

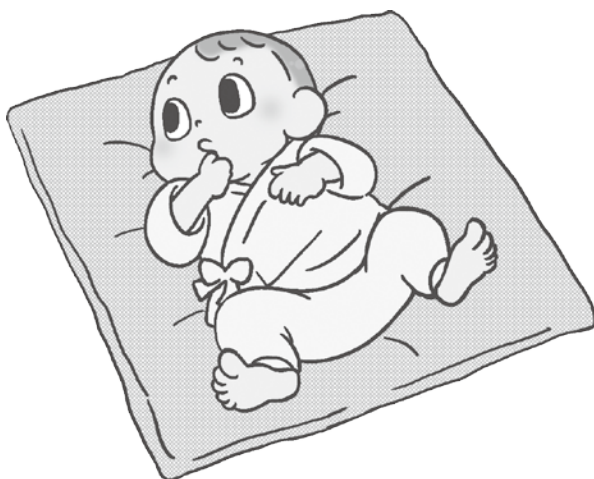
これだけは知っておきたい28のQ & A

どうちがう？ 無痛分娩と 自然分娩

監修 早乙女智子

著 大石時子・小森香織・北島博之

編 NPO法人 Umiのいえ



農文協

この本を手にとったあなたは、お産のことを考えていて、「無痛分娩がラクで疲れなくていいらしいけど、もう少し実際のことを知りたい」と思っているでしょう。

じつは、無痛分娩を体験した人から、「こんなはずじゃなかった」「知らなかった」という声をしばしば聞くのです。

あらかじめ出産する日を決め、その日に向かって人工的に陣痛を起こし、麻酔をかけて痛みを感じずにお産をするという「計画（誘発）無痛分娩」は、多くの医療処置を伴うため、自然な分娩の場合とは質の違う負担や制約、リスクがあります。この本は、そうした無痛分娩のリアルな実態を知って、あなたの選択の参考にしてもらうためにまとめました。

同時に、痛くて辛いと思われがちな自然分娩について、痛みを和らげたり、気持ちよさや高揚感を伴う幸せな体験となるためのポイントも紹介します。

最後に、赤ちゃんにとってお産はどういう体験なのかについて、近年わかってきたことも紹介します。こうした多角的な視点から、どんなお産を迎えたいかを考えるための一助にいただければ幸いです。



