

ベルンの森での無痛分娩について

はじめに

ベルンの森のコンセプトのひとつにオーダーメイド出産がございます。安全性を担保できる範囲で出来るだけご本人のご要望を取り入れて、ご出産をサポートしていきます。

ご出産のひとつの方法として無痛分娩がございます。ベルンの森では希望される方には24時間体制で無痛分娩を提供しております。いつでも無痛分娩が出来ますので、無痛分娩のために計画出産をする必要はございません。自然に陣痛が来てからご希望があれば無痛分娩を選択していただけます。

ベルンの森では硬膜外麻酔による無痛分娩を行っております。硬膜外麻酔による無痛分娩は半世紀以上の歴史があり、安全性が十分確立した医療行為です。無痛分娩には多くの利点がございます。例えば、陣痛による疲労を抑え体力温存できるため、ご出産後の育児への移行が容易になります。こちらは特に分娩時間が長くなる傾向のあるご年齢の高い方にはメリットが大きいです。また痛みによるストレスを軽減することにより血圧や血糖値の上昇が抑えられます。立ち合い出産などで上のお子様立ち会う場合には、陣痛で苦しむお母様を見て泣いてしまうお子様もいらっしゃいますが、無痛分娩であればお母様が上のお子様と穏やかに話しかけられますので、ご家族皆様で新しい生命の誕生をお祝いしていただけます。

もちろん医療行為ですので無痛分娩に伴ういくつかの合併症もございます。近年、無痛分娩の合併症で不幸な転帰となった方がいらっしゃいました。これを受けて産婦人科の会で分娩のときにお母様やお子様にご異常がでた方の全国統計をとったところ、10年前に比べて異常が出た方の中で無痛分娩を行っている方の頻度が高いことがわかりました。

この結果をもとに無痛分娩は危険な出産と大々的に報道されました。その後再度統計を見直してみると、10年前より分娩全体の中で無痛分娩自体の頻度が高くなっており、特に異常のあった方に無痛分娩が多いのではないとわかりました。ただしこちらは全くといっていいほど報道されませんでした。

海外では無痛分娩がほぼ100%の所もございます。日本でも全国的に年々無痛分娩をご希望される方は増えています。ご自分らしいご出産の方法のひとつとして無痛分娩を選択するかどうかの判断をしていただくために、無痛分娩について十分にご理解していただくことが大切と考え、ベルンの森での無痛分娩のパンフレットを作成いたしました。

無痛分娩が増加しているわけ

近年、医学としてさまざま疼痛管理がさかんになってきました。それに伴ってそれまでは本人にしか分からなかった痛みの強さを数値化する方法も色々と考案されてきました。そのひとつに痛みの段階を50に分けて表現する方法がございます。

それによりまずと捻挫～骨折、打撲の痛みは13～22くらい。癌の痛みは26くらいですが、陣痛の痛みは経産婦様で29、初産婦様では39です。陣痛より強い痛みはほとんどなく、手指の切断が42となっています。このように強い痛みである、ご出産の痛みは我慢して当たり前という考えも徐々に間違っているのではないかと考えられるようになり、2004年には米産婦人科学会と米麻酔科学会より「分娩は多くの女性に強烈な痛みをもたらす。医療者のケアを受けているにもかかわらず、強烈な痛みを放置されている状況は他にはない。」という共同声明も出され、世界的に分娩時の痛みを積極的にコントロールするようになりました。

無痛分娩の方法

無痛分娩は硬膜外麻酔という麻酔で行います。硬膜外麻酔は背中の中硬膜外腔というスペースに細いビニールの管を挿入し、そこから局所麻酔薬を注入する方法です。硬膜外麻酔は手術の術後鎮痛や癌の方の痛みのコントロールなど広く行われています。

ベルンの森でも帝王切開を受けられる方に希望で手術後の痛みをとるために硬膜外麻酔を行っております。麻酔薬の使用はPCAといわれる最新の無痛機器を用いてより安全に満足度の高い無痛分娩を提供しております。

硬膜外麻酔は背骨と背骨のすき間から麻酔用の管を通して行います。

このため体質的や手術などで背骨の間隔の狭い方は行えない場合がございます。

また、背骨のすき間は体を丸めた状態で広くなり管を通せるようになります。体を十分に丸められない方は管が入られず無痛分娩ができない場合がございます。

Bern Forest

計画出産と無痛分娩

計画出産とは陣痛のない状態から陣痛促進剤などを使用してお手伝いする方法です。計画出産はご本人のご希望で行う以外に、陣痛前に破水して後にも陣痛が起こってこない方や、臨月に入って血圧が高くなった方、赤ちゃんの成長が悪い方など、医学的理由でお手伝いして早めのご出産をめざしていただくときに行います。さらにご自宅が遠かったり、前回の分娩の進行が早かったりなどの理由で自然陣痛後に病院まで間に合わないなどのリスクがある方には、相談の上、計画分娩を予定することもございます。

