

平成20年度

愛知県周産期医療調査・研究事業

出産経験のある女性のフリースタイル出産についての認識と体験

平成21年9月

研究代表者 高橋弘子

愛知県立大学看護学部教授

はじめに

近年、自然出産へのニーズの高まりとともに、バラスカス「アクティブ・バース」¹⁾が紹介されたのを機に、産婦自身が分娩時の姿勢を選択することが注目されるようになり「フリースタイル出産」という名称で行われるようになってきた。

フリースタイル出産は、重力利用による娩出力の調整ができること、母児血流循環への負担が小さいこと、深部静脈血栓ができにくいこと、分娩時の子宮収縮が強まることなどの身体的な利点だけでなく、自分自身が選ぶ自然な姿勢であるのでリラックスできる、主体的な出産ができたという充足感が得られるなど、不安や緊張が減少するなどの精神的な利点が明らかにされ、WHOは周産期ケアについての勧告²⁾として女性が分娩時にどのような体位をとるか自由に選択すべきであることを挙げている。また、わが国では厚生労働省が「健やか親子21」の課題として妊娠・出産に関する「安全性と快適性の確保」をあげ、妊娠・出産に満足している者の割合100%を目標値とした。

一方、女性の生涯にわたる健康についてみると、腹圧性尿失禁や性器脱などの疾患は妊娠・出産と深いかわりがあり、経産女性の30%以上が何らかの尿の漏れやすさを自覚しているとの報告があるが、羞恥心を伴うため我が国では現在も表面化しにくい問題である³⁾。女性の骨盤底の解剖と機能からみて、分娩時の骨盤底の負担軽減をはかるため分娩時の姿勢や体位を調整し、過度の腹圧をさけることが重要となる⁴⁾⁵⁾。

しかし、現在の日本の出産は仰臥位で行うというイメージが強く、産科学教科書にフリースタイル出産がとりあげられたのはごく最近⁶⁾である。蛭田等⁷⁾、中村等⁸⁾は助産師への調査により出産時の自由な体位の実施率は夫々5%、12.5%と報告している。このような背景により我国では女性のフリースタイル出産の体験に関する研究はきわめて少なく、助産院での調査があるのみである⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾。

そこで本研究は、愛知県周産期医療協議会調査・研究事業の1課題として、出産経験があり現在乳幼児を育児中の女性のフリースタイル出産についての認識と体験に関する現状を調査するものと、総合病院において実際にフリースタイル出産を経験した女性の認識と体験に関するものとの調査することにした。この調査は女性が望む出産とその現状を女性が選ぶ分娩時の姿勢・体位の側面から明らかにし周産期ケアの質の改善に資するものである。

目 次

はじめに

第1章 概要

1. 研究組織	1
2. 研究目的	1
3. 研究方法	2

第2章 質問紙調査

1. 調査の経過	3
2. 結果および考察	3

第3章 面接調査

1. 調査の経過	6
2. 結果および考察	6

結 語 10

おわりに 11

文 献 12

表 (面接調査)

表1 「フリースタイル出産」インタビュー対象者一覧表	15
表2 フリースタイル出産を知ったとき	16
表3 フリースタイル出産の準備	17
表4 分娩時の姿勢・体位	18
表5 フリースタイル出産をやってみて感じたこと思うこと	19
表6 フリースタイル出産導入にあたっての分娩施設における準備	20

資料

1 出産経験ある女性のフリースタイル出産についての認識 (質問紙調査結果の概要)	21
2 愛知母性衛生学会発表(平成21年5月17日)資料 <第27回愛知県母性衛生学会学術集会抄録>	23
3 調査用紙	
調査の依頼	26
質問紙	29
インタビューガイド	31

第1章 概要

1. 研究組織

事業名：平成20年度愛知県周産期医療調査・研究事業

テーマ「出産経験ある女性のフリースタイル出産についての認識と体験」

研究代表者

高橋 弘子 愛知県立看護大学 教授（愛知県周産期医療協議会委員）

研究分担者（調査・分析）

岡田 由香 愛知県立看護大学 教授

志村千鶴子 愛知県立看護大学 講師

大林 陽子 愛知県立看護大学 講師

神谷 摂子 愛知県立看護大学 助教

緒方 京 愛知県立看護大学 助教

研究協力者

長瀬 幸子 名古屋市立西部医療センター城北病院 助産師長

2. 研究目的

「WHOの59か条 お産のケア実践ガイド（1997）」に「明らかに有効で役に立つ、推奨されるべきこと」としてあげられた22か条の中の産婦や胎児の監視、情報提供のほか「出産のはじめから終わりまで産婦の姿勢と動きを自由にする」「出産中、あおむけ以外の姿勢をすすめること」と産婦の自由な姿勢を介助することが述べられている。このようにフリースタイル出産はWHOによっても推奨されているが、「はじめに」で述べたように、医療従事者を対象とした過去の調査では低い実施率が報告されている⁷⁾⁸⁾。

そこで今回、現在育児中の女性および総合病院においてフリースタイル出産をした女性を対象に以下の二つの目的で調査をおこなうことにした。

1. 現在乳幼児を育てている経産婦を対象とし、フリースタイル出産についての認識を明らかにする。
2. 病院においてフリースタイルで出産した産婦を対象とし、フリースタイル出産についての認識、分娩期において体験した姿勢・体位、フリースタイル出産を可能にした要因を明らかにする。

用語の定義

- フリースタイル出産とは、出産時に自由な姿勢・体位ですごすこと。
- 認識とは、フリースタイル出産についてどのように思ったり、感じたりしているかということ。

3. 研究方法

研究目的 1

- 1) 調査対象：愛知県立看護大学「子育てひろば もりっこやまっこ」に参加した乳幼児を育てている経産婦のうち調査協力を承諾が得られた200名。
- 2) 調査内容：
 - a. 基本的属性（年齢、出産回数・時期）
 - b. 直近の出産（出産場所・地域、出産形式、出産ケア満足度、関わりをもった医療者）
 - c. フリースタイル出産についての認識
（情報源、体験の有無→体験者：時期、体験して良かったこと、自由意見）
- 3) 調査方法：対象者に文書による説明と依頼を行う。回収は、記入・未記入に関わらず会場に設置したポストに投函してもらう。
- 4) 調査時期：平成20年11月

