

無痛分娩・自然分娩を考えるための情報ガイド

* WEB サイトは 2026 年 3 月末までにアクセスしたものです。

● WEB サイト

「出産ナビ」

<https://birth-navi.mhlw.go.jp/>

厚生労働省が運営する出産施設情報サイト。年間 21 件以上お産を取り扱う施設の 99.9% を掲載。現在地から近い施設などさまざまな条件で検索可能。各施設のスタッフ数や設備、ケア・サービス等を同じ様式で確認できます。無痛分娩を扱う施設の詳細ページには JALA（無痛分娩関係学会・団体連絡協議会）掲載ページへのリンクもあり。

「JALA 無痛分娩関係学会・団体連絡協議会」

<https://www.jalosite.org/>

無痛分娩に関係する産婦人科、麻酔科関係の学会・団体や日本医師会、日本看護協会が参加して 2018 年 7 月に開設。無痛分娩に関する情報を提供。無痛分娩を扱う施設の医師数、緊急時の体制、分娩取扱実績（全分娩数・非無痛経陰分娩件数・無痛経陰分娩件数・帝王切開分娩件数）、計画無痛分娩かどうか等、詳細な情報が掲載されています。

「自然分娩、無痛分娩を納得して決めるためのエイド

—あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて（第 2 版）」

<https://mychoice-aid.com/aboutsite> から上記を選択

無痛分娩を選ぶ・選ばないの意思決定をサポートするサイト。「納得して決める」とはどういうことか、わかりやすく解説。麻酔をかけない分娩と無痛分娩の特徴・長所・短所や、リスクの比率を図示。大事にしたいことを書き込みながら決めることができます。聖路加国際大学大学院の研究を国立成育医療研究センターが監修し作成されたガイドです。（2022 年）

「WHO ガイドライン：

ポジティブな出産体験のための分娩期ケア」

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/410c89d9-52fd-4baf-b499-cb719b568f1d/content>

世界保健機関（WHO）が 2018 年に制定したポジティブな出産体験のためのガイドラインの概要ページの日本語訳。本文の日本語版は、医学書院より『WHO 推奨 ポジティブな出産体験のための分娩期ケア』として出版されています。（訳・分娩期ケアガイドライン翻訳チーム

日本語訳されていない部分も含む英語の原文全文は以下の WEB で読むことができます。

WHO recommendations Intrapartum care for a positive childbirth experience, 2018

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ba043cf7-cba4-484d-bf7e-ec79c4102d54/content>

●書籍

『人と人とのつながりの中で産む』（2026年6月発行予定）

大石時子、菊地栄、岸本玲子、北島博之、早乙女智子、田中敬子、田中裕之、田中寧子、信友智子、福澤利江子、古川万里、細田恭子、堀内勲、松浦照子、松岡悦子他著／発行・NPO 法人 U m i のいえ

出産の奥深く豊かな世界を伝える一冊。母親、助産師、産婦人科医、麻酔科医、小児科医、社会学者、文化人類学者、支援者等さまざまな立場から紡がれるお産の世界。

産んでわかったこと／自然なお産の魅力／お産と人権・産科医療暴力／海外の比較から見る麻酔分娩／帝王切開／人間に備わった力／命を守る菌の宝庫／人類社会をつなぐ出産、他