計画出産と無痛分娩は非常に相性が良いため、計画出産でしか無痛分娩を行わない施設もございます。日本全国で無痛分娩の調査をしたところ60%以上の施設が無痛分娩は計画出産のときしか行っていませんでした。無痛分娩は無痛用の管を入れるために横を向いてしばらく体を丸める格好をして動かないようにしなくてはなりません。陣痛が来て動いてしまうとなかなか無痛の処置ができないことがございます。また管を入れる瞬間に動いてしまうと管が違う場所に入ってしまう事故が起こります。計画出産では陣痛が起こる前に処置をするので、このようなことがなく非常に安全に正確な位置に管を入れることができます。

また無痛分娩をすると痛みが軽減すると同時に陣痛も弱くなる場合がございます。このときは陣痛促進剤を使用して陣痛をサポートしますが、計画出産では最初から陣痛促進剤を用いていますので無痛を使用しても陣痛が極端に弱くなる場合がございます。自然の陣痛で無痛分娩をご希望の方は、無痛の管を入れる処置は陣痛間隔の長いときの方が安全にできますので、早めに無痛ご希望とお申し出ください。

実際の無痛分娩の流れ

・自然に陣痛がきたり破水したりしてチェックインした場合

1. 陣痛が開始や、破水したときはベルンにご連絡して相談の上いらしていただきます。
2. 外来でお渡しした無痛分娩の同意書に署名をしてスタッフにお渡しください。
3. 無痛分娩を開始する時間に医師に連絡をして無痛の処置をいたします。

・計画出産（誘発分娩）の場合

1. 直前の内診での子宮の出口の開き具合によってチェックインの日にちが決まります。
2. チェックイン時に署名してある無痛分娩と促進剤使用同意書をスタッフにお渡しください。
3. 陣痛が起こる前に無痛の処置をいたします。無痛の薬は陣痛後に使用いたします。薬剤の使用時期はご本人のご希望を最優先して決めます。

無痛分娩を開始するタイミング

無痛分娩は開始するタイミングが重要です。無痛分娩のために背中に管を入れる処置は、あまり遅くになると陣痛の痛みで処置をする格好がとれない、処置中に陣痛で動いてしまい危険などの理由により無痛分娩ができないことがございます。無痛分娩は最初お腹の上方から効いてきて時間とともに下のほうに効いてきます。このため管から麻酔薬を使用するタイミングは早すぎると陣痛が弱くなり分娩に至らないことがございます。

逆に麻酔薬を使用するタイミングが遅かったり、分娩進行が非常に早かったりすると腔周囲に麻酔が効いていない状態で出産することがございます。ベルンの森ではご出産されるご本人の意思を尊重して可能な限りご希望にそって無痛分娩を開始しています。ただ、無痛分娩を開始するタイミングをいつにするか考えるのを知っておいていただきたいことがございます。陣痛は最不規則な子宮の張りとして感じていたものが徐々に規則的になり、張りから痛みが変わっていき、徐々にその痛みが強くなり最後は強い痛みになります。多くの方は子宮口が5cmくらい開いたときに痛みが強くなり無痛分娩開始を希望されます。

この時期に開始すると無痛分娩は、陣痛が弱くなったり消えてしまったりせずに、その後の分娩経過は順調なことが多いのです。特に初めてのご出産の方に多いのですが、張ってきてすぐや、張りが痛みが変わったばかりのときに不安から無痛分娩開始をご希望される方がいらっしゃいます。ベルンの森では子宮口がある程度開いてくる陣痛を待っての無痛分娩をお勧めしていますが、早い時期での無痛分娩開始もご本人のご希望を尊重して行っております。

ただし早い無痛分娩開始は無痛分娩によって陣痛が弱くなってしまふことがございます。このときは陣痛促進剤などでお手伝いして微弱陣痛を治していきます。逆にこちらは経産婦様に多いのですが、ぎりぎりまで頑張ってお痛分娩を希望される方もいらっしゃいます。このような場合、痛みのせいで麻酔のための管を入れるための上手な姿勢がとれないことがございます。あらかじめぎりぎりまで待ってから無痛開始したい方は最初に管を入れておくことができますので、スタッフまでお申し付けください。また無痛分娩を開始しても、麻酔の効果が現れる前に赤ちゃんが生まれてしまうこともございます。無痛分娩は通常15分くらいで効果が出てきて30分位で全部の場所まで無痛が効きます。無痛はご自身の上方から効果が出てきて徐々に下に効果が伸びていきます。最初は子宮の張りによる痛みが和らぎ、その後にお尻や出口の方の痛みが和らいでいきます。ご出産最後の痛みはお尻や出口の痛みが強いので、そこまでの範囲に効果を出すためにぎりぎり待ってからの無痛の開始は避けた方がよいのです。

Bern Forest

無痛分娩中の麻酔のお薬の使い方

無痛分娩の最初は十分な鎮痛が達成されるまで局所麻酔薬を何回かに分けて使用します。効果が現れるまで15分程度かかります。無痛の効果は人によって異なりますが通常は1時間弱くらい効果が持続します。効果が切れてくると徐々に痛みを感じてきますので再度麻酔薬を使用して痛みをとっていきます。