研究目的 2

- 1) 調査対象：名古屋市内A総合病院産婦人科でフリースタイル出産し入院中のインタビューに同意された褥婦20名。
- 2) 調査内容：
 - a. 基本的属性（年齢、出産回数・時期）
 - b. 今回の出産（出産経過、出産ケア満足度、関わりをもった医療者）
 - c. フリースタイル出産についての認識
（情報源、体験してみてどうだったか：準備や計画、良かったこと・良くなかったこと、医療者への要望、自由意見）
- 3) 調査方法：インタビューガイドに基づく半構成的面接
 - a. 対象者：妊娠37週0日から41週6日の間にフリースタイルで経膈分娩し母子ともに順調に経過し入院中の産後4・5日目の褥婦。
 - b. 文書を用いて研究の依頼を行い、了解が得られたら同意書を得る。
 - c. 面接はICレコーダーに録音する。分析は逐語記録をもとにマイリングの内容分析の技法に従い分析する。
- 4) 調査時期：平成20年11月～12月

倫理的配慮

愛知県立看護大学倫理審査委員会の承認（20愛看大第148号）及び名古屋市立西部医療センター城北病院倫理審査委員会の承認を得た。対象者には、プライバシーの保護・参加の自由・データ管理について説明し文書にて同意を得た。

第2章 質問紙調査

「出産経験のある女性のフリースタイル出産についての認識」

1. 調査の経過

1) 調査対象

出産を経験し、現在、乳幼児を育てている女性209名（愛知県立看護大学看護学部の子育て支援事業「子育てひろば」に子どもと来所した女性）

2) 調査期間

平成20年11月～12月

3) データ収集方法 質問紙調査（自記式）

4) 集計・分析

Excelを用いて統計的に処理し分析する。

5) 倫理的配慮

- 研究の趣旨と内容、方法について文書と口頭で説明
- 研究への参加は自由意志による
- 参加を断ったり中断しても不利益は受けない
- 得られたデータは研究以外には使用しない
- 質問紙調査は回収箱への投函をもって承諾を得、記入中の子どもの見守りは共同研究者が行う
- 愛知県立看護大学研究倫理審査委員会の承認（20愛看大第148号）

2. 結果および考察

1. 回収率

回収率は95.7%（200/209）、有効回答率99.5%（199/200）と高い回答率であった。これは、質問項目が7項目と少なく質問内容が出産経験に限定され回答者にとって興味あるものであったことと考えられる。（資料1参照）

2. 対象者の背景

回答者199名の年齢は30歳代165名（82.9%）が最多で、次いで20歳代32名（16.1%）が多かった。

出産回数は1回154名（77.4%）、2回35名（17.6%）で95%を占めた。末子年齢は1～2歳109名（54.8%）、2～3歳47名（23.6%）、0～11ヶ月38名（19.1%）で、3歳以下の子どもをもつ女性が194名（97.5%）を占めた。

今回の出産場所は診療所144名（72.4%）が最多、病院51名（25.6%）、助産院・自宅4名（2.0%）と多く、病院・診療所を出産した人が195名（98%）と多数を占める。今回の出産施設の所在地は愛知県142名（71.4%）であった。

出産様式は、経膣分娩146名（73.4%）を占め、帝王切開は53名（26.6%）であった。

3. フリースタイル出産の認識状況

フリースタイル出産を知っていると答えたのは143名（71.9%）、知らなかったと答えたのは55名（27.6%）であった。その情報源を複数回答からみると、上位から雑誌70名（49.0%）、テレビ61名（42.7%）が多く、医療者21名（14.7%）、友人・知人18名（12.6%）とマスコミ情報以外で直接に人から得た情報が続いた。

4. フリースタイル出産の体験の有無

フリースタイル出産の体験が有ると答えたのは17名（8.5%）で、182名（91.5%）は体験がないと答えた。

フリースタイル出産の体験の有無別に対象者の背景をみると、年齢、出産回数ともに、前記した全体と同様の傾向がみられた。

5. フリースタイル出産をした17名の体験の状況

フリースタイル出産の体験者17名についてみると、年齢は30歳代13名（76.5%）、20歳代3名（17.6%）、40歳代1名（5.9%）であった。

出産回数は1回13名（76.5%）、2回2名（11.8%）が多く、3回・4回以上が2名（11.8%）であった。

出産場所では、フリースタイル出産をした17名のうち14名（82.4%）が診療所を出産し、病院での出産は2名（11.8%）、自宅は1名（5.9%）であった。診療所が最多を占めたのは、診療所が地域の生活に密着して果たしている役割を現しているといえる。また、出産施設の所在地では県外14名（82.4%）、愛知県内3名（17.6%）と県外での体験者が多くなっている。

フリースタイル出産を経験した女性は、大変満足・満足16名（94.1%）と出産時のケア満足度が高く、不満・大変不満と回答した女性はいなかった。

フリースタイル出産を体験してよかったと答えたのは17名中の15名（88.2%）で、「よくなかった」はゼロだった。また、フリースタイル出産を「他の人に勧めたい」と答えたのは11名（64.7%）で半数を超えた。

女性が出産時にかかわってもらったと認識した医療者で最も多かったのは助産師・看護師など看護職、次に医師が多かった。これはフリースタイル出産を体験

しなかった女性も同様であった。

フリースタイル出産をしてよかった点については「痛みが軽減できた」「リラックスできた」「自分で産んだ実感がもてた」が多く、自分でコントロールして出産できたという様子がうかがえた。

