

“お産の時にできること” エイド



自分らしい

お産の時の過ごし方・産痛を和らげる方法を

納得して決めるために

お産の時の過ごし方や希望を伝えるために



- ◆ お産の時の痛み（産痛）を和らげる方法には、いくつかの選択肢があり、それぞれにメリット・デメリットがあります。
- ◆ このエイドは、これから出産を迎えられる方が、いくつかの産痛を和らげる方法について知り、さまざまな選択肢の中からご自身にあった産痛を和らげる方法を選択し、自分らしいお産の時の過ごし方（バースプラン）を考え、納得して決めることをお手伝いするものです。

※ 「バースプラン」とは、これから出産を迎えられる妊産婦さんご家族が、安全で満足な出産に向けて、分娩方法やお産の時の過ごし方・お産の時や産後に受けるケアに関する要望と出産・育児に対する意向・価値観などを、妊娠中から助産師などの医療者と共有し、専門的な視点から検討をさせていただいた上で、十分な説明と同意を行い、決定するプロセスのことを言います¹⁾。
バースプランについて理解した上で考えることは、**出産に主体的に臨む気持ちを支え、出産の満足度を高める可能性がある**と言われています^{2) 3)}。

※ 「エイド」とはディシジョン（決定）に関するエイド（支援）のことです。
これは、治療や検査についての選択肢が紹介されており、それらのメリット・デメリットを中立の立場からわかりやすく解説することで、患者さんが**選択肢の特徴を理解し、選んだ結果に対する自分自身の価値観を明確にする**のをお手伝いするツールです⁴⁾。



もくじ

この冊子「“お産の時にできること” エイド」について

ステップ1：納得して決めるための方法を知る・・・・・・・・・・ 1

ステップ2：選択肢の特徴を知る・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

すぐに産痛緩和法の情報を読みたい方は、以下のページをご参照ください。

- お産の時に自由に動いて過ごす・好きな姿勢で産む (➡ P.11)
- マッサージ・圧迫法 (➡ P.15)
- からだを温める（お湯につかる、温罨法） (➡ P.18)
- アロマセラピー (➡ P.20)
- 鍼療法・指圧 (➡ P.21)
- リラクゼーション法（音楽、ヨガ、呼吸法） (➡ P.22)
- 無痛分娩（薬物的な産痛緩和法） (➡ P.28)

ステップ3：何を大切にしたいか明確にする・・・・・・・・ 30

ステップ4：お産の時の過ごし方を決める・・・・・・・・ 33

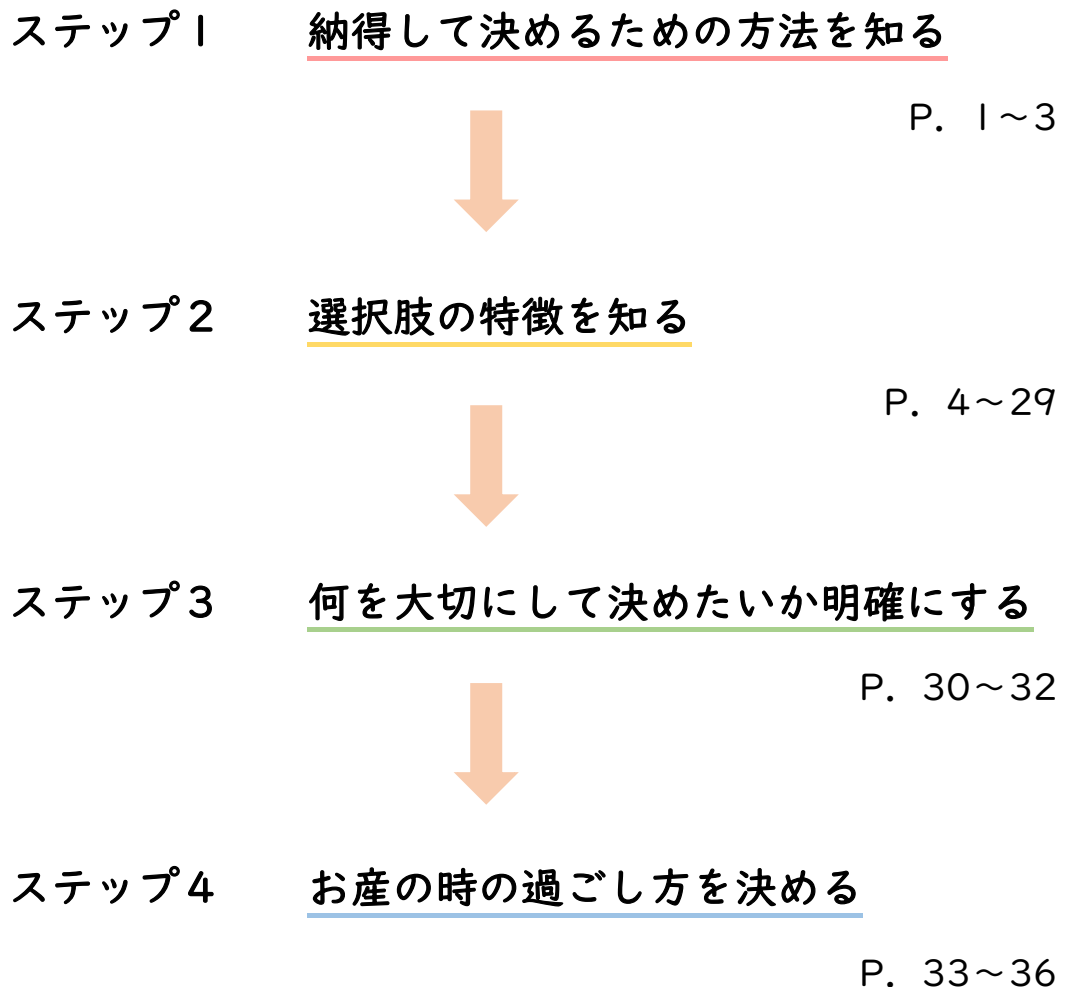
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

引用・参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・ 38



お産の時の過ごし方（バースプラン）にはさまざまな選択肢があります。
このエイドは、経膣分娩を予定されている方が、医療者や家族と共にご自身
にあった「産痛を和らげる方法」を考え、お産の時の過ごし方（バースプラン）
を納得して決定することを支援するためのものです。

このエイドは、以下の１～４ステップの流れで作られています。
一番はじめに読むときには、ステップの順に読んでみましょう。



このエイドで使われている言葉の説明

本文中に出てくる言葉で、追加の説明が必要と考えられる言葉を一覧にしています。
本文中の言葉で*がついているものは、本ページの「言葉の説明」をご参照ください。

言葉	説明
けいちぶんべん 経膣分娩	赤ちゃんが産道を通り、膣から生まれてくる分娩方法です。
きかいぶんべん 器械分娩	器具を用いて、赤ちゃんの出生を助ける分娩方法のこと。 吸引分娩*や鉗子分娩*を指す ¹⁾ 。
きゅういんぶんべん 吸引分娩	シリコンや金属製の吸引カップを赤ちゃんの頭に付けて、吸引圧をかけて体全体を引っ張り出し、赤ちゃんの出生を助ける分娩方法のこと ¹⁾ 。
かんしぶんべん 鉗子分娩	大きなスプーンを2枚合わせたような器具（鉗子）で赤ちゃんの頭を挟み、体全体を引っ張り出し、赤ちゃんの出生を助ける分娩方法のこと ¹⁾ 。
えいんれっしょう 会陰裂傷	分娩時に赤ちゃんの頭や体が会陰（外陰部から肛門にかけて）を通過する際に生じる傷のことで、第1度から第4度に分けられる ¹⁾ 。 ・第1度裂傷：会陰の皮膚および膣壁粘膜の損傷 ・第2度裂傷：会陰の皮膚だけでなく筋層の裂傷を伴うが、肛門括約筋には達していない裂傷 ・第3度裂傷：肛門括約筋や膣直腸中隔に達するが、直腸粘膜は損傷されていない裂傷 ・第4度裂傷：第3度会陰裂傷に加え、肛門粘膜や直腸粘膜の損傷を伴う裂傷
えいんせっかい 会陰切開	分娩時に会陰裂傷を避ける目的や早急に赤ちゃんを出す必要がある際に、必要性や緊急度に応じて行う。赤ちゃんの頭が膣口を押し広げる際に医療用のはさみを用いて会陰部（膣と肛門の間）を切開する ²⁾ 。

