2階にある乳児室。となりにはスタッフステーションがあり、ガラス越しに乳児や母親の様子をうかがうことができる。取材で訪ねた日は、双子のあちゃんが気持ち良さそうに眠っていた

医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く！
ニッポンの医療現場 第60回

現代女性の子育てを応援

出産した母親と子どもを守る「産後ケア」とは？

産後ケアとは、妊娠や出産で生じた母親の心身の負担を取り除き、回復を図るためのトータルな支援をいう。
子育てという次のステップに向き合うためにも重要なケアで、海外では専門家が母親を支え、育児を手助けするシステムがある。
少子化対策の一つとして注目される産後ケアを取材した。

産後ケアに特化した日本で初めての施設

現代の育児・出産事情において、意外と見逃されがちなのが「産後」問題といってもいいだろう。命を体内で育み、世に送り出すという神秘的な過程は、一方で母体に大きな負担をかける。産後は出産で生じた傷が治り、子宮や産道などが妊娠前の状態に戻っていく時期にあたり、母親の心と体を回復させる、大切な時間である。

この時期に母親を支え、子育てを手伝うのが、いわゆる産後ケアだ。出産年齢が上がり、いまや30代半ばを過ぎて初めて出産する女性も珍しくないなかで、その役目はますます重要になっている。

東京都世田谷区は武蔵野大学との協働で、産後ケアセンター「武蔵野大学附属産後ケアセンター桜新町」を立ち上げた。病院などの医療機関ではなく産後ケアに特化した施設は日本初だという。設立の背景について、同センターのセンター長で助産師の萩原玲子さんは、こう説明する。

「このところ出産時の入院期間が以前より短くなる傾向にあり、帝王切開でも5日ほどで退院させる施設もあると聞いています。それでは母親の心身の回復が追いつきません。そのなかで育児をしなければならず、負担が一度にかかってしまっている状況です」

そのたいへんな時期に、母親と子どもが一緒に産後ケアセンターで過ごし、母親のリフレッシュ、リセットを図る。こうした施設が必要な理由として、昨今の出産、育児環境があると、萩原さんは指摘する。

産後の母親のためにソファーには円座クッションを敷く

例えば世田谷区の場合、東京23区でもっとも人口が多く、高齢での出産の割合が高い。母親の両親が同居していたり、近所に住んでいたりするケースが少ない上、両親も高齢のため、育児に協力してもらえるような環境ではない。こうした母子をバックアップするのが、産後ケアの大きな役割だ。

同センターの設立は2008年。利用できるのは、産後4カ月未満の子どもとその母親で、周りからの支援が受けられず、育児不安や体調不良があるケースだ。利用者はこれまでに約4500人。30代後半が多く、続いて40代となっている。

小児科や産科、メンタルクリニックなどと提携し、受診の必要があると判断された場合は、そういった医療機関に紹介している。母親はここでゆっくり休養をとり、気持ちを育児に向かわせる。

子育て不安による虐待を防ぐ役割も

産後ケアを十分に行うことは、子育てへの心理的な負担や抑圧を取り除くばかりか、子どもの虐待予防につながる可能性も高い。実際、同センターは、世田谷区の育児放棄や児童虐待を防止するセーフティネットとしての側面を持っているという。

利用者の多くは、仕事でキャリアを積み、そろそろ子どもを……というなかで出産した女性だ。自分が培ってきた仕事のように理想的な育児を追い求める一方、それがむずかしいことがわかると、育児に対して急速に自信を失っていくケースが少なくない。

「子育てがうまくいかない自分も含めて『自分を認める』ことが大事。ここにいる助産師や保育士、臨床心理士などは、実際に育児経験をしたり、孫がいたりする人が多い。ここで泣きの対応とか、子育て中の気分転換のやり方を教わったり、実際にやってみたりすることで、少しずつわかってくるようです」

と萩原さん。

母乳が出ない自分を責めていた母親が、助産師のアドバイスによりその自責感から解放され、涙を流したケースもあるという。

また、ここは母親同士の交流の場にもなっていて、お互いが不安や困りごとを語り合う。悩んでいるのは自分一人ではないということがわかり、育児不安が解消されることもある。

産後ケアの先端を行くフィンランドでは、「ネウボラ」という国の母子支援システムがあり、妊娠期から就学前の子どもを、同じ助産師が受け持ち、切れ目なく、家族と子どもを地域全体で支援。こうした支援策が功を奏し、出生率の上昇にもつながっているという。

一方、わが国では男女共同参画社会基本法が施行されて15年。安倍政権は女性の働きやすい社会を目指しているが、「産み・育てる社会」のしくみが整っているかといえば、そうではない。また少子化対策においても、母親が「二人目、三人目を産もう」という気持ちになりにくい社会であることは否めない。

カウンセリング用の部屋もある

保育園の待機児童の問題もそうだが、女性の社会進出を求めながらも、解決できていない問題が多い。それに比べると、北欧先進国などの取り組みはよくできており、学ぶことが多い。まさに、母と子どもを中心に据えた国や社会を目指しているのだろう。

どんなに経済が発展しても、よりよく子どもを産み育てることを忘れては、この国に未来はない。少子高齢化で、地方自治体の消滅の可能性まで出てきた現在、本当に目覚める必要があるのは、政治家だけでなく、われわれ「男」ではないか。

いとう・しゅんや●医療ジャーナリスト・写真家　国内外問わずさまざまな医療現場を精力的に取材し、患者中心の医療実現のため活動中。
テレビ・雑誌・書籍など、多数のメディアでより良い医療のあり方を追求・発信し続けている。http://shunya-ito.tv　Twitter=@itoshunya

写真／SHUNYA ITO (C)　取材協力／山内リカ　協力／武蔵野大学附属　産後ケアセンター桜新町

転載・二次使用禁止