はじめに 2

無痛分娩とはどんなもの？ 自然分娩とはどんなもの？ 8

第1章 無痛分娩、それほどラクじゃない

① 無痛分娩のイメージと実際は？ 10

【Q 1】 無痛分娩って痛くないんですよね 10

【Q 2】 ラクで産後の回復も早いのでしょうか？ 高齢出産なので無痛のほうがよさそう 12

【Q 3】 産む日を決められるんですね？ 夫や親の都合に合わせてから助かります 14

【Q 4】 無痛分娩なら事前の体づくりや産前教室は必要ないのでは？ 17

【Q 5】 先進国では無痛分娩が大多数と聞きましたが、それだけ安全で支持されているんですよね？ 20

【Q 6】 会陰切開をしたくないのですが、無痛分娩でも会陰切開なしで産めますか？ 24

【Q 7】 夫も立ち会えますか？ 上の子どもも立ち会えますか？ 28

② 無痛分娩で使う麻酔について 30

【Q 8】 無痛分娩で使う薬はどういうものですか。注射？ 飲み薬？ 30

【Q 9】 お産中の過ごし方や産後について、麻酔をかけない分娩と違う点がありますか？ 34

【Q 10】 オピオイドってなんですか？ 39

【Q 11】 無痛分娩のメリットとデメリット、リスクを教えてください 41

（column） 無痛分娩（麻酔分娩）のリスクについてもっと詳しく 44

③ 計画無痛分娩について 53

【Q 12】 計画無痛分娩は、どう進み、だいたい何時間かかりますか？ 53

【Q 13】 計画している日の前に陣痛が来たり、破水したら、どうなりますか？ 59

【Q 14】 週末に重なる陣痛促進剤も麻酔も止められて、月曜まで待たされるって本当ですか？ 61

（column） 日本の多くの無痛分娩は「計画無痛分娩」 63

④ 安全なお産のために 65

【Q 15】 医学的に無痛分娩や計画無痛分娩がすすめられる人、できない人は？ 65

- 【Q 16】 とうとうときにうまく進まなくなりますか？ うまく進まないとうなりますか？ 68
 (COLUMN 3) 無痛分娩「こんなはずじゃなかった」「そんなこと聞いていなかった」の声 71
 【Q 17】 同意書にサインする前に聞いておいたほうがよいことはありますか？ 74
 (COLUMN 4) 「助産院より病院の出産のほうが安全」？ 76

第2章 自然分娩、いうほど辛くない

- 【Q 18】 陣痛って人生で体験したことのない、我慢できないくらいひどい痛みって本当ですか？ 81
 【Q 19】 痛みを和らげる方法にはどんなものがありますか？ 85
 【Q 20】 自然分娩のメリットとデメリットを教えてください 92
 【Q 21】 自然分娩はどう始まり、どれくらい時間がかかりますか？ 95
 【Q 22】 お産を助けるホルモンってなんですか？ 99
 【Q 23】 産んだあと、入院中くらいはひとりでゆっくり寝たいので母子別室がいいです。赤ちゃんも、プロに預かってもらったほうが安心ですよ？ 102
 【Q 24】 母乳育児は大変と聞いたので、最初からミルクか混合で育てたいのですが 107

- (COLUMN 5) 産む場所の選び方 114
 (COLUMN 6) 産む力・生まれる力のととのえ方 118

第3章 赤ちゃんにとっていいお産とは

- 【Q 25】 赤ちゃんも陣痛は痛くて苦しいんですか？ 124
 【Q 26】 赤ちゃんにとって、人工的陣痛誘発はどんなメリット・デメリットがありますか？ 127
 【Q 27】 赤ちゃんにとって、無痛分娩で使われる薬はどんな影響がありますか？ 130
 【Q 28】 カンガルーケアってなに？ どんないいことがありますか？ 135
 (COLUMN 7) 赤ちゃんに母乳が必要なわけ、世界最強の免疫力システム 138
 (COLUMN 8) 初産で無痛、2度目で自然分娩を選んだ女性たちのコメント 142

- 無痛分娩・自然分娩を考えるための情報ガイド 152
 参考文献 154 著者紹介 156 詳細な参考文献 (WEBページ) のご案内 158

デザイン……しよじまこと (ebital design)
 イラスト……(株)アルファ・デザイン 赤間 齊子

無痛分娩とはどんなもの？ 自然分娩とはどんなもの？



無痛分娩とは

陣痛じんつうが起きたら麻酔をかけて痛みを和らげるお産。麻酔を扱うスタッフが充実している施設で対応可能です。

事前に出産日を決め、その日に向けて人工的に陣痛を起し、麻酔をかけるお産は「計画無痛分娩」といいます。現状、日本の無痛分娩の多くが計画無痛分娩です。

自然分娩とは

麻酔以外にも、医療処置や投薬などを受けないお産。陣痛や腹圧（いきみ）など、母体の持つ力で赤ちゃんを産みます。

実際には、医療処置をまったく受けられない自然分娩から麻酔をかける無痛分娩までの間に、さまざまなレベルの医療処置を受けるお産が広く行なわれているのが日本のお産の現状です（コラム4、76ページ参照）。