ステップ1

納得して決めるための方法を知る

「“お産の時にできること” エイド」の使い方

このエイドがあなたに役立つものかを確認しましょう。

このエイドは、特定の選択肢をお勧めするものではありません。
妊産婦さんご自身がいくつかの産痛を和らげる方法について知り、様々な選択肢の中からご自身にあった産痛を和らげる方法を選択すること、そして、自分らしいお産の時の過ごし方（バースプラン）を考え、納得して決めることをお手伝いするためのものです。また、医師や助産師、ご家族と共に「あなたらしいお産」を考える時に活用できるでしょう。

このエイドは以下の妊産婦さんを対象としています。

このエイドを利用できる方

- ☐ 経膣分娩を予定している妊産婦さん
- ☐ 自然分娩を予定している妊産婦さん
- ☐ 無痛分娩を予定している妊産婦さん
- ☐ 自然分娩もしくは無痛分娩の選択に迷いがある妊産婦さん



以下に該当する妊産婦さんは対象となっていません。

医師と個別の状況に合わせて相談する必要がある妊産婦さん

- ☐ 医師から帝王切開を勧められている妊産婦さん



ステップ1

納得して決めるための方法を知る

あなたは、お産の時の過ごし方について
どのような決め方をしたいですか？

※お産の時の過ごし方（バースプラン）：分娩方法、お産の痛みへの対応（産痛緩和法）

満足のいく選択には、あなたらしい決め方を選ぶことが大切です。

決め方には大きく分けると以下の3つがあります。

1
情報を十分に得て
自分で決めたい

2
医療者や家族と
一緒に共有しながら
決めたい

3
医師や助産師、家族など
誰か他の人に
決めてもらいたい

決める時に、あなたはどのような役割を取りたいですか？

- ☐ 「情報を十分に得て自分で決めたい」と考えている
- ☐ 「医療者や家族と一緒に共有しながら決めたい」と考えている

上記のいずれか、または両方に当てはまる方はこのガイドが参考になるでしょう。

次のページに進んでみましょう。

3. 「医師や助産師、家族など誰か他の人に決めてもらいたい」と考えている方は、
このエイドの情報は必要ないと思うかもしれません。

そのような方は他の人が決定した方法が自分に合っているかどうか確認したい時、
また、お産後に行われていたケアについて振り返る時に利用できるでしょう。

ステップ1

納得して決めるための方法を知る

このエイドは、内容を読んだり、書き込んだり、話し合いに活用できます。

読む

知る / 比べる / 考える



書き込む

○をつける / お産の時の過ごし方を書いてみる



話し合いに活用する

希望を伝える / 質問をする / 誰かと一緒に決める



<エイドを活用するときの準備>

- ◆ このエイドは、全て読むのに **30分** 程度の時間が必要です。
- ◆ 書き込みをするためにも、**ペン** をご用意ください。

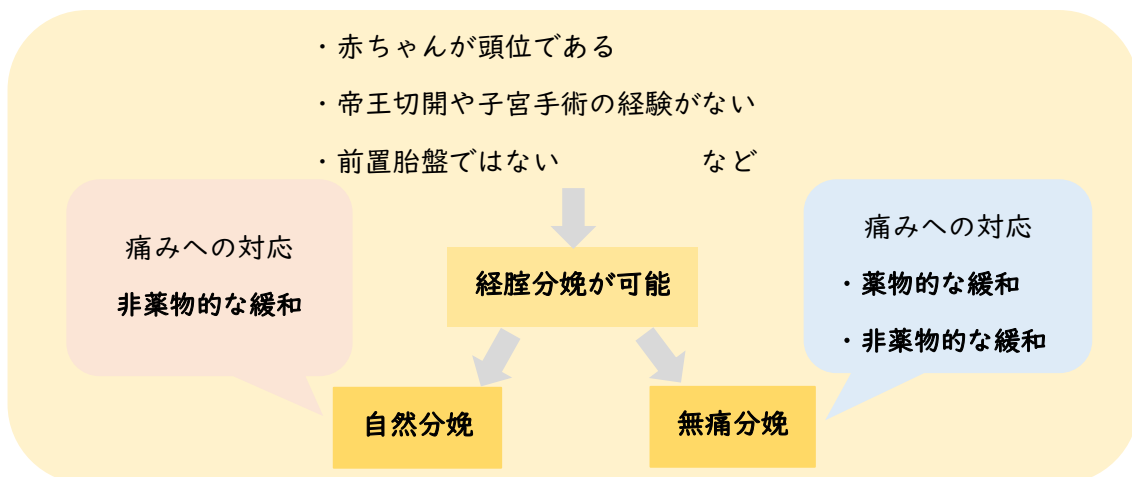
ステップ2

選択肢の特徴を知る

お産の時の過ごし方（バースプラン）考える前に～経膣分娩の基本知識～

このエイドは経膣分娩における「お産の時の過ごし方」、「お産の時の痛みの緩和」の選択に焦点を当てています。

1. 経膣分娩の出産方法¹⁾



2. お産の痛みへの対応¹⁾

● 自然分娩中の痛みの緩和は？

自然分娩とは、お産の進行中に麻酔薬を使用しない自然の流れに沿った出産方法です。陣痛に伴う痛みを軽減する方法には、痛みのある部分をマッサージや指圧する、温めるなどの方法があり、痛みの回路に働きかけることで陣痛に伴う痛みを緩和していきます。

● 無痛分娩中の痛みの緩和は？

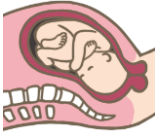
無痛分娩とは、陣痛に伴う痛みが強くなってきた際に、産婦さん本人の希望により、腰の脊髄の近くの硬膜外腔にカテーテルと呼ばれる細い管を挿入し、局所麻酔薬を注入することによって陣痛に伴う痛みを緩和する方法です。注入された麻酔薬は硬膜外腔の周囲の神経に作用し、子宮や膣、外陰部、会陰部の痛みを伝える神経をブロックして、陣痛に伴う痛みを抑えます。

※ 自然分娩であっても、会陰切開*や会陰裂傷*に対する縫合（お傷に対して縫い合わせて処置すること）の際には、麻酔を使用して痛みの緩和を図ります。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

3. お産の流れと進み方^{1) 2)}

	分娩第Ⅰ期			分娩第Ⅱ期	分娩第Ⅲ期
所要時間	<初産婦> 10～12 時間 <経産婦> 4～6 時間			2～3 時間 1～1.5 時間	15～30 分 10～20 分
陣痛	10 分以内で規則的 生理痛のような痛みが 少しずつ強くなる	5～6 分間隔 下腹部、腰部痛が 強くなる	2～3 分間隔 肛門の圧迫感、 いきみ 努責感が出る	1～2 分間隔で 陣痛に合わせて いきみ 努責感が出る	軽い子宮収縮が ある
子宮口の開大	0～3 cmの開大 	4～7 cmの開大 	8～10 cmの開大 	全開大(10 cm)  赤ちゃんの誕生 	胎盤が出る 

- 経膈分娩の場合、陣痛が始まると脳からの指令を子宮が受け取り、子宮筋が縮まっては、お休みするということを繰り返します。この陣痛によって、はじめは 0 cm 程度の子宮口が生まれる時には 10 cm まで少しずつ開いていくとともに、赤ちゃんが産道を徐々に降りていきます。この流れは、自然分娩と無痛分娩で共通の流れです。
- お産が進んでくると、子宮が収縮するのに合わせて、助産師から「いきんでみましょう」と声がかかります。産婦さんは陣痛に合わせていきみます。お母さんの陣痛といきむ力によって、さらに赤ちゃんは産道を降りていきます。
- 赤ちゃんの頭が出そうになったらいきむのをやめ、短く吐く呼吸に切り替えます。しばらくすると、赤ちゃんが誕生します。
- 赤ちゃんの誕生後、5～20 分で軽い陣痛が起こり、胎盤が娩出されてお産が終了します。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

4. お産を進めるために^{2) 3)}

お産を進めるためには、4つの大切な要素があります。

これらの要素が重なり合って、お産は進んでいきます。



① 陣痛

陣痛とは赤ちゃんを外に押し出す力(繰り返す子宮の収縮と弛緩)です。陣痛によって、子宮口が少しずつ開いていき、赤ちゃんは少しずつ降りていきます。陣痛は規則正しいリズムで起こり、お産が進むにつれて1回が長く強く、次の陣痛が来るまでの間隔が短くなります。

しかし、子宮の収縮(痛み)はずっと続くのではなく、必ず弛緩(お休み)があります。陣痛の周期や時間の長短には個人差がありますが、規則的な陣痛が来てから赤ちゃんの誕生まで、初産婦さんで平均11~15時間、経産婦さんで平均6~8時間かかると言われています。