フリースタイル出産を知っていたかについて尋ねると、フリースタイル出産をした女性は「知っていた」が9割を超え、体験していない女性よりも若干多くなっていた。

フリースタイル出産に関する情報源は、フリースタイル出産をした女性の6割が医療者からと回答したのに対し、フリースタイル出産をしていない女性の情報源は医療者からは1割未満で雑誌・テレビからの情報となっていた。

フリースタイル出産を体験した感想として、「腰痛があるのでフリースタイル出産以外では大変だったと思う」「またフリースタイルで産みたい」「出産は自然なことで当たり前なことなので、当たり前な出産スタイルであって欲しい」などの声があった。一方、フリースタイルを出産を体験しなかった女性からは、「フリースタイルで出産したい」「フリースタイル出産について知りたい」などの声がきかれ、ニーズの高さがうかがわれた。

6. まとめ

出産を経験した女性の7割がフリースタイル出産を知っていると回答し、その情報は雑誌やテレビからが半数を占め医療者からは1割未満だった。一方、フリースタイル出産を体験した女性の6割が医療者から情報を得ていた。

フリースタイル出産を経験した女性は8.5%と少なく、そのうちの8割以上が診療所で出産していた。出産時のケアの満足度は大変満足・満足が9割を超え、また、6割以上がフリースタイル出産を他の人にも勧めたいと回答し、出産に対する満足度の高さがうかがわれた。

フリースタイル出産に関する医療者からの情報提供が必要である。

第3章 面接調査

「出産経験ある女性のフリースタイル出産についての認識と体験」

1. 調査の経過

- 1) 調査対象：名古屋市内A総合病院産婦人科にてフリースタイル出産を経験した産褥2～5日目の褥婦で面接を同意された20名。
褥婦は妊娠37週0日から41週6日で経膈分娩し母子とも順調に経過しているひと。
- 2) 調査時期：平成20年11月～12月
- 3) データ収集方法：インタビューガイドにもとづく半構成面接
面接は同意を得てICレコーダーに録音する。
- 4) 集計・分析：逐語録をもとにマイリングの技法による分析を行い、複数の研究者により分析内容の妥当性を検討する。
- 5) 倫理的配慮
 - 研究の趣旨と内容、方法について文書と口頭で説明し文書で同意を得る
 - プライバシーを保護する
 - 研究への参加は自由意志によるものである
 - 参加を断ったり中断しても不利益は受けない
 - 得られたデータは研究以外には使用しない
 - 愛知県立看護大学研究倫理審査委員会の承認。(20愛看大第148号)

2. 結果および考察

1. 対象の背景

対象者20名について、対象の背景を表1に示した。対象の年齢は25歳～41歳で平均年齢は33.8歳であり、平成17年度全国統計の平均29.4歳（厚生統計協会,2005）と比較すると4歳ほど高い年齢であった。また、初経産別では、経産婦13名（65％）で、全国統計で示されている50.8％（厚生統計協会,2005）と比較すると経産婦の割合が多い集団であった。

2. 出産前のフリースタイル出産に対する認識と準備

1) フリースタイル出産を知ったとき

フリースタイル出産について知ったときの認識について、表2に示した。フリースタイル出産を知ったのは、独身のとき、今回の妊娠中、前回の妊娠出産時の3時点であった。

今回妊娠してからフリースタイル出産を知った妊婦では、テレビ・雑誌で見たり、

知人・友人から聞いたと答えた者と、母親学級や入院時に助産師から聞いてやってみようと思った者がいた。それ以外に、フリースタイル出産について知ったあとも仰向けで産むものだとして認識していた者もいた。前回の妊娠出産時では、フリースタイル出産のことを知って実際に体験した者と、話を聞いたことがあってもフリースタイル出産を体験しなかった者がいた。

これらのことから、フリースタイル出産について知ったきっかけは、主に身近な知人・友人といったフリースタイル出産の経験者や実際にフリースタイル出産に取り組んでいる医療従事者からの情報提供によるものであった。また、フリースタイル出産についての妊婦の認識は、知識として理解する段階から意欲的にやってみようとして認識する段階まで様々であり、妊婦によって認識の度合いが異なっていた。

また、独身の女子大時代に授業で聞いた者がいることは、女性の一生やライフイベントに関する教育において、現代の女性の妊娠・出産に関する現状を具体的に知る機会をもつことが妊娠準備期から可能であり、妊娠前から段階的に知識を習得していくことが重要であると考えられる。

2) フリースタイル出産の準備：

以下、<>はカテゴリー、□□はサブカテゴリーを表す。

フリースタイル出産の準備について、表3に示した。フリースタイル出産の準備では、<病院を探した>、<心身の準備をした>、<何もしなかった>という3つの内容が抽出された。

最初に、<病院を探した>では、愛知の実家で里帰り出産するにあたり自分でインターネットを活用して□病院を探した□者と、転院にあたり現在かかっている主治医に自分の希望を伝え□病院を紹介してもらった□者があった。どちらの場合も、フリースタイル出産をするために自分の希望に沿った病院を探すことから主体的に始めていた。

次に、<心身の準備をした>では、フリースタイル出産をするために自分が得た情報を基に助産師に相談にのってもらったり、入院している時に「経産婦は横向きで産む方が楽」と教わったりして□お産についてプロとのコミュニケーション□を通して心身の準備をしていた。妊婦にとって大切なことは、フリースタイル出産の準備に必要な情報を単に知識として覚えることではなく、フリースタイル出産の介助者であるプロとしての助産師とのコミュニケーションを通して、得られた情報を自分に合った知識として習得していくことであると考えられた。また、自然にフリースタイル出産できるように体重に気をつけたり、自己催眠法、会陰マッサージ、リラックス法などを夫と一緒に練習して□自然なお産のための準備をした□者や、ヨガ・散歩・体操・おっぱいマッサージなど、やっておくとよいことをいろいろ試して□体の準備をした