第1章

無痛分娩、 それほどラクじゃない

第1章では、無痛分娩（硬膜外麻酔こうまくがいまいをかけた分娩）と非無痛分娩（麻酔をかけない分娩）とを比較したエビデンスに基づいて回答します。

非無痛分娩には、麻酔はかけないにしてもいろいろな医療処置を伴う分娩から、まったく医療処置のない自然分娩まで、さまざまな出産が含まれます。

（元高崎健康福祉大学教授・大石時子）

① 無痛分娩のイメージと実際は？

Q 1

無痛分娩って痛くないんですよね

Answer

思ったより痛かった、期待はずれだった、という声も聞きます。お産の最初から痛くないわけではありません。痛い・痛くないは、病院の麻酔のかけかたの方針によっても違うし、個人差もあります。

初めて妊娠した方は「陣痛の痛みは怖い、ないほうがいいに決まってる」と思うかもしれませんね。また二人目以降の方も「あんな思いは二度としたくない」という経験をお持ちならば「次は絶対、無痛がいい」と感じることでしよう。まず知ってほしいことは、陣痛は赤ちゃんを生み出す子宮の収縮であり、陣痛がなくては赤ちゃんは生まれな
いということですよ。

一般的に、陣痛が規則的になる前に麻酔をかけると陣痛が弱くなり、お産が進みにくくなるので、あなたが痛みを感じ始めたからといって、すぐに麻酔をかけることは多くありません。ある程度お産が進み、子宮口（27ページ参照）が3〜5cmくらい開いてからかける病院が多いようです。ですから、無痛といっても麻酔をかけるまでは、麻酔をかけない分娩と同じ痛みを感じます。一定の時期から、痛みを軽減するだけです。

子宮口が4cmくらい開くまでの時間は、人によってさまざまですが、陣痛が10分間隔になってから、初産婦さんで10時間前後、経産婦さんで5時間前後かかるとも言われています。また、麻酔が切れたあとには、Q2のような痛みがあります。

Q 2

ラクで産後の回復も早いのでしよう？
高齢出産なので無痛のほうがよさそう

Answer

ラクとは限りません。受けた医療処置にもよるし、産後の大変さはなくなりません。
高齢の場合、何らかの医療処置を受けるリスクは高まります。

産後の回復が早いかどうかは、無痛分娩でどれくらいの医療処置を受けたかにもよります。「陣痛じんつうで疲れる」から「陣痛じんつうが痛くなければラク」と思いがちですが、無痛分娩では、麻酔をかける処置に加え、会陰切開えいんせつかいなどいろいろな医療処置を受ける場合が多くなります。医療処置の副作用に体力を奪われる可能性もあります。たとえば、無痛分娩に特有の頭痛が起きてしまうと、退院後も引きずり辛い育児開始になってしまったりします。また、産後は麻酔はきれているので、医療処置による痛み、後陣痛（あとばら）、おっぱいの痛み、育児でなりがちな睡眠不足などは、無痛分娩だからといってラクにはなりません。

高齢であるほど、お産での医療処置が多くなる傾向なのは麻酔をかけない分娩でも同じですが、無痛分娩ではなおさらです。安全なお産には体力が必要です。高齢だからこそ、栄養・睡眠を十分とり、運動もとり入れた妊娠中からの生活習慣の改善が大事です。産後うぶごがいちばんラクなのは、家族や助産師じよさんしにサポートされた安楽な自然分娩をしたときです。産後の早い回復を望む方は、第2章を読んでください。

Q 3

産む日を決められるんですよね？
夫や親の都合に合わせられるから
助かります

Answer

産む日の決め方は、病院側の都合に左右されることも多いです。
産む日を決めて無痛分娩する「計画無痛分娩」はよりリスクが
高くなります。

産婦さんの希望より病院の都合で決まる面も

産む日を決めて無痛分娩することを「計画（誘発）無痛分娩」といいます。

決めた日に薬や医療器械で人工的に陣痛じんつうを起こします。これを「陣痛誘発」といいます。無痛分娩も陣痛誘発もリスクの高い医療行為なので、計画（誘発）無痛分娩は医療者が手薄な土日祝日と夜は実施しない病院が多くなります。産む日は産婦さんの希望というより、病院側の都合（麻酔科医がいる日かどうかなど）で決まる面もあるのです。