② 産道

産道は、赤ちゃんが通ってくる道のことです。産道には、骨産道(骨盤)と軟産道(膣や骨盤底筋)があります。赤ちゃんができるだけスムーズに産道を降りてこられることが大切です。骨盤の広さに比べて赤ちゃんの頭が大きい場合にはお産が進みにくくなることもあります。

③ 赤ちゃん

赤ちゃんは狭い産道を通るために、頭の骨と骨の繋ぎ目を重ね合わせることで、できるだけ頭を小さくしたり、頭や身体を回転させたりして、少しずつ産道を降りていきます。

④ リラックス

お産の時には、リラックスすることが大切です。陣痛と陣痛の合間のお休みの時には、痛みも引いていきます。痛みが引いてきたら、できるだけリラックスして過ごしましょう。緊張した状態が続くと、お母さんの身体は硬くなり、赤ちゃんが下がりにくくなる場合があります。また、お母さんがリラックスしていると赤ちゃんに多くの酸素が行き届き、赤ちゃんも元気に過ごすことができます。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

5. 産痛緩和法のメリットとデメリットの比較

それぞれの産痛緩和の方法のメリットとデメリットの比較をしてみましょう。
 並べて比較することで、それぞれのメリットとデメリットのどこが同じでどこが違うのか理解しやすくなります。

お産の時の過ごし方 産痛緩和の方法	メリット	デメリット
自由に動いて過ごす (➡ P.11) *コラム： 好きな姿勢で産む ⇒メリット・デメリットは姿勢によって 様々であるため P.15 を参照ください	・分娩時間が短くなる ・分娩進行が早まる ・帝王切開となる可能性が低くなる ・赤ちゃんの NICU（新生児集中治療室）への入院数が減る	お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない
マッサージ・圧迫法 (➡ P.15)	・産痛を和らげる ・前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる ・出産に対するコントロール感が得られる ・お産の時の不安感が軽減される	お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない
体を温める (➡ P.18) 1. お湯につかる 2. 温電法をする カイロ、ホットパック、湯たんぽで温める	1. お湯につかる ・産痛を和らげる ・会陰裂傷*が生じる可能性が低くなる 2. 温電法をする ・産痛を和らげる ・分娩時間が短くなる	お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については報告されていない

ステップ2

選択肢の特徴を知る

アロマセラピー (➡ P.20)	・鎮静効果、分娩促進効果がある とされているアロマオイルは あるが、産痛緩和の効果や分娩 進行への影響に関する研究はな い	お母さんと赤ちゃんに対 する有害作用については 報告されていない
鍼療法・指圧 (➡ P.21)	・産痛緩和に対する満足度を 高める	・出産前からの相談などの 準備が必要である ・お母さんと赤ちゃんに対 する有害作用について は、報告されていない
リラクゼーション法 (➡ P.22) 1. マタニティ・ヨガ をする 2. 音楽を聴いて過ご す 3. 呼吸法を意識する	1. マタニティ・ヨガをする ・産痛を和らげる ・産痛緩和に対する満足度を 高める ・分娩時間が短くなる ・出産体験への満足度を高める 2. 音楽を聴いて過ごす ・産痛を和らげる ・お産の時の不安感が軽減される 3. 呼吸法を意識する ・産痛を和らげる ・赤ちゃんに十分な酸素を届ける ことができる	お母さんと赤ちゃんに対 する有害作用については、 報告されていない

ステップ2

選択肢の特徴を知る

*コラム： あなたが望む人と共に お産をのりこえる こと (➡ P.25)	・自然な経膣分娩ができる可能性が高くなる ・帝王切開となる可能性が低くなる ・器械分娩*となる可能性が低くなる ・硬膜外麻酔を使用する可能性が低くなる ・前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる ・赤ちゃんの苦しいサインが減少する可能性がある	お母さんと赤ちゃんに対する、「出産時の継続的サポート」による有害作用については、報告されていない
無痛分娩 (➡ P.28) ：麻酔を使用してお産に伴う痛みを抑える、薬物的な産痛緩和法 ★無痛分娩のメリット・デメリットについてはP.28のQRコードのWebサイトより、自然分娩もしくは無痛分娩の選択を支援する意思決定エイドが参照できる	・より確実な産痛緩和が図れる ・一部の非薬物的な産痛緩和法も併用が可能である 無痛分娩と併用できる ● マッサージ・圧迫法 ● からだを温める (上半身を温める等は可能) ● アロマセラピー ● 鍼療法・指圧 ● リラクゼーション法 (音楽、ヨガ、呼吸法)	・鎮痛薬による副作用が出る可能性がある ・一部の非薬物的な産痛緩和法は選択できない 無痛分娩と併用できない ● お産の時に自由に動いて過ごす ● 好きな姿勢で産む ● からだを温める (お湯につかる) (下半身の温電法) ※出産場所の医療者にご相談ください。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

お産の痛みへの対応～非薬物的な産痛の緩和方法～

お産に伴う痛み（産痛）への対応として、麻酔を使わない非薬物的な緩和の方法には、主に以下の方法が日本では行われています。

- お産の時に自由に動いて過ごす・好きな姿勢で産む
- マッサージ・圧迫法
- からだを温める（お湯につかる、温罨法）
- アロマセラピー
- 鍼療法・指圧
- リラクゼーション法（音楽、ヨガ、呼吸法）



ここからは、非薬物的な産痛の緩和方法についての情報をお伝えしていきます。

<読むときの留意点>

- ◆ ここで紹介されている産痛緩和の方法は、出産する場所・施設によって、実施することが可能なものと、そうでないものがあります。

気になるものがある場合は、出産場所の助産師や医師にご確認ください。

- ◆ 非薬物的な産痛の緩和方法ですが、マッサージ、アロマセラピー、リラクゼーション法や立ち合い者による継続的なサポートは、無痛分娩の場合も実施できる産痛の緩和方法です。

麻酔薬を使用して痛み抑える薬物的な産痛緩和法と併せてお産の時の過ごし方に取り入れることで、より心地よいお産の時間を過ごすことができるかもしれません。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

お産の時に自由に動いて過ごす



どんな方法ですか？

お産の時（分娩第Ⅰ期）に産婦さんが快適に感じられる姿勢をとったり、自由に動いて過ごすことです。

お産のときに“自由に動いて過ごすこと”のメリット^{1) 2) 3)}

- ☐ 分娩第Ⅰ期の時間を短くする可能性がある
 - 分娩第Ⅰ期に、横になって過ごすことに比べ、身体を起こした姿勢で自由に動いて過ごす方が、お産を進めることに効果がある¹⁾
- ☐ 帝王切開分娩となる可能性が低くなる
- ☐ 硬膜外麻酔を使用する可能性が低くなる
- ☐ 赤ちゃんの NICU（新生児集中治療室）への入院数が減る

お産のときに“自由に動いて過ごす”ことのデメリット³⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<分娩第Ⅰ期の姿勢や過ごし方について>

- ◆ 「妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン」では、ベッドなどで長時間、仰向けや横向きで寝たまま過ごすのではなく、産婦さんにとって心地よい身体を起こした姿勢で過ごすことを勧めています¹⁾。
- ◆ 具体的には、座る、立つ、膝立ち、四つばい、歩く、スクワットの姿勢をとる、揺れる、もたれかかるなどをして、動いたり、止まったり、自由に動いて過ごします¹⁾。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



ポイント1「お産の時の色々な姿勢」



あぐら



スクワット



椅子に座って
もたれる



リクライニング
チェアに座る



膝立ちで
椅子にもたれる



四つばい



バランスボールに
座る



立って
机にもたれる



立って
誰かにもたれる



膝を曲げて立つ



壁につかまって
立つ



膝立ちで誰かに
もたれる



- ここにあげた姿勢はほんの一例です。この他にも色々な姿勢で過ごすことができます。
- 医療処置や硬膜外麻酔の使用（無痛分娩）によって動きが制限される場合もあります。出産場所の助産師や医師に相談をしてみましょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント2 「お産を進めるための動き」



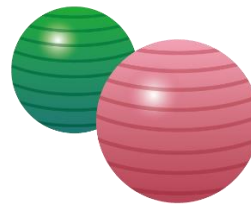
- 赤ちゃんは、陣痛に加えて重力の力で下へ引き下げられるため、スクワットをする、座る、立つといった姿勢や動作がお産を進めます。
- 太ももをあげながら大股で歩く、スクワットの動作をとる、腰を回すことで、股関節・骨盤・下半身の筋肉がゆるんで、産道が開きやすくなるとともに、重力の力で赤ちゃんの下降も進みやすくなります。