□者があった。これらのことから、妊婦にとってのフリースタイル出産の準備は、実際の分娩時の姿勢や体位を練習するというのではなく、何が起こるかわからない出産に向けて、その時の状況に対応できるための柔軟な心身を作るための準備と考えられた。

さらに、出産時には楽な姿勢がいいと思っても何も準備しなかったり、お任せするしかないと思ったり、その時にならないとわからないと思つてく何もしなかった者もあった。妊婦が出産時にこの姿勢で産みたいと思つても、状況によってはどうなるかわからない予測不能な不確実な要素が出産には含まれるため、医療従事者にお任せしながら自分でもその時になったら楽な姿勢・体位が見つかるだろうと思ひ、取れて心配はしていない妊婦の様子がかがえた。

3. 分娩時の姿勢・体位

最初に表1に示したように、最終的な分娩時の姿勢・体位は多い順に、横向き15名(75%)、上向き3名(15%)、立位1名(5%)および四つ這い1名(5%)であった。今回の調査で横向きが分娩時の姿勢・体位で一番多かったことは、他の文献で示された結果を支持するものであり、産婦が横向き以外にも分娩時に様々な姿勢・体位をとっていることが示された。

また、分娩時の姿勢・体位について、表4に示した。分娩第1期の姿勢・体位について《いろいろな姿勢をやってみて楽な姿勢を探した》、《ずっと横向き》、《サポートしてもらって楽な姿勢がとれた》という3つの内容が抽出された。産婦は、どれが楽かやってみないとわからないので、横向き、上向き、四つ這い、あぐらをかき等《いろいろな姿勢をやってみて楽な姿勢を探し》、結局、力の調節ができるので最終的に横向きを選んだり、動かたくなくて横向きで右を向いたり左を向いたりして《ずっと横向き》で過ごしたりして、分娩の経過に応じた自分に合った体位を産婦自身の身体感覚を基にして探している様子が伺えた。そして、産婦が楽な姿勢・体位を見つけられるようバランスボールやクッションなどの安楽グッズを活用しながら自分で自由に動けることがよかったと評価していた。さらに、横向きであちこち向いている間ずっと付き添っている夫や母親、友人などから腰をさすってもらえたことや、助産師から安楽グッズを工夫しながら使ってもらうことにより、《サポートしてもらって楽な姿勢がとれた》と評価していた。

分娩第2期の姿勢・体位については、《いろいろな姿勢をやってみてから産みやすい姿勢になった》、《ずっと横向き》、《サポートしてもらって楽な姿勢がとれた》という3つの内容が抽出された。はじめ仰向けだったが「力まないで産みたい」と思ひ、助産師の助けをかりながら横向きになって楽に産めた産婦や、生まれる直前までは横向きだったが力を入れられるので最後だけ仰向けになった産婦がいたことから、産婦

自身が納得して《いろいろな姿勢をやってみてから産みやすい姿勢》を選択していたと考えられた。また、横向きが自然で楽な姿勢であると同時に、立ち会う家族の顔が見える側を向いて産むことができるということが、産婦にとって安心に繋がる出産環境になっていると考えられた。さらに、分娩第1期と同様に、いきみかたを指導してもらったり、腰をさすってもらったり、頭や足を支えてもらうことで《サポートしてもらって楽な姿勢がとれた》と評価していた。

4. 出産後のフリースタイル出産に対する認識

フリースタイル出産をやってみて感じたことと思うことについて、表5に示した。出産後のフリースタイル出産に対する認識では、〈姿勢が選択できて楽に産めた〉、〈自分で産めたという達成感がある〉、〈専門家の応援が必要〉、〈ついていてくれる人がいるのが安心〉という4つの内容が抽出された。

まず、〈姿勢が選択できて楽に産めた〉では、手足が自由ですごく楽に産むことができたことや、自分には仰向けが合っていると思ったことで、産婦は《自分の好きな姿勢ででき楽だった》と自分の出産を評価しており、さらに痛みに対して姿勢を選択できることが大事であり、自分がいいと思うものを自由に試すことができ《自分のペースで動けるのがいい》と実感し、そのことが自分で姿勢を選んだという満足感にも繋がっていると考えられた。

また、〈自分で産めたという達成感がある〉では、バースプランが実現でき自分でやれてよかったという《やりきった》感覚を自分に対して抱くことができ、《産んだという実感》や《自分と夫・生まれてくる子どもとの一体感》を強く感じていた。一方、達成感の中にも、痛みで動くのが億劫で同じ向きで過ごしたことや、いきみの調節ができなかったことなどにより《思っていたようにできなかったこともある》という自分に対する出産の評価に繋がっていた。

さらに、〈専門家の応援が必要〉では、サポートしてくれる助産師との相性の好きや具体的なポジショニングの提案がもらえたことで《専門家のアドバイスで自分の好きな姿勢でいられ安心》と産婦は感じることができ、医師・助産師みんなに声をかけてもらえることや、病院でフリースタイル出産ができれば安心と思えることで《この病院に来たかいがある》と出産施設に対しても満足な思いを抱いていた。今回、《専門家のアドバイスで自分の好きな姿勢でいられ安心》と産婦が思っていたことは、自分だけで体位を選ぶ産婦が実際には多くないことや助産師が「こんな姿勢はどう？」と言ってみることで産婦が動けるようになる¹⁰⁾ということを支持した結果であると考えられる。また、産婦が自分の出産を終えてわかったこととして、やってみるまで具体的なイメージがなく、お産椅子などの安楽グッズもイメージできていない物は使えなかったことから《事前に知っておけばよかった》と考えていた。

最後に、<ついていてくれる人がいるのが安心>では、夫や母親など家族と一緒にいてくれることで産婦はリラックスでき《身内がついていてくれると安心》と感じ、また自然出産では出産経験者についていてもらいたいと思ひ《人がついてくれているのがいい》と感じていることから、産婦は専門家に限らず家族も含めたドウーラの存在を出産の場に求めていると考えられた。