麻酔薬はPCAという最新の方法でご自身の痛みを感じたときに麻酔薬のポンプに付属のボタンを押すことで、ご自身で追加していただけます。このような方法でご出産まで継続的に痛みをとっていきます。

無痛分娩で痛みはどの程度楽になるのか

痛みは主観的なものであり、痛みの感じ方には個人差がございます。また同じ人でも、そのときの気持ちの持ちようなどで痛みを少なく感じることもあれば、より強く感じることもございます。

このような痛みを客観的に評価するひとつの方法として、VASスコアという方法がございます。これは「想像できる最悪の痛みを10点満点とし、痛みが全くない状態を0点とした場合に、今感じている痛みは何点ぐらいか？」を考えて痛みを点数化する方法です。この方法を用いると、無痛分娩を受けずに分娩を経験した妊婦さんの分娩時の痛みの程度は8点から10点ぐらいですが、無痛分娩を受けた妊婦さんの場合は1点から3点ぐらいです。ただし10点の痛みが1点になったとしても、減った9点に注目して楽になったと感じることもあれば、残った1点に意識が集中してしまいまだ痛みが残っていると感じることもございます。このような場合に0点を目標にして痛みを完全になくそうとすると薬の使用量が必要以上に増えてしまい、いくら安全な方法でも副作用が出てきてしまいます。無痛分娩といっても痛みを完全になくすわけではないことをご理解ください。

無痛分娩の合併症などについて

無痛分娩自体は十分に安全な医療として確立されていますが、医療行為である以上いくつかの合併症が起こることがございます。

- ①微弱陣痛・分娩遷延：無痛分娩により陣痛自体が弱くなり分娩時間がよけいにかかってしまう場合がございます。すぐに分娩できる状態でないときは陣痛促進剤でお手伝いします。すぐに分娩できるときに陣痛が弱く分娩に至らない場合は吸引分娩や鉗子分娩などでお手伝いします。
- ②血圧低下：無痛分娩を開始した直後にお母さんの血圧が低下することがございます。点滴を増やすなど適切に対応することで、お母さんや赤ちゃんに大きな問題を発生することはございません。
- ③胎児心拍数の低下：非常にまれではございますが、無痛分娩を開始した直後に赤ちゃんの心拍数が低下することがございます。お母さんに酸素を投与するなど適切に対応することで、赤ちゃんに影響することは避けられます。
- ④頭痛：局所麻酔の影響で分娩後に頭痛を起こす可能性が1%程度ございます。この頭痛は立ったり、座ったりすると強くなります。頭痛がひどい場合には、ブラッドパッチという治療がございます。この治療には無痛分娩のときに入れた管を使用します。無痛分娩が原因の頭痛のほとんどは無痛分娩から12時間以内に起こります。このため分娩後も無痛分娩の管は翌日まで入れたままにしておきます。
- ⑤発熱：硬膜外麻酔の影響で38度以上の発熱を起こすことがございます。
- ⑥かゆみ：麻酔の影響でかゆみを感じる場合がございます。多くの場合、がまんできないようなかゆみではありませんが、冷やしたタオルをあてると和らぎますので、ご遠慮なさらずにスタッフにお伝えください。
- ⑦その他重篤な合併症：無痛分娩による重篤な合併症は非常にまれです。
- ⑧麻酔薬が血液内に入ってしまうと麻酔薬による中毒症状がでることがございます。その前兆として麻酔が効かなくなる症状がでます。ベルンの森では麻酔が効かなくなった場合はすぐに管を入れ直します。このため重篤な中毒症状に至ることはございません。
- ⑨麻酔薬の入る場所が深部になることにより、麻酔が効きすぎてしまうことなどがございます。その中でもまれに重篤な症状がでることもございますが、ベルンの森では麻酔薬を少量分割投与で行っておりますので、重篤な結果は回避できます。

おわりに

ご出産はご本人やご家族にとってとても大切なイベントで、どのようなご出産を目指すのかは、ご本人とご家族に決めていただくべきだと思っています。ベルンの森として無痛分娩を強要することはありません。しかし、情報を収集し陣痛を乗り越えようと計画を立てたとしても、計画通りにいかないこともございます。いざという時にあわてないために、あらかじめ無痛分娩についてご理解いただき、選択肢のひとつとして考慮しておくのもよいかと思えます。

日本では「産みの苦しみ」という言葉があるように、痛みを耐えてお産をすることによって子供への愛情が深くなるという考え方がございます。しかし、欧米では分娩の痛みを抑えることにより、生まれてくる子供を慈しみながら分娩に臨むことができ、子供への愛情がより深まると言われています。無痛分娩の最大のメリットは、痛みで取り乱すことなく落ち着いて新しい家族を迎えることができることかもしれません。

Bern Forest