しかも、決めた日に生まれるとは限らず、長い人だと3日間くらいかかることもありますので、3日間かかって、土日にかからない金曜日までには産ませようと水曜日に入院させる病院もあります。

また、最初から計画（誘発）無痛分娩を予約したほうが、自然に分娩が始まってから途中で無痛を希望するより無痛処置の料金が安い病院もあるようです。

このように、あなたの希望に沿って決められるようできて、じつは、医療体制に沿って選ばざるを得ない場合もあるのが現実です。

Answer

事前準備は必要です。
むしろ無痛だからこそ、より重要かも。

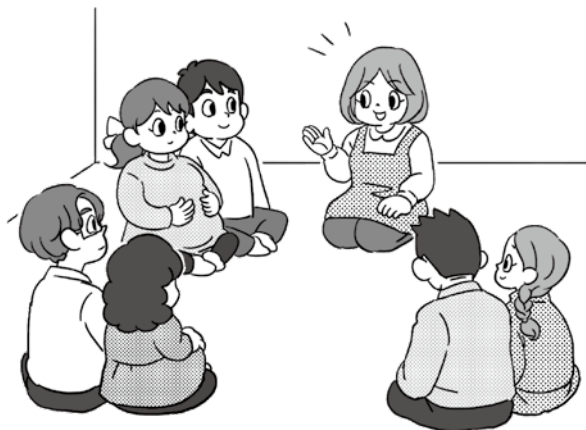
Q 4

無痛分娩なら事前の体づくりや
産前教室は必要ないのでは？

出産は大事業、体の都合を大切にしたい

出産は、赤ちゃんがお母さんの子宮に守られ、胎盤たいばんから栄養と酸素を受け取っていた状態から切り離され、赤ちゃん自身の心肺機能だけで生きるといふ、命を支える仕組みを切り替える、ものすごい大事業です。そのため、お母さんの体も赤ちゃんの体もその大事業を成し遂げるための準備をしながら体が生理的に出産のタイミングを決めています。Q 25 (124 ページ) にあるように、今では主に赤ちゃんが決定権を握っているといわれています。お母さんの体は、その赤ちゃんのサインに応えるため、徐々に赤ちゃんの通る産道や出口をやわらかくしていきます。

しかし、お母さんと赤ちゃんの体の都合より社会的都合（大人の都合）を優先して人工的な医療処置をすると、お母さんも赤ちゃんも産む・生まれる準備が整っていない段階で、無理やり赤ちゃんを取り出すことになり、お産に時間がかかったり、お母さんと赤ちゃん両方の体への負担が大きいこともありえます。詳しくはQ 11とコラム1（41〜52 ページ）、第3章をお読みください。



産前教室で助産師にいろいろ聞いてみましょう

③産後のためにも貧血を改善しておく
ジ)。
そして麻酔分娩は、出産時の出血が多くなる傾向にあります。出血すれば、産後は貧血になりますので、もともと妊娠期の貧血を改善しておく必要があります。出血が多かった場合は産後の疲労も長引きます。

④お産直後から始まる育児に向けての準備をお産をのりきったあとの育児にも、心身の準備が必要です。産前教室でお産と育児についてのイメージを持ち、疑問を解消しておくこと、困ったときの頼り先を事前に確保しておくことが大事です。

①麻酔ができず非無痛分娩になることも
無痛分娩を予定していても、状況によっては麻酔をかけることができずにそのまま分娩になることもありえます（Q13、59ページ）。その場合も想定して、心身の準備をしましょう。

②無痛分娩だからこそ体づくりが必要なわけ
むしろ、無痛分娩だからこそ、体づくりが必要ともいえます。無痛分娩は時間が長くなりやすいですが、麻酔がかかっている間、飲食はできません。それでも分娩第2期（初産婦^{しよさんぶ}さんで2〜3時間くらい。56ページ参照）は、エネルギー補給なしで、お母さんがいきんで赤ちゃんを産まなければなりません。妊娠中からしっかりと歩くなどして、全身の筋力や心肺機能を落とさないことも重要です。