5. まとめ

フリースタイル出産をした女性は身近な友人や医療従事者から情報を得てフリースタイル出産の実践に至っていた。

情報を得た後は意識して心身の準備をしている人がいる一方、何もしなかった人もおり、お産に対し「お任せするしかない」という受身的な姿勢がうかがわれた。分娩時の姿勢・体位については、分娩第1期・2期とも専門家や家族などと共に楽な姿勢を選択し、自分で産むことができた実感していた。

これらのことからフリースタイル出産における専門家の役割として産婦の動きを妨げず胎児にとって負担の少ない体位のサポートをすること、分娩経過中産婦のそばを離れず専門的なケアを提供することで産婦が希望する出産の実現に結びつくといえる。

結 語

1. フリースタイル出産についての認識

今回の質問紙調査の対象者である現在乳幼児を育てている経産婦の女性の7割はフリースタイル出産を知っていると回答し、その情報源は雑誌やテレビからが半数を占めており、医療従事者からの情報は1割未満だった。

一方、回答者のうちフリースタイル出産を体験した女性の6割は医療従事者からフリースタイル出産についての情報を得ていた。

回答者のうちフリースタイル出産を経験した女性は8.5%と少なかったが、その8割以上が診療所で出産していた。フリースタイル出産を体験した女性の出産時のケアの満足度は、大変満足・満足が9割を超え、6割以上の方がフリースタイル出産を他の人にも勧めたいと回答し、出産に対する満足度の高さがうかがわれた。

これらのことから、フリースタイル出産に関する医療従事者からの情報提供の必要性が高いことがうかがえる。

2. フリースタイル出産についての認識と体験

今回の面接調査の対象者である総合病院でフリースタイル出産した女性は、身近な友人や医療従事者から情報を得てフリースタイル出産に至っていた。

情報を得た後は意識して心身の準備をしている人がいる一方、何もしなかった人もおり、お産に対し「お任せするしかない」という受身的な姿勢がうかがわれた。分娩時の姿勢・体位については、分娩第1期・2期とも専門家や家族などと共に楽な姿勢を選択し、自分で産むことができた実感していた。

これらのことから、フリースタイル出産における専門家の役割として産婦の動きを妨げず胎児にとって負担の少ない体位をサポートをすること、分娩経過中産婦のそばを離れず専門的なケアを提供することで産婦が希望する出産の実現に結びつくといえる。

おわりに

この調査をとおし、限られた人数ではあったがフリースタイル出産をした女性から貴重な体験を語ってもらうことができた。

女性たちの言葉からは、周産期ケアとして分娩時の姿勢・体位を整えることは勿論、アクティブパースの考えに基づき妊娠期からパースプランを確認し産婦の出産に対する希望を明らかにするプロセスを共有し、産婦の状況に応じてきめ細やかなケアを提供することが求められていることが感じられた。

また、妊娠・分娩は女性の生涯にわたる健康の重要な分岐点であることから、周産期ケアの従事者は分娩時の骨盤底の負担軽減をはかる姿勢や体位の調整をするとともに、女性に情報提供していくことが課題であると考えられた。

今回の調査は限られた時期・地域におけるものであるため、今後は更に対象者数を増やし調査を重ねていく必要がある。

今回の調査にあたって、乳幼児の育児に取り組む女性の皆様、出産後の入院中のお忙しいなかご協力いただいた褥婦の皆様から貴重なご意見をいただくことができ今後のケアに役立つ資料となりましたことに感謝いたします。

調査の場・機会を与えて下さった愛知¹¹ 産科医療協議会会長石川薫先生はじめ多くの関係者の方々にお世話になり調査を遂げることができましたことに深く感謝いたします。

文献一覧

- 1) バラスカス, 佐藤由美子・きくちさかえ訳: アクティブ・バース, 現代書館, 1988
- 2) マースデン・ワグナー, 井上裕美・河合蘭監訳: WHO 勧告にみる望ましい周産期ケアとその根拠, メディカ出版, 2002, 163-167
- 3) 中田真木: 尿失禁手術と抗失禁処置, 日本産科婦人科学会雑誌, 57(9), 408-411, 2005
- 4) シャラン山内由紀: 守る鍛える骨盤底筋群の再訓練法 フランスで発達した産後ケアード・ガスケ・アプローチによる骨盤底筋群の保護(前編)ー, ペリネイタルケア, 27(4), 411-414, 2008
- 5) ベルナデット・ド・ガスケ, モットン康子訳: 経産婦の腹圧性尿失禁についてー妊娠・分娩・産後における尿失禁の状況と予防案ー, 1993年フランス財団賞受賞論文, 第1回APORド・ガスケ研修会(平成20年7月, 日本赤十字看護大学)資料
- 6) 荒木勤: 改訂第21版 最新産科学 正常編, 文光堂, 275-282, 2003
- 7) 蛭田由美他: 病院と助産所における妊産婦ケアの実態(上), 助産婦雑誌, 56(4), 73-74, 2002
- 8) 中村好一他: 快適な妊娠・出産を支援する基盤整備に関する研究, 厚生労働科学研究費補助金子ども家庭総合研究事業, 1-10, 2004
- 9) 鈴木美哉子他: アクティブ・バースに関する研究ー自由選択の可能な分娩体位の影響ー, 日本助産学会誌, 4(1), 42-49, 1990
- 10) 村上明美: 姿勢が骨産道の応形機能に及ぼす影響, 日本助産学会誌, 13(2), 2000, 35-42
- 11) 鈴木静他: フリースタイル分娩をした産婦の分娩の達成感, 日本母性衛生学会誌, 625-632, 2006
- 12) 飯田俊彦: 分娩の生理とフリースタイルのメリット, ペリネイタルケア, 26(9), 872-873, 2007
- 13) 中根直子: 分娩体位の選び方, 医療とフリースタイル出産, 助産婦雑誌50(8), 636-641, 642-643, 1996
- 14) 千村哲朗: 分娩体位の今昔(移り変わり, 周産期医学, 15(1), 9-14, 1985
- 15) 恩賜財団母子愛育会編: 日本産育習俗資料集成(復刻), pp.222-242, 第一法規出版, 2008
- 16) 母子衛生研究会編: 母子保健の主なる統計 平成19年度刊行, p.47, 2007
- 17) サリー・インチ, 戸田律子訳: バースライツ自然なお産の設計のために, メディカ出版, 150-158, 1992
- 18) WHO, 戸田律子訳: WHOの59ヶ条 お産のケア実践ガイド, 農文協, 96-97, 115-116, 1997
- 19) ぐるーぷ・きりん編: 私たちのお産からあなたのお産へ アンケート493人の声より, メディカ出版, 1997
- 20) マレー・エンキン他, 北井敬勝監訳: 妊娠・出産ケアガイド 安全で有効な産科管理,