ポイント3 「色々な姿勢で過ごすときに使えるアイテム」

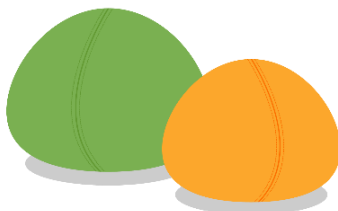
アクティブチェア⁴⁾



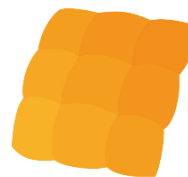
バランスボール



ビーズクッション



枕・クッション



- これらのアイテムはお産をする施設に置いてあることが多いです。色々なアイテムを活用して、あなたがその時に最も心地よいと感じられる姿勢で過ごすことが大切です。
- お産の進行状況によっては、助産師などの医療者から「お産を進めるための姿勢や動き」についてアドバイスを受けることがあるかもしれません。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

コラム

好きな姿勢で赤ちゃんを産む

どんな方法ですか？

様々な姿勢のメリットとデメリットを知った上で、お産の時に、

最も快適と感じられた姿勢をとることをお勧めします¹⁾。

赤ちゃんを産む時の姿勢には、仰向け、横向き、四つばい、膝立ち、座った姿勢、立った姿勢、しゃがんだ姿勢(スクワット)など様々な姿勢があります。

赤ちゃんを産むときの姿勢について

- 「妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン」では、「分娩の時のそれぞれの姿勢に対するメリット・デメリットについてよく知り、自分が一番快適と感じる姿勢をとること」を勧めています¹⁾。
- また、分娩第2期に仰向けで寝たままの状態であることや、仰向けに近い姿勢を取り続けることはできるだけ避けることが望ましいと示しています¹⁾。
- しかし、お母さんと赤ちゃんの健康状態やお産の時の状況、お産をされる施設の環境、分娩方法（無痛分娩による出産）によっては、お産の時の姿勢が制限される可能性もあります。出産場所の医療者にご相談ください。

< 赤ちゃんを産むときの仰向け以外の姿勢のメリット・デメリット^{1) 2)} >

お産の姿勢	メリット	デメリット
座る、膝立ち、スクワットの姿勢 または横向き	器械分娩*の減少 会陰切開*の減少 お産中の赤ちゃんが苦しいというサインの減少	第2度会陰裂傷*の増加 500ml 以上の出血の割合の増加
分娩椅子（スツール）	会陰切開*の減少	第2度会陰裂傷*の増加
横向き	分娩第2期の所要時間、分娩様式、会陰切開率の差なし	

※ 表は、一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022)。妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度。pp. 57 の図を引用

ステップ2

選択肢の特徴を知る

マッサージ・圧迫法



どんな方法ですか？

お産の時に産婦さんの希望に合わせて、好む方法（部位や強さの程度）で、そばに付き添っている人がマッサージすることです。

お産のときに“マッサージ”を受けることのメリット^{1) 2) 4)}

- ☐ 陣痛の不快感を減らし、産痛を和らげる可能性がある
- ☐ 前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる
 - 出産体験に満足し、肯定的に評価する傾向がある
- ☐ 出産に対するコントロール感を得る可能性が高くなる
 - 陣痛や出産時にコントロールできないと感じることが少ない
- ☐ お産の時の不安感が軽減される可能性がある

お産のときに“マッサージ”を受けることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※産痛緩和のためのマッサージは有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの確実性は低いです¹⁾。

<マッサージの効果³⁾>

- ◆ 産痛部位や筋肉が緊張しているところをマッサージすることで、血液の巡りがよくなり、筋肉の緊張が和らぎます。
- ◆ 緊張している部位をさすったり、声をかけられたりすることで、お産への不安や緊張が和らぎ、心理的にもリラックスが促されます。
- ◆ リラックスした状態は、お産を進める効果があると言われています。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント1「マッサージ・圧迫法のやり方」³⁾



◆ マッサージ・圧迫法をする人：

お産に立ち合っている人、傍で付き添っている助産師など

<マッサージ>

◆ 部位：産痛を感じる部位、筋肉が緊張しているところ、

産婦さんがマッサージをして欲しいと感じる部位

※ お産が進むにつれて痛みを感じる部位は下の方へ下がるとともに、範囲が広がっていきます。

◆ 方法：

産婦さんの呼吸に合わせて温かい手でゆっくりと、大きい動作でマッサージを行うと効果的です。

<圧迫法>

◆ 部位：産痛を感じる部位、痛みを和らげるツボ、お産を進めるツボ

肛門部など産婦さんが圧迫して欲しいと感じる部位

※ お産が進むにつれて、肛門部が圧迫されるような感覚、いきみみたい感覚（努責感）が出てきます。努責感が出てきたら、呼吸に合わせてゆっくりと肛門を押し上げるように圧迫すると楽になります。

◆ 方法：

産婦さんの呼吸に合わせて温かい手でゆっくりと産痛部位を圧迫しましょう。産婦さんが心地よいと感じられる力の入れ具合や部位を確認しながら行います。肛門部を圧迫する際には、握りこぶしやテニスボールを活用して圧迫すると確実に圧迫できます。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント2「妊娠中から準備できること」^{3) 4)}

<マッサージ・圧迫法に使えるアイテム>

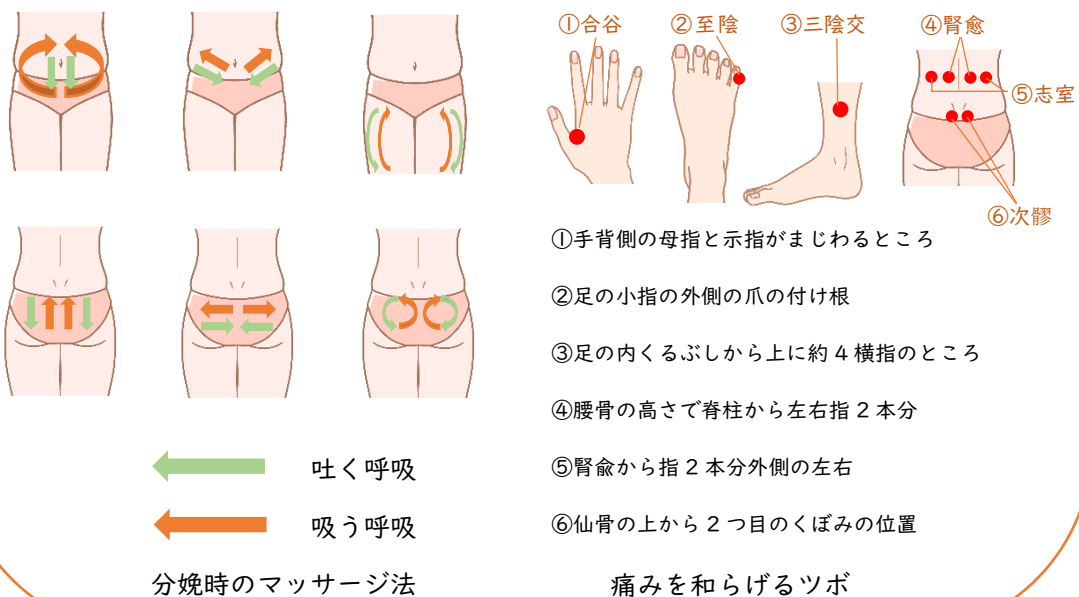
□ テニスボール □ ツボ押しグッズ □ マッサージオイル など

- ◆ テニスボールやツボ押しグッズなどがあると圧迫法を行う時に使いやすいです。
- ◆ 普段から使っているマッサージオイルなどがある場合は、お産の時のマッサージにも活用できるため準備しておくとい良いでしょう。



<マッサージ・圧迫法の部位>

- ◆ お腹・腰のマッサージの部位と方法、お産中の痛みを和らげるツボについて、イラストで紹介しています。
- ◆ お産に立ち合う人と部位や方法を確認してみてください。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

体を温める

1. お湯につかる



研究結果から冷え症があることで
微弱陣痛(陣痛が弱まる)、
遷延分娩(お産が長引く)を発症する割合
が高まることが分かっています^{8) 9)}。
分娩中に体を温めることでこれらを予防
できる可能性があります。

