産を、病院に帰って、どうぞ仲間に広めてください」。少しずつでも、助産師たちの力で現場に変化をもたらすことができることを願う。(編集室)



●研修会に呼んでください

最初の出会いが分娩台でなかったら、助産師も産婦もどんなにかフリーになれることでしょう。ご希望の方、学校などがありましたら、直接、矢島までお電話ください。

矢島床子
〒188-0022 国分寺市東元町 1-40-7
tel : 042-322-5531