- 医学書院 MYW, 216-219, 240-241, 1997
- 21) ミシェル・オダン、大野明子訳：プライマル・ヘルス 健康の起源—お産にかかわるすべての人へ、メディカ出版, 100-103, 2000
- 22) 森本義晴：プランナーからの提言「21世紀の分娩とは？」, ペリネイタルケア, 20 (2), 113-116, 2000
- 23) 杉立義一：お産の歴史 縄文時代から現代まで, 集英社新書, 192-193, 2002
- 24) 村上明美：姿勢の選択に関する産婦の身体的な自覚, 日本助産学会誌, 15 (2), 22-29, 2002
- 25) 戸田律子：快適な出産とは？月刊母子保健, 541号, p.7, 平成16年(2004年)5月
- 26) 堀内勲：周産期のパラダイムシフトを考える, 周産期医学, 34(1), 9-11, 2004
- 27) 小笠原敏治：さまざまな分娩体位—その理想と安全性—, 周産期医学34 (7), 341-344, 2004
- 28) 木戸道子、杉本充弘：フリースタイル分娩は有用か？周産期医学 (増刊) 34, 349-351, 2004
- 29) 木戸道子、杉本充弘：分娩体位と分娩進行, 周産期医学36 (5), 635-638, 2006
- 30) M.H.クラウス/J.H.ケネル/P.H.クラウス、竹内徹・永島すえみ監訳：ザ・ドゥーラ・ブック 短く・楽で・自然なお産の鍵を握る女性, MCメディカ出版, 184-190, 2006
- 31) 岩田塔子：体位別フリースタイル分娩介助法 回旋がわかれば介助がわかる, MCメディカ出版, 2007
- 32) マースデン・ワグナー、ステファニー・ガニング、毛利多恵子他監訳：あなたのお産 あなたのバース・プラン, MCメディカ出版, 2008
- 33) 鈴木千秋：助産師の主体的な取り組み フリースタイル分娩における介助の要点, ペリネイタルケア, 27 (3), 321-324, 2008
- 34) 久靖男：出産の環境のもたらすもの, 助産雑誌62 (10), 918-923, 2008
- 35) 北島博之：誕生の環境 分娩体験と母子関係, 助産雑誌62 (10), 924-930, 2008
- 36) 三砂ちづる、竹原健二：いいお産とはどのような体験か 豊かな出産経験を定義し、お産について再考する, 助産雑誌, 63 (1), 22-31, 2009
- 37) 山本雅子他：出産体験が女性の出産意識に与える影響—フリースタイル出産と載石位出産を比較して—, 母性衛生49 (4), 620-627, 009
- 38) 林弘平：ラマーズ法におけるフリースタイル出産の取り組み, 特集 新世紀のフリースタイルバース, リネイタルケア, 20 (2), 140-143, 2001
- 39) 森本義晴：特集 明日からあなたも実践できる！新世紀のフリースタイルバース, 20 (2), 巻頭言, 2001
- 40) 久靖男：特集 新世紀のフリースタイルバース, 中出産からみたフリースタイルへの取り組みと利点, ペリネイタルケア, 20 (2), 118-121, 2001

- 41)笠松堅實：特集 新世紀のフリースタイルバース，産婦人科医院でのフリースタイル
の実践，ペリネイタルケア，20 (2)，122-127，2001
- 42)瀬井房子：特集 新世紀のフリースタイルバース，アクティブバースにおけるフリース
スタイル分娩の実際，ペリネイタルケア，20 (2)，134-139，2001
- 43)進純郎他：第一回出産のヒューマニゼーション研究会「フリースタイル分娩を考え
る」 ペリネイタルケア20(2)，146-147，2001
- 44)竹内正人：産科領域の Do Not！ ～してはいけないこと，17回産婦に仰向けの姿勢
を強制することは Do Not，ペリネイタルケア20(2)，106-107，2001
- 45)島田三恵子他：分娩の直接介助者に関する全国調査—証明書との比較—，日本助産学
会誌，15(2)，15-21，2002