どんな方法ですか？

分娩第1期に、痛みの緩和やリラクゼーションのために

温かいお湯につかるという選択ができます。

※ただし、お母さんと赤ちゃんの健康状態やお産の状況によっては
実施できない場合や中止する場合があります。

お産のときに“お湯につかること”のメリット^{1) 2) 3)}

- ☐ 分娩第1期にお湯につかることは産痛を和らげる可能性がある
- ☐ 分娩が開始してからの早い時期（子宮口開大が5 cm 未満）にお湯につかる場合よりも、遅い時期（子宮口開大が5 cm 以上）にお湯につかる場合のほうが、より高い産痛緩和の効果があると報告されています³⁾。
- ☐ 硬膜外麻酔を使用する可能性が低くなる
- ☐ 会陰裂傷*が生じる可能性が低くなる
- ☐ 赤ちゃんへの悪影響の報告がない

お産のときに“お湯につかる”ことのデメリット³⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<お湯につかる時の大切なポイント>

- ◆ 破水している場合は、入浴による赤ちゃんへの感染のリスクが高まるため、お湯につかることはできません。このような場合には、足浴や温電法などで体を温めることができます。



ステップ2

選択肢の特徴を知る



2. 温罨法（カイロ、ホットパック、湯たんぽで温める）

どんな方法ですか？

ホットパックや湯たんぽなどを用いて温めることを温罨法と言います。
産痛部位に温罨法を行い、お産の痛みを和らげられるかもしれません。

お産のときに“からだを温めること”のメリット^{4) 5)}

- ☐ 温罨法を行うことは産痛を和らげる可能性がある
- ☐ 温罨法を行うことで分娩所要時間が短くなる可能性がある

お産のときに“からだを温める”ことのデメリット⁵⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※産痛緩和のための温罨法は、有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの確実性は低いです⁴⁾。

<温罨法の効果と方法>

- ◆ 温罨法には、①血流の増加、②筋肉を緩める作用があります。血液の巡りが良くなることで子宮に流れる血液が多くなるとともに、体がリラックスした状態になることで、お産の痛みを和らげたり、お産を進めたりする効果があります⁶⁾。
 - ◆ 温罨法には、様々な方法がありますが、普段から使っている靴下やレッグウォーマーを付けることで簡単に体を温めることができます。また、カイロを準備しておいて、腰や下腹部、恥骨のあたりを温めることでも温罨法はできます⁷⁾。
 - ◆ 出産場所によっては、ホットパックなどを活用して温罨法をしてもらうこともできるかもしれません。
- ※ 無痛分娩の場合は麻酔により皮膚感覚が鈍くなることで、下半身（おへそより下）の低温やけどのリスクもあるため、温罨法は選択できません。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

アロマセラピー



どんな方法ですか？

アロマセラピーは、植物の香り（精油）を使用して、心身の不調を癒し、健康維持に役立てる療法です¹⁾。

お産のときに“アロマセラピー”をすることのメリット²⁾

- 鎮静効果、分娩促進効果があると言われているアロマオイルはあるが、産痛緩和の効果や分娩進行への影響に関する研究はない
- 薬物的な産痛緩和（硬膜外麻酔）の使用については、アロマセラピーの有無による違いは示されていない

お産のときに“アロマセラピー”をすることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<アロマセラピーの使い方>

- ◆ 精油を数滴、入浴や足浴の際に垂らす、タオルやティッシュに垂らして傍に置いておく、キャリアオイル（植物油）で希釈したものを使って行うトリートメント（マッサージ）などの方法により、香りの拡散、吸入で心身のバランスを整えます¹⁾。
- ◆ アロマセラピーは妊娠初期以降から、つわりなどのマイナートラブルの緩和に活用できます¹⁾。精油には、陣痛を促進するものや妊娠の時期によって妊婦さんには使用できないものもありますので、出産場所の助産師に相談しながら活用しましょう。

<アロマセラピーの効果^{1) 3)}>

- 鎮静・リラックス：ラベンダー、スイートオレンジ、ヒノキ、イランイランなど
- 分娩促進：クラリセージ、ジャスミン、ローズ、クローブ



ステップ2

選択肢の特徴を知る

鍼療法・指圧



どんな方法ですか？

お産の時に、自然な陣痛を起こす目的や産痛の緩和を目指して、
経穴（ツボ）に鍼療法や指圧を行うことです。

お産のときに“鍼療法・指圧”をすることのメリット^{1) 2) 3)}

- ☐ 産痛緩和への満足度を高める可能性がある
- ☐ 硬膜外麻酔を使用する可能性が低くなる

※ どの研究も小規模であるため、お母さんと赤ちゃんへの有害作用も含めて更なる研究が必要な状況です。

お産のときに“鍼療法・指圧”をすることのデメリット²⁾

- ☐ 出産前からの相談などの準備が必要である

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

<鍼療法・指圧についてより詳しく>

- ◆ 鍼療法は、中国、韓国、日本などアジアで古くから使われており、日本では、国家資格である「はり師」が、正しい経穴（ツボ）に金属製の細い針を刺入し、経穴に刺激を加えて病気を治そうとする施術を指します¹⁾。
- ◆ 指圧は、身体の経穴（ツボ）を手や指などを使って押圧する方法で、鍼治療と同じツボを刺激するものです。指圧には、国家資格である「あん摩マッサージ指圧師」が行うものと、個人がセルフマッサージとして行うものがあります¹⁾。

※ 鍼療法については、出産場所の施設によって実施できない場合もあります。妊娠中から出産場所の助産師などに相談してみましょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

リラクゼーション（ヨガ・音楽・呼吸法）

1. マタニティ・ヨガを取り入れて過ごす



どんな方法ですか？

お産の時にマタニティ・ヨガのポーズや呼吸法を行うことで、
リラクゼーションを図ります。

お産のときに“マタニティ・ヨガ”をすることのメリット^{1) 2)}

- ☐ お産の痛みを和らげる可能性がある
- ☐ 産痛緩和に対する満足度を高める可能性がある
- ☐ 分娩所要時間が短くなる可能性がある
- ☐ 出産体験への満足度を高める可能性がある

お産のときに“マタニティ・ヨガ”をすることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※リラクゼーションのためのヨガの活用は有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの確実性は低いです¹⁾。

<妊娠中から準備できること>

- ◆ 妊娠中からマタニティ・ヨガを行っている場合は、お産の時もマタニティ・ヨガのポーズや呼吸を意識することで、よりリラックスした状態で過ごすことができるかもしれません。
- ◆ お産の時にヨガを活用して過ごすことを希望する場合は、妊娠中からマタニティ・ヨガのポーズや呼吸法に慣れておくとしスムーズに取り入れやすいでしょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



2. 音楽を聴いて過ごす

どんな方法ですか？

お産の時に音楽を聴くことで、リラクゼーションを図ります。
産婦さんにとって心地よい音楽を活用することができます。

お産のときに“音楽を聴く”ことのメリット^{1) 2)}

- ☐ お産の痛みを和らげる可能性がある
- ☐ お産の時に不安を軽減できる可能性がある

お産のときに“音楽を聴く”ことのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※リラクゼーションのための音楽の活用は有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの確実性は低いです¹⁾。

<妊娠中から準備できること>

- ◆ 自分がリラックスできる音楽、頑張れる音楽、妊娠中から聴き慣れている音楽などがおすすめです。
- ◆ 妊娠中から出産に向けて、CDや音楽プレイヤーのプレイリストを準備しておく、出産場所で音楽を流す際に活用できるかもしれません。
- ◆ 出産場所でお産の時に流す音楽が準備されていることもあります。
- ◆ ご自身のお好みの音楽がある場合は、バースプランを相談する時などに出産場所の助産師に相談してみましょう。

ステップ2

選択肢の特徴を知る



3. 呼吸法を意識して過ごす

どんな方法ですか？

お産の時に呼吸法を行うことで、リラクゼーションを図ったり、お産の痛みの緩和を行います。

お産のときに“呼吸法”をすることのメリット^{1) 2)}

- ☐ 分娩第Ⅰ期の早い時期にお産の痛みを和らげる可能性がある
- ☐ 赤ちゃんに十分な酸素を届けることができる

お産のときに“呼吸法”をすることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する有害作用については、報告されていません。

※リラクゼーションのための呼吸法の活用は有害ではなさそうであるものの、その有益な効果については未だ研究の段階であり、エビデンスの確実性は低いです¹⁾。

<妊娠中から準備できること～呼吸法のやり方～^{3) 4)}>

- ◆ 分娩第Ⅰ期の早い段階（陣痛の長さが短く、強さが弱い時期）
産婦さんが自分自身でコントロールしやすい呼吸を行います。
- ◆ 分娩第Ⅰ期のだんだんと陣痛が長く、強くなっていく時期
陣痛中：ろうそくの火を揺らすようなイメージで、吐く息に集中して、長くゆったりとした呼吸を行い、過換気にならないようにすることが大切です。
陣痛がお休みの時：呼吸に集中することで痛みが緩和する効果があります。
- ◆ ゆったりした呼吸を行うことで赤ちゃんへ沢山の酸素を届けることができます。また、妊娠中から練習しておくことで、お産の時に呼吸を意識しやすくなります。