また痛みを我慢するだけが体力の使いどころではなく、麻酔がかかっている間に受けた傷を麻酔が切れた産後に回復するにも、当然体力は必要です。そして、麻酔がかかっているからこそ、大きな傷を負うこともあるのです（Q11とコラム1、41〜52ページ）。

Q 5

先進国では無痛分娩が大多数と聞きました。それだけ安全で支持されているんですよね？

Answer

国によって2〜3割から7〜8割までさまざま。無痛分娩が多いか少ないかは、個人の選択だけでなく、国の政策や医療制度に左右される面があります。

各国の医療制度や文化によって違います

無痛分娩の実施率は、ギリシャ19・1%（2016年）、オランダ24%（2023年）、ニュージーランド27〜29%（2021年）、イギリス56%（2023〜2024年）、フィンランド63・2%（2024年）、アメリカ73・1%（2015年）、フランス82・7%（2021年）、とばらつきがあります。アメリカでは、州により36・6%から80・1%と大きなばらつきがあります。同じ人でも無痛分娩の割合が高い州に行けば、無痛分娩を選ぶ可能性は1・5倍に増えると分析されており、無痛分娩を選ぶ選ばないは、医療制度や文化的な雰囲気にも影響されていることが考えられます。

フランスでは

フランスでは国の政策として出産する場所を大規模病院に集約化し、無痛分娩ができる体制を推進した結果、無痛分娩が非常に多くなっています。しかし、国立衛生医学研究所が2021年に発表した全国調査では、無痛分娩が「部分的にしか効かない」「まったく効かない」と回答した女性が23・2%もいました。そのためか、麻酔を使わないか、

あるいは麻酔と歩く・動く、シャワー・入浴、マッサージなどの自然な陣痛緩和法を併用する女性が49・2%へと増加していました。また、出産の際の女性の希望は多い順に「カンガルーケア（Q28、135ページ）」「歩いたり動けること」「限られた医療処置」「無痛分娩」「飲食できること」「ソフトな光や音楽」でした。女性が自然な陣痛緩和法を求める傾向が強くなつていとも分析されています。このような背景からか、助産院での自然なお産を希望する女性が増えているそうです。2004年、フランス政府は周産期計画2005-2007で、妊娠や出産が自然なプロセスであることに回歸することの重要性を述べ、2013年、助産院の設置を推進する法律もできました。現在、助産院の数は徐々に増え続けており、自然分娩が見直されています。

韓国では

韓国では少子化対策で無痛分娩が推奨され、無痛分娩率は60%（2023年）に増加しましたが出産は増えず、2024年の合計特殊出生率は世界最低の0・75です。
オランダでは

伝統的に自宅での自然分娩が多いオランダでは、無痛分娩の割合は少なくなっており、その国のお産の伝統や文化で違いがあることがわかります。

安全性についてWHOの見解は

無痛分娩の安全性は、たくさん研究があり、この本に紹介するデメリットやリスクはほとんど、外国で発表されているデータです。WHO（世界保健機構）は、無痛分娩も一つの陣痛緩和法として、ほかの自然な緩和法とともに推薦しています。しかし重い副作用を起こす可能性のある医療行為であるとし、訓練された医療者と緊急対応も含めた安全を確保できる体制があることを条件に推薦しているのです。

日本では安全確保の体制がまだまだだという麻酔科や産科の先生方からの意見は新聞などで報道されています。日本産婦人科医学会も、「無痛分娩は医療介入と関連する産科的な有害事象が発生しており、そのことに留意した管理が求められる」としています。

あなたが無痛分娩を選ぶならば、その病院がJALA（無痛分娩関係学会・団体連絡協議会）の自主点検表を満たしているか必ず確認してください（153ページ参照）。