表1 「フリースタイル出産」インタビュー対象者一覧表

記号	年齢	初経産別	児性別	児出生時体重	分娩所要時間	分娩時姿勢・体位
A	34歳	1回経産	女兒	3 3 2 4 g	2時間	横向き
B	33歳	初産	男児	2 8 7 2 g	12時間22分	横向き
C	39歳	1回経産	女兒	2 9 6 8 g	12時間	上向き
D	26歳	初産	男児	3 0 5 8 g	7時間15分	横向き
E	25歳	初産	女兒	3 1 2 6 g	48時間	立位
F	37歳	2回経産	男児	3 6 7 6 g	2時間50分	横向き
G	38歳	1回経産	男児	2 7 6 6 g	2時間50分	四つ這い
H	35歳	1回経産	男児	3 3 0 0 g	1時間 2分	横向き
I	36歳	初産	男児	3 1 8 4 g	14時間	上向き
J	37歳	1回経産	男児	2 9 1 4 g	4時間	横向き
K	28歳	1回経産	女兒	2 9 7 6 g	7時間	上向き
L	33歳	1回経産	女兒	3 4 0 0 g	7時間	横向き
M	32歳	2回経産	男児	2 8 6 0 g	3時間19分	横向き
N	30歳	1回経産	男児	2 5 4 0 g	7時間30分	横向き
O	37歳	初産	女兒	3 7 9 0 g	10時間	横向き
P	33歳	初産	男児	3 5 9 0 g	17時間33分	横向き
Q	38歳	1回経産	女兒	3 2 0 4 g	13時間29分	横向き
R	33歳	1回経産	男児	3 6 0 6 g	7時間21分	横向き
S	31歳	1回経産	男児	2 6 9 0 g	2時間40分	横向き
T	41歳	初産	男児	3 6 0 0 g	4時間	横向き

表2 フリースタイル出産を知ったとき

<p>今回 妊娠してから</p>	<p>《テレビ・雑誌でみた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビや雑誌でみて、いろいろあるんだと思った。 ・本で読み母親教室で話をきき理解が深まった。 <p>《知人・友人からきいた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリースタイルで産んだ知人から話をきき、実際にやってみようと思った。 <p>《産む場所を探し決めた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達から助産院では好きな姿勢で産めるときいたが、最初の出産は病院が安心だと考えレディースクリニックの先生に相談し、ここを紹介してもらった。 ・転院するにあたって自分の希望が出せるところをインターネットで調べた。 <p>《母親教室できいてフリースタイルでやってみようと思った》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親教室で知って好きな姿勢はいい、腰痛あっても痛くない姿勢がいいと思った。 ・母親教室で模型を使って説明され理解が深まった。 ・ここに来る前にかかったクリニックでビデオを見せてもらい、いいなと思った。 <p>《普通は仰向けに産むものと思った》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親教室できいたがお産は仰向けというのが自分のイメージだった ・本で知ったが1人目と同じ仰臥位で産むと思っていた。 ・切迫早産で入院中に助産師からきいたが拒んでいた、仰向けで普通に産むのが一番いいと思っていた。 <p>《入院時にきいてそうなのかと思った》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入院手続き時に看護師に紹介され、そうなのかと思った。
<p>前回 妊娠出産時</p>	<p>《テレビ・雑誌でみた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テレビ、雑誌、本で知っていたが前2回の病院では手足を固定したお産で力がうまく入らなかった。 ・陣痛室では動き回っていてよかったが、分娩台に乗ったら何も知らないし、姿勢のことも勉強してないし、だから分娩台に身体をかけるしかない。 <p>《医療従事者からきいた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人目のとき病院の人からきいたりビデオみたりしたが、産む姿勢は仰向けだった。 <p>《前回フリースタイルで産んだ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前もここの分娩で立ってみたりボールにつかまったりしたのが楽しかったし、結局、横向で産んだが力みやすく楽だった。 ・フリースタイル出産した友人からいろいろきいて、3年前もこの病院で横向きで産んだ。姿勢が楽だった。 ・前回はイギリスの病院で出産、マタニティクラスで見たりきいたりしたが、体位の選択は当り前のことだった。
<p>独身のとき</p>	<p>《女子大時代に授業できいた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女子大時代に「女性のライフスタイル」の授業できき、こういうことができるんだと思った。

表3 フリースタイル出産の準備

*サブカテゴリーの下欄に事例を例示した

カテゴリー	サブカテゴリー
病院をさがした	<p>《病院をさがした》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇から愛知の実家に里帰りです。妊娠5ヶ月まで〇〇市民病院にかかっていたけどホームページでこの病院がフリースタイル出産をしているのを探しました。E <p>《病院を紹介してもらった》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レディースクリニックの先生がこの病院がすごくいいって。設備も整っているって10日位悩んで迷って「助産院みたいな感じの病院」と希望を出したら、この病院を紹介してくれたんですB
心身の準備をした	<p>《お産についてプロとのコミュニケーション》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸、ヨガ、アドバイス。フリーって幅が広いので、自分が得た情報を、それもいいよ、あれもいいよと相談に乗っていただける、助産師さんが、本当に親身になって考えていただける。「勉強！」という感じじゃないんですよ。コミュニケーションですよ。B ・入院しているとき助産婦さんが話しに来てくれて、横向きの方法もあるよと言われわかっていたのが役だった。知らなかったらこんなふうに産むなんて思わなかったし、不安になっちゃう。「経産婦さんは横向きのほうが楽なんだよ」って、プロに言われるとやってみようかなと思いますよね。S <p>《自然なお産のための準備をした》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然にお産できるように、体重は妊娠したときから気をつけた。自己催眠法というのを友達からビデオ借りて練習を続けました。会陰マッサージもしたし36週ころからリラックス法を主人と一緒に練習しました。Q <p>《体の準備をした》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリースタイルのためというよりはお産のためにヨガをやった。妊娠前からやっていて好きだったのでマタニティーになってもやりたいと思っていて続けた。O ・病院でもらった本に、こういうことをやっておくといいというのが載っていたので、それは大体試した。I ・ひたすら歩いたり、散歩したり、おっぱいを刺激してマッサージをしていた。R ・毎日うちで体操していた。スクワットというか、足を広げて柔らかくなるように。意外と出てきたのが早かったので、役に立ったと思う。L
何もしなかった	<p>《何もしなかった》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何もしなかった。A、G、H、M、T ・お任せするしかないと思っていた。J ・楽な姿勢がいいと思ったが何も準備はしなかった。C、K ・そのときになったら見つかるだろうと何も考えなかった。D、F ・そのときになったら何でも飛んじゃうだろうと思って何もしなかった。P ・切迫流産・切迫早産で入院していたので何もしなかった。N