ステップ2

選択肢の特徴を知る

コラム

あなたが望む人と共に出産をのりこえる

どんな方法ですか？

産婦さん自身が選んだ人によって、
出産の時に継続的なサポートを受けることです。

“出産時の継続的サポート”を受けることのメリット^{1) 2)}

- ☐ 自然な経膣分娩ができる可能性が高くなる
- ☐ 帝王切開分娩となる可能性が低くなる
- ☐ 器械分娩*となる可能性が低くなる
- ☐ 硬膜外麻酔を使用する可能性が低くなる
- ☐ 前向きな出産体験が得られる可能性が高くなる
 - 出産体験に満足し、肯定的に評価する傾向がある
 - 陣痛や出産時にコントロールできないと感じることが少ない
- ☐ 赤ちゃんの苦しいサインが減少する可能性がある
 - 5分値のアプガースコア低値の減少

“出産時の継続的サポート”を受けることのデメリット²⁾

お母さんと赤ちゃんに対する、「出産時の継続的サポート」の有害作用については、報告されていません。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

💡 大切なポイント 💡

ポイント1：どんな人にサポートをお願いできますか¹⁾

- ◆ 産婦さんが選んだ人であれば誰でも構いません。
- ◆ 産婦さんのご家族やお知り合いの誰か、例えば、配偶者・パートナー・友人・親戚・信頼している助産師・ドゥーラ（出産中の付き添いについてトレーニングを受けているが医療施設の専門職スタッフではない女性）などです。
- ◆ 最も大切なのは、産婦さんが「一緒にいて欲しい」「心地よい・安心してきる」と感じられること、また産婦さんもその人も「お互いにお産の時間を一緒に過ごすことを希望している」ことです。

※ 出産施設により、お産の付き添いができる人、付き添い者の人数には制限がある場合があります。出産施設の助産師に希望を伝え、実現可能か調整してみましょう。

ポイント2：“継続的なサポート”とはどんなことですか^{1) 3)}

- ◆ 励ましの言葉をかける、手を握る、マッサージや圧迫などの心地よいタッチをする、呼吸法やリラックス法を一緒にやる、スクワットやボールに座る、歩くなどの痛みを和らげたり、お産を進めるための体勢を取る際に手伝うなどのサポートしてもらうことです。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

ポイント3：立ち合いをしたいのですが、どうしたらよいですか

- ◆ 出産に立ち合う選択肢があります。妊産婦さんと立ち合いたい人がお互いに希望していることが大切です。出産する施設によって制限があることがありますので、出産場所の医療者にご相談下さい。

ポイント4：お産の「付き添いを希望していません。」もしくは「サポートをお願いできる人がいません。」どうしたらよいですか

- ◆ 付き添いを希望しない場合は、「お産中の付き添いを希望しない」という意向を医療者に伝えてみてください。
- ◆ お産の時に付き添っている人の「付き添いをやめたくなった。」、傍にいる医療者に「付き添って欲しくない。」というお気持ちになることもあります。その時にも、お気持ちを出産場所の助産師などの医療者に伝えてみてください。付き添いを取りやめることは“いつでも”できますし、医療者がお産の時の環境づくりをサポートしますので、ご相談ください。
- ◆ 妊娠中から出産場所の医療者ともコミュニケーションをよくとっておくことで、産婦さんが相談しやすい人・お気持ちを話しやすい人を見つけられるようにしておくといいでしょう。
- ◆ 「お産の時に付き添って欲しいがお願いできる人がいない。」「助産師さんに傍にいて欲しい。」という希望も、出産場所の助産師などにバースプランとして伝えておくことが大切です。産婦さんと医療者がお産へのお気持ちや過ごし方をお話しするきっかけになります。



ステップ2

選択肢の特徴を知る

無痛分娩



- 麻酔薬を使用して、より確実に産痛緩和を図る方法もあります。
この分娩方法を「無痛分娩」と言います。
- 無痛分娩には、硬膜外麻酔を用いる方法や脊椎麻酔を用いる方法、硬膜外麻酔と脊椎麻酔の両方を用いる方法など、いくつか種類があります¹⁾。
＊日本では、硬膜外麻酔が選択されることが多いため、このエイドでは、硬膜外麻酔分娩を「無痛分娩」と表記しています。
- 無痛分娩には、より確実な産痛緩和が図れるといったベネフィットがある一方で、副作用などのリスクもあります。経膣分娩を予定している妊産婦さんを対象に、このような無痛分娩に関する医学的知識を提供した上で、自然分娩もしくは無痛分娩の選択を支援する意思決定エイドが開発されています。
- 下記に掲載されている QR コードより、自然分娩もしくは無痛分娩の選択を支援する意思決定エイド「あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～」を見ることができます。

[無痛分娩についてのさらに詳細な情報については、下記 Web をご参照ください。](https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/decision/post-3.html)

<https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/decision/post-3.html>



日本語版



English version

ステップ3 何を大切にしたいか明確にする

<ステップ3の使い方>

- ステップ2では、選択肢の特徴を確認しました。決定するためには、正しく情報を知ることと同時に、あなたが何を大切にしたいかという考えに基づいていることが重要です。
- 分娩方法の決定やバースプランについて、医師や助産師と相談をする時までに、あなたにとって何を大切にしたいかが明確であると、より相談しやすくなるでしょう。
- 30ページから32ページは、何を大切にしたいか明確にする手助けになるよう選択肢に重みづけができたり、検討してみたいことを書き込めるようになっています。

以下の点について、あなたにとってどのくらい大切かを検討してみましょう。
「0：大切ではない」を意味し、数字が大きくなるほど「5：大切である」ことを意味します。あなたにとってどのくらい大切か数字に○を付けてみましょう。

お産に伴う痛みについて

内容	大切ではない					大切である	
	0	1	2	3	4	5	
出産に伴う痛みについて考えること	0	1	2	3	4	5	
陣痛を体験すること	0	1	2	3	4	5	
陣痛の痛みを抑えること	0	1	2	3	4	5	

ステップ3 何を大切にして決めたいか明確にする

産痛の緩和方法の選択について

内容	大切ではない					大切である
産痛の緩和方法として、薬を使用しないこと*	0	1	2	3	4	5
*硬膜外麻酔を使用しない非薬物的な産痛緩和方法						
産痛の緩和方法として、薬を使用すること*	0	1	2	3	4	5
*硬膜外麻酔を使用した薬物的な産痛緩和方法						

非薬物的な産痛緩和法の選択について

内容	大切ではない					大切である
お産の時にあなたが快適と感じる姿勢をとったり、自由に動いて過ごすこと	0	1	2	3	4	5
あなたの好きな姿勢で赤ちゃんを産むこと	0	1	2	3	4	5
産痛緩和としてマッサージ・圧迫法を受けること	0	1	2	3	4	5
産痛緩和として体を温めること	0	1	2	3	4	5
アロマセラピーを使用すること	0	1	2	3	4	5
産痛緩和として鍼療法や指圧を使用すること	0	1	2	3	4	5
お産の時に好みのリラクゼーション法(ヨガ、音楽、呼吸法)を使用すること	0	1	2	3	4	5
あなた自身が選んだ付き添い者によって出産中に継続的なサポートを受けること	0	1	2	3	4	5

ステップ3 何を大切にしたいか明確にする

その他

その他に検討してみたいことはありますか？ 下の表に書き出してみましょう。

内容	大切にしたい						大切にしない					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5



ステップ4

お産の時の過ごし方を決める

あなたがどれくらい決める準備ができているか確認しましょう

ここまで基本的な知識を学び、何を大切にしたいかをよく考えました。

ここで、あなたがどのくらい決める準備ができたか確認してみましょう。

以下の当てはまるものにチェック☑を入れてみましょう。

- あなたはそれぞれの選択肢のメリットとデメリットを知っていますか？

☐ はい ☐ いいえ

- あなたにとって、どのメリットとデメリットが最も重要であるか、はっきりしていますか？

☐ はい ☐ いいえ

- 選択をするための十分な支援と助言がありますか？

☐ はい ☐ いいえ

- あなたにとってその産痛緩和法が最も良い選択であるという自信はありますか？

☐ はい ☐ いいえ

(選択した産痛緩和法：)

※ 非薬物的な産痛緩和法は複数の選択肢を組み合わせ活用することが可能です。

※ また、非薬物的な産痛緩和法(マッサージ・圧迫法、アロマセラピー、音楽の使用、呼吸法など)の一部は無痛分娩との併用も可能です。

The SURE Test © Légaré, et al.(2010). 翻訳：大坂和可子他.(2018). 一部改変

もし、上記の4つのうち、1つでも「いいえ」がついた場合には、まだ決定の準備が十分に整っていないかもしれません。決める前にしてみたいことはありますか？

次のページの項目にチェックを入れて何をしてみたいか整理してみましょう。

ステップ4

お産の時の過ごし方を決める

次に何をしてみたいか整理して行動しましょう

次の項目にチェック☑を入れて、あなたが次に何をしてみたいか優先順位を立てて行動することもできます。

- ☐ 何ともありません。私は決定する準備ができています。
- ☐ 私は、選択肢について(誰と)_____話し合う必要があります。
- ☐ 私は、メリットとデメリットのどれが自分にとって最も重要なのか、はっきりさせる必要があります。
- ☐ その他に、私は_____の必要があります。

- 決めるまでの間は、何をどのように進めたらよいのか手探りの方も多いと思います。上記の中で何をしてみたいかがわかれば、次の行動がとりやすくなるでしょう。
- もし、まだ選択肢について理解できていないと感じたら、このエイドのP.4以降のステップ2「選択肢の特徴を知る」の章をもう一度読んでみたり、医師や助産師から説明をしてもらうようお願いすることもできるでしょう。
- もし、まだ何を大切にしたいかがはっきりしていないと感じたら、P.30以降のステップ3「何を大切にしたいか明確にする」の章をもう一度読んでみたり、助産師、ご家族や知人、お産の経験者など、他の人と話をしてみることもできるでしょう。

ステップ4

お産の時の過ごし方を決める



今のあなたのお気持ちは？

分娩方法やお産の時の過ごし方、産痛の緩和方法について、今のあなたの気持ちに最も当てはまるものはどれか、次の項目にチェック☑を入れてみましょう。

<分娩方法について希望すること>

- ☐ 硬膜外麻酔を使用しないで産痛を和らげたい（自然分娩）
- ☐ 硬膜外麻酔を使用して産痛を和らげたい（無痛分娩）
- ☐ 自然分娩か無痛分娩か迷っている or どちらも希望する

<お産の時の過ごし方・産痛の緩和方法について希望すること>

- ☐ お産の時に自由に動いて過ごしたい
- ☐ 自分の好きな姿勢で赤ちゃんを産みたい
- ☐ マッサージ・圧迫法をして産痛を和らげたい
- ☐ 体を温めて（お湯につかる、温電法）産痛を和らげたい
- ☐ リラックスのためにアロマテラピーを使いたい
- ☐ 鍼療法・指圧で産痛を和らげたい
- ☐ リラックスのために好きな音楽を使いたい
- ☐ リラックスのためにマタニティ・ヨガを取り入れたい
- ☐ リラックスのために呼吸法を行いたい
- ☐ 付き添い者によって出産中に継続的なサポートを受けたい

<その他、お産の時に希望すること・希望しないこと>（自由記載）

ステップ4

お産の時の過ごし方を決める

お産の時の過ごし方（バースプラン）を考えてみましょう♪

さいごに、これまでの選択も含めて、あなたのお産の時の過ごし方のイメージや、周囲の付き添い者・医療者に望むことを自由に書いてみましょう。

	分娩第Ⅰ期			分娩第Ⅱ期	分娩第Ⅲ期
所要時間	<初産婦> 10～12 時間 <経産婦> 4～6 時間			2～3 時間 1～1.5 時間	15～30 分 10～20 分
陣痛	10 分以内で規則的 生理痛のような痛みが 少しずつ強くなる	5～6 分間隔 下腹部、腰部痛が 強くなる	2～3 分間隔 肛門の圧迫感、 いきみ 努責感が出る	1～2 分間隔で 陣痛に合わせて いきみ 努責感が出る	軽い子宮収縮が ある
子宮口の開大	0～3 cmの開大 	4～7 cmの開大 	8～10 cmの開大 	全開大(10 cm)  赤ちゃんの誕生 	胎盤が出る 
あなたの過ごし方					
付き添い者や医療者への希望					

おわりに



エイドの開発プロセスについて

このエイドは、意思決定ガイドの国際基準、意思決定の理論に基づき、また医師、助産師、意思決定の研究を行っている専門家、出産経験のある女性の意見をもとに作成しました。ここに書かれた医学情報は、産科医師、助産師のチェックを受けています。このエイドはすべての医学情報を網羅しているわけではありませんが、基本的に知っていた方が良い情報を掲載しています。

このエイドの作成にあたり、医療に関連する企業等による資金の援助は受けていません（利益相反はありません）。

あなたらしく納得のできる選択のために

分娩方法や出産時の産痛緩和の方法・ケアの選択に正しい・間違いはありません。あなたの価値観、希望を医療者と一緒に共有すること、医療者の専門的な見解と一緒に共有できれば、あなたらしく納得できる選択ができるでしょう。

それぞれの選択には、リスクとベネフィットがあります。それぞれの選択肢のリスクとベネフィットを医学的視点から理解することと、あなたがどのリスクやベネフィットを重要と思うのか、あなたの価値観から吟味することができ、医師や助産師、家族、知人や友人、お産の経験者など他の人々とコミュニケーションを取りやすくするために、このエイドは作られています。

「“お産の時にできること” エイド」の情報の更新

このエイドの内容は、必要に応じて見直しと更新を行っています。このエイドを利用される場合は、情報更新日時を確認してください。

ここに掲載された情報は、あなたの意思決定にあたり、医療者とコミュニケーションをとりながら、あなたの知っている情報やあなたの決定に対する考えの整理を手助けするためのものです。医療者のアドバイスの代わりになるものではありません。

（内容の最終確認：2022年8月5日）





「“お産の時にできること” エイド ～自分らしいお産の時の過ごし方・産痛を和らげる方法を納得して決めるために～」 引用・参考文献（QRコード作成予定）

このエイドは、海外で開発された産痛緩和法の選択についてのエイド、国内で開発された自然分娩・無痛分娩の選択についてのエイド、引用・参考文献をもとに作成しました。

<参考にした海外のエイド>

Pain Relief for Labour: For women having their first baby. (The University of Sydney).

https://www.psych.usyd.edu.au/cemped/docs/Pain_Decision_Aid.pdf [2022-07-07]

<参考にした国内のエイド>

あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～. (聖路加国際大学 宍戸恵理).

https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/pdf/200319_da.pdf [2022-07-07]

<引用・参考文献>

●バースプランとエイドについて

1) 稲垣恵子.(2001).バースプランの効果と問題点 文献資料による現状分析.母性衛生,42(4),555-565.

2) 佐藤彰子,梅野貴恵. (2011). 褥婦のバースプランの認識と出産満足度との関連に関する研究. Journal of Japan Academy of Midwifery, 25(1), 27-35.

3) Mirghafourvand, M., Mohammad Alizadeh Charandabi, S., Ghanbari-Homayi, S., Jahangiry, L., Nahaei, J., & Hadian, T. (2019). Effect of birth plans on childbirth experience: A systematic review. International journal of nursing practice, 25(4)

4) 中山和弘. (2019). 患者中心の意思決定支援. 日本手術医学会誌, 40(2), 91-96.

●用語の説明

- 1) 一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022). 妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度. 31, 41. https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAMguigeline_2021_citizens.pdf より検索
- 2) World Health Organization. (2021). WHO 推奨ポジティブな出産体験のための分娩期ケア(分娩期ケアガイドライン翻訳チーム訳) (pp.225). 東京：医学書院. (原著発行年 2018 年) .

【ステップ 1】

●経膈分娩の基本知識

- 1) あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～. (聖路加国際大学 穴戸恵理).
https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/pdf/200319_da.pdf [2022-07-07]
※P.4 の図は「あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～」の図を一部改変。

- 2) 石川紀子, 中川有加, 村越毅(2021).分娩期の助産診断と分娩介助. The 分娩：ビジュアルで学ぶ生理学・助産診断・分娩介助のすべて：あなたの武器になる助産師のワザ. 石川紀子, 中川有加編著. 東京：メディカ出版. (pp.54-55, 74-78, 83-90).

- 3) 中嶋有加里(2021). 分娩経過の診断・アセスメントの視点. 町浦美智子責任編集. 助産師基礎教育テキスト 2021 年度版 第 5 巻 分娩期の診断とケア. 東京：日本看護協会出版会 (pp.58-61).