表4 分娩時の姿勢・体位

<p>分娩 第1期</p>	<p>《いろいろな姿勢をやってみて楽な姿勢をさがした》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横向いたり、上向いたり、あぐらかいたり、どれが楽かやってみないとわからないですね。 ・横向き、四つ這い、上向き、とやってみて力の調節ができるのは横向きだったので結局は横向きになった。 ・バランスボールやクッション、椅子、ベッド柵、ベッドランプの傘にもたれてみたり、自分で自由に動けるのが良かった。 <p>《ずっと横向き》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・動きたくなくて右向いたり左むいたりしていた。 <p>《サポートしてもらって楽な姿勢がとれた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横向きであっちこっち向いてずっと腰をさすってもらえたので楽だった。(夫、母親、友人) ・バランスボールやクッションの使い方を工夫してくれて楽だった。(助産師)
<p>分娩 第2期</p>	<p>《いろいろな姿勢をやってみてから産みやすい姿勢になった》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩いたり座ったりした後、横向きで産んだ。 ・はじめ仰向けだったが「力まないで産みたい」と思い助産師に助けてもらい横向きになって傷なく楽に産めた。 ・うまくやれそうな体位をいろいろ考えて最終的にはベッド柵につかまって立位になり重力が活用できたと思う。 ・最後は自分で四つ這いがよくなった。 ・生まれる直前までは横向いていたが、力を入れられるのは仰向けだったので最後だけ仰向けになった。 ・はじめは横向きだったが、力が入らないので仰向けになったら生まれた。 <p>《ずっと横向き》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とにかく屈みたくて横向きになり、立ち会う息子の顔が見える側を向いて産んだ。顔が見えて安心だった。 ・横向きになったら楽だったので横向きで足を持ってもらうことで踏ん張れた。 ・横向くのが自然で、向いてみたら楽だった。 <p>《サポートしてもらって楽な姿勢がとれた》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきみかたは看護師に指導してもらったのでスムーズにできた。 ・手を握ると握り返してもらってそれが思いがけず心強くて頑張れた(夫・母親・助産師)。 ・顔が見えるところで密着して腰をさすってくれた。家族の顔が見える姿勢はいい。(夫、母親、友人)。 ・頭や足を支えてもらい楽だった。

表5 フリースタイル出産をやってみて感じたこと思うこと

カテゴリー	サブカテゴリー
姿勢が選択できて楽に産めた	<p>《自分の好きな姿勢ででき楽だった》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分には仰向けが合っていた ・手足が自由ですごく楽に産めた ・横向きでお産がスムーズにいった ・横向きは安心だった ・横向きを試してみたら楽だった ・横向きは気持・体力とも抵抗感が少なく楽だった ・出産は意外と早かった ・友達に横向きが楽だと教えてあげたい ・傷が小さくて産後も楽 <p>《自分のペースで動けるのがいい》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で姿勢を選んだという満足感 ・痛みに対して姿勢を選択できるのが大事 ・自分がいいと思うものを自由に試せるのがいい
自分で産めたという達成感がある	<p>《やりきった》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分でやれてよかった ・妊娠して成長した自分をほめたい ・バースプランが実現できよかった <p>《産んだという実感がある》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもをすぐに前に置いてもらって達成感をもった ・子どもなんてもういらなと思っていたのが変わった ・生まれた子をすぐに手渡されたのがよかった <p>《思っていたようにできなかったこともある》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・痛くなるとボールなど試す余裕がなかった ・児の肩がでるときいきみを逃すのが辛かった <p>《自分と夫・生まれてくる子どもとの一体感》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夫との一体感 ・夫・上の子の顔が常に見えていたのがいい ・赤ちゃんに楽な姿勢が自分にも楽だった
専門家の応援が必要	<p>《専門家のアドバイスで自分の好きな姿勢でいられ安心》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初産婦には具体的な指導が必要 ・ポジションの提案をもらえたのがよかった ・サポートしてくれる助産師との相性がよかった <p>《事前に知っておけばよかった》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お産椅子などイメージできてなかったものは使えなかった ・姿勢について具体的なイメージがなかった ・やってみるまでイメージがわかかなかった <p>《この病院に来たかいいがある》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医師・助産師みんなが声かけてくれた ・病院でフリースタイルできれば安心
ついていてくれる人がいるのが安心	<p>《身内がついていてくれると安心》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族は一緒に居てくれるだけでいい ・夫・母がついていてくれリラックスできた ・夫がいてくれて安心 <p>《人がついていてくれるのがいい》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然出産では出産経験者についていてもらいたい

表6 フリースタイル出産導入にあたっての分娩施設における準備^{1) 2)}

視察	先進施設を見学し自施設導入のイメージをスタッフで共有する
研修会	<p>A. アクティブバース講習会</p> <p>B. 技術研修会</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ドップラーの聞き方 2. モニターのとり方 3. 内診の方法（体位別のコツ） 4. 回旋の診断 5. 安楽物品・産婦・助産師・医師のポジショニング 6. 外消の方法、範囲、コツ 7. 体位を変えるタイミング 8. 会陰保護のコツ 9. 努責の調整 10. 児娩出後の体位変換
出産準備教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 母親教室 2. 父親教室 3. 妊婦外来 <p>バースプランの確認（医師、助産師）</p>
緊急時の対応	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分娩台での場合 2. 分娩台以外での場合
評価計画	<ol style="list-style-type: none"> 1. 産婦への調査 2. 助産師・医師への調査

- 1) 鈴木千秋：助産師の主体的な取り組みーフリースタイル分娩における介助の要点，ペリネイタルケア，27(3)，321-324，2008
- 2) 山本雅子他：出産体験が女性の出産意識に与える影響ーフリースタイル出産と戴石位出産を比較して，母性衛生，49(4)，620-627，2009