【ステップ 2】

●お産の時に自由に動いて過ごす

- 1) 一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022). 妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度. CQ26.分娩第 1 期に身体を動かして自由に動くことは、お産を進める効果がありますか？[CQ211].
https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAMguigeline_2021_citizens.pdf より検索

2) World Health Organization. (2021). WHO 推奨ポジティブな出産体験のための分娩期ケア(分娩期ケアガイドライン翻訳チーム訳) (pp. 139, 150-154). 東京：医学書院。(原著発行年 2018 年).

3) Lawrence, A., Lewis, L., Hofmeyr, G. J., & Styles, C. (2013). Maternal positions and mobility during first stage labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

4) アクティブチェア 産科用機器 アトムメディカ より画像を参照。
https://www.atomed.co.jp/product/cat_obstetrics/020.html [2022-07-07]

●好きな姿勢で赤ちゃんを産む

1) 一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022). 妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度. CQ37.分娩第2期には、どのような姿勢でいたら良いですか？[CQ216].

https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAMguigeline_2021_citizens.pdf より検索

2) Gupta, J. K., Sood, A., Hofmeyr, G. J., & Vogel, J. P. (2017). Position in the second stage of labour for women without epidural anaesthesia. Cochrane Database of Systematic Reviews

●マッサージ・圧迫法

1) World Health Organization. (2021). WHO 推奨ポジティブな出産体験のための分娩期ケア(分娩期ケアガイドライン翻訳チーム訳) (pp. 133-137). 東京：医学書院。(原著発行年 2018 年).

2) Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Dahlen, H. G., Ee, C. C., & Suganuma, M. (2018). Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

3) 町浦美智子 (2021). 分娩経過に伴う診断・アセスメントとケア. 町浦美智子責任編集. 助産師基礎教育テキスト 2021 年度版 第 5 巻 分娩期の診断とケア. 東京：日本看護協会出版会 (pp. 126－127).

4) 一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022). 妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度. CQ28.鍼療法や指圧で産痛は緩和しますか？[CQ209].

https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAMguigeline_2021_citizens.pdf より検索

●体を温める（お湯につかる、温電法）

1) 一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ(2022). 妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度. CQ27.分娩第 1 期にお湯につかることは、産通緩和の効果がありますか？[CQ208].

https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAMguigeline_2021_citizens.pdf より検索

2) National Institute for Health and Care Excellence. Intrapartum care for healthy women and their babies. 2014.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg190/evidence/fullguideline-pdf-248734770>
[2022-07-07]

3) Cluett ER, Burns E, Cuthbert A. Immersion in water during labour and birth. Cochrane Database of Systematic Reviews.

4) World Health Organization. (2021). WHO 推奨ポジティブな出産体験のための分娩期ケア(分娩期ケアガイドライン翻訳チーム訳) (pp.134). 東京：医学書院. (原著発行年 2018 年) .

5) Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Dahlen, H. G., Ee, C. C., & Suganuma, M. (2018). Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

6) 松崎政代, 村山陵子 (2021). 産婦への支援. 助産学講座 7 助産診断・技術学Ⅱ [2]分娩期・産褥期. 我部山キヨ子, 藤井知行編集 (第6版). 東京: 医学書院. (pp.119).

7) 町浦美智子 (2021). 分娩経過に伴う診断・アセスメントとケア. 町浦美智子責任編集. 助産師基礎教育テキスト 2021年度版 第5巻 分娩期の診断とケア. 東京: 日本看護協会出版会 (pp. 127-128).

8) 中村幸代 (2019). <ウィメンズヘルスケア・サポートブック> 根拠に基づく冷え性ケア. 東京: 日本看護協会出版会. 27-49.

9) Nakamura, S., Takeuchi, S., Hoshino, T., Okubo, N., & Horiuchi, S. (2022). Effects of web-based learning for nurses on their care for pregnant women with hiesho (sensitivity of hands or feet to cold): A randomized controlled trial. Japan journal of nursing science.

●アロマセラピー

1) 和田文緒 (2008). アロマセラピーの教科書. 東京: 新星出版社. 22, 54-55, 59-61, 244.

2) Smith, C. A., Collins, C. T., & Crowther, C. A. (2011). Aromatherapy for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

3) 町浦美智子 (2021). 分娩経過に伴う診断・アセスメントとケア. 町浦美智子責任編集. 助産師基礎教育テキスト 2021年度版 第5巻 分娩期の診断とケア. 東京: 日本看護協会出版会 (pp. 128-130).

●鍼療法・指圧

1) 一般社団法人日本助産学会ガイドライン委員会助産ガイドライン解説版ワーキンググループ

プ(2022). 妊娠出産される女性とご家族のための助産ガイドライン 2021 年度. CQ28.鍼療法や指圧で産痛は緩和しますか？[CQ209].

https://www.jyosan.jp/uploads/files/journal/JAMguigeline_2021_citizens.pdf より検索

2) Smith, C. A., Collins, C. T., Levett, K. M., Armour, M., Dahlen, H. G., Tan, A. L., & Mesgarpour, B. (2020). Acupuncture or acupressure for pain management during labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

3) National Institute for Health and Care Excellence. Intrapartum care for healthy women and their babies. 2014.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg190/resources/intrapartum-care-for-healthy-women-and-babies-pdf-35109866447557> [2022-07-10]

●リラクゼーション法（音楽、ヨガ、呼吸法）

1) World Health Organization. (2021). WHO 推奨ポジティブな出産体験のための分娩期ケア(分娩期ケアガイドライン翻訳チーム訳) (pp. 126-132). 東京：医学書院. (原著発行年 2018 年) .

2) Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., Armour, M., Dahlen, H. G., & Suganuma, M. (2018). Relaxation techniques for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

3) 町浦美智子 (2021). 分娩経過に伴う診断・アセスメントとケア. 町浦美智子責任編集. 助産師基礎教育テキスト 2021 年度版 第 5 巻 分娩期の診断とケア. 東京：日本看護協会出版会 (pp. 126-127).

4) 松崎政代, 村山陵子 (2021). 産婦への支援. 助産学講座 7 助産診断・技術学Ⅱ [2]分娩期・産褥期. 我部山キヨ子, 藤井知行編集 (第 6 版). 東京：医学書院. (pp.119) .

●あなたが望む人と共に出産をのりこえる

1) World Health Organization. (2021). WHO 推奨ポジティブな出産体験のための分娩期ケア(分娩期ケアガイドライン翻訳チーム訳) (pp. 28-34). 東京：医学書院. (原著発行年 2018 年).

2) Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K., & Cuthbert, A. (2017). Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews.

3) 松崎政代, 村山陵子 (2021). 産婦への支援. 助産学講座 7 助産診断・技術学Ⅱ [2]分娩期・産褥期. 我部山キヨ子, 藤井知行編集 (第 6 版). 東京：医学書院. (pp.124-125).

●無痛分娩について

あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～. (聖路加国際大学 宍戸恵理).

https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/pdf/200319_da.pdf [2022-07-07]

【ステップ 3】

あなたらしい産痛を和らげる方法を求めて ～これから出産を迎えられる方が 自然分娩、無痛分娩を納得して決めるために～. (聖路加国際大学 宍戸恵理).

https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/pdf/200319_da.pdf [2022-07-07]

【ステップ 4】

Légaré, F., Kearing, S., Clay, K., Gagnon, S., D 'Amours, D., Rousseau, M., O' Connor, A. (2010). Are you SURE? Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test, Canadian Family Physician, 56(8), 308-314.

大坂 和可子, 江藤 亜矢子, 青木 頼子, 北 奈央子, 有森 直子, 中山 和弘. (2018). 意思決定の葛藤尺度短縮版(SURE test)の日本語版開発－言語的妥当性の検討－.第 38 回日本看護科学学会学術集会電子抄録集,愛媛県.

「“お産の時にできること” エイド ～自分らしいお産の時の過ごし方・

産痛を和らげる方法を納得して決めるために～」

作成者

聖路加国際大学大学院 博士前期課程 高橋莉抄

聖路加国際大学大学院 ウィメンズヘルス助産学 助教 穴戸恵理

聖路加国際大学大学院 ウィメンズヘルス助産学 特命教授 堀内成子

医療監修

国立成育医療研究センター 産婦人科医長 小川浩平

作成日：2022 年 7 月 12 日 最終更新日：2023 年 12 月 7 日

引用・参考文献は以下の QR コードからアクセスください。

<QR コード掲載する>

このエイドは、科学研究費補助金（基盤 B）課題番号 20H04000
（研究代表者 中村幸代）により作成されたものです。



<無断複写・無断転載はご遠慮ください>