

第 39 回小児保健セミナー

こども家庭庁設立とこれからのこども支援

オキシトシンあふれる産後ケア
～年間 3,000 人が利用する本気の産後ケアとは～

木村 恵子 (しらさぎふれあい助産院)

当院では、産後ケアとして、産後のデイケア（日帰り）、ショートステイ（宿泊）、アウトリーチ（訪問）を行っている。3つの事業合わせて、月に260件、年間3,000件以上の利用がある。

当院では2018年4月より産後ケア事業に参入し、2019年末には年間1,200件利用になり、2020年にはコロナの影響で一時的に利用が減ったが、すぐに回復した。2020年12月より分娩取扱いを開始し、分娩と産後ケアを同時進行で行ってきたが、2021年には、常に満床でパンク状態となり、2022年には、クラウドファンディングを行い1,300万円を集め、それと融資分を合わせて3,000万円をかけて今の場所に、2022年4月に移転拡大した。2023年度は、のべ年間3,178人の利用があった。

産後ケアは、家族の誰かが、体調を崩したり、もしくは都合が悪くなるとキャンセルになるような事業である。したがって、前日、当日のキャンセルもかなり多い。当院では、アプリを使用して予約管理を行っており、キャンセル待ち管理をアプリでできるようになっている。多い時で1日に80人キャンセル待ちの状態になる。キャンセルが出ると、キャンセル待ちの方に一斉に知らせるシステムになっており、そのおかげもあり、ほぼ100%に近い稼働率で、予約がなかなか取りづらい状況である。国の事業全体で考えた時に、施設が増えること、利用したい人と利用できる施設をつなぐ仕組みを作ることは、産後ケアの課題だと考える。

当初は助産師一人で始めた助産院であるが、現在、スタッフは全部で76人、そのうち助産師は37人。

日勤帯は、助産師2人を含む6人で、8組を担当し、夜勤帯は、助産師が1人で、1～3組の母子をケアしている。

当院の産後のデイケアは、10:00～15:00のわずか5時間であるが、来院時、表情が冴えず顔色も悪く、目線が合わなかった母親が、帰り際には、「また来ます!」と、きらきらとした笑顔で、次の予約をして帰っていく。キャンセル待ちが絶えない産後ケアとはどのような内容なのかを紹介する。

おおまかなタイムスケジュールは次の通り（図1）。

- 10:00 赤ちゃんの体重と身長を計測を行い、日増やカウプ指数を算出する。
- 10:30 母乳ケアを得意とする助産師が、30分～1時間かけて、母乳ケアをしながら母乳育児相談を行う。母乳ケアは、BSケア®という痛くなりにくく、効果の高いケアを全員が受講し、できる限り指導が統一されるように工夫している。
- 12:00 ランチは、「おいしいおっぱいになるごはん」をテーマに、こだわりのおいしいランチを院内の厨房で料理して、提供している。常に助産院の中は、料理を作るおいしそうな香りがしている。個室での食事もあるが、ほとんどのママが他のママたちと一緒に食事をしながら、お話ししたりすることを楽しみにしている。
- 13:00 癒しのケアと呼ばれる心も体も癒されるケアを必ず入れるようにしている。ハンドマッサージやフットマッサージの他、ご希望の方

しらさぎふれあい助産院の「産後のデイケア」



利用者負担は1,000円+ランチ800円=1,800円

図1 しらさぎふれあい助産院の「産後のデイケア」

には別料金で有料のケアを提供している。鍼灸やアロママッサージの他、イトオテルミー（温熱療法）や楽健法（内股踏み）など、産前や産後の体を癒すのに有効であり、マイナートラブルの改善も目的としたケアを行っている。癒しのケアは、ケア専門のスタッフが、曜日ごとに勤務しており、有料で行っている。1日4枠のスペシャル（50分のケア）の枠を準備しているが、人気が高く、1か月先まで予約が取れないケアもある。1回6,600円で行っているが、1か月で、70件ほどの利用がある。他に、有料で、よもぎ蒸しのケアも選べるようになっている。

14:00 癒しのケア中やランチの間、ケア後の空いた時間で、スタッフに余裕があると、子守スタッフが、ご希望により赤ちゃんを預かってママの休息タイムとなる。長時間預かりっぱなしということはしていない。

15:00 お見送り

当院のある、中野区の産後のデイケアの利用者負担額は、1,000円と安価であるが、ランチ代は別料金であること、オプション利用すると合計で8,400円になるコースを選択する方も多く、自己負担額の安さだけで利用者が利用しているわけではないと考えられる。繰り返し利用する方が多く、予約がなかなかとりにくい状況である。キャンセルが出ると、数秒から数分の内に、他の方の予約が埋まる。すべてアプリで予約管理しているので、電話が始終鳴っているということも

ない。開始当初はすべて予約管理を電話で行っていたため、電話が鳴り続けるという事態に陥ったこともある。

施設内も、少しでも、ママたちに癒しを感じていただけるように工夫している。入口は、普通のマンションの一室のような入口ではあるが、中に入ると、杉の無垢材を使った床や建具で作られており、壁はしっくりの壁で、綺麗な空気の中でママや赤ちゃんが過ごせる空間になっている（図2、3）。

部屋は、宿泊の方のための個室3部屋と、3人部屋と2人部屋の相部屋が1室ずつあり、合計8組の親子が滞在できる。ランチの時は、みんなで食べるということを希望される方が多く、ママの横で赤ちゃんが過ごしている場合もあれば、ぐずったり、泣いてる赤ちゃんは、スタッフがママにお声掛けして、希望する方はお預かりしている。

当院では、利用者に何を希望するか、あらかじめ聞くことはあえてしていない。代わりに徹底して、利用者が何を望んでいるかは常にディスカッションしている。希望することをすべて叶える目的ではない。

ママたちにいかに快適に、満足度を上げて帰っていただくかを考えている。

一般的な産後ケアは、

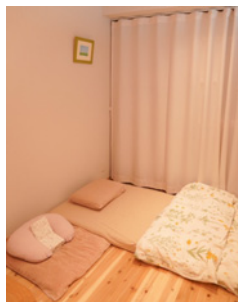
- ① 「レスパイト」（児を預けて母親を寝かせる、休ませる）
- ② 「自律支援」（自ら育児ができるように教育・指導を行う）

のいずれかにかたよりがちのようである。しかし、①

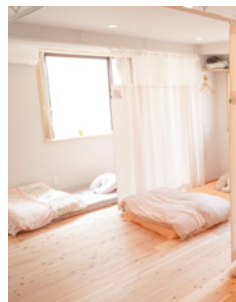
しらさぎふれあい助産院 の入口



しらさぎふれあい助産院 の部屋



個室×3



相部屋×8



ランチの時

図 2 しらさぎふれあい助産院の入口と部屋

レスパイトのみになると、その場では満足度が高いように思われるが、継続して育児を日々行っていく母親の心のもやもや（不安や心配、疑問）が解決する訳ではないので、もやもやのまま帰宅することになり、またすぐに母親はもやもや状態に陥り、状況は改善しない。

また、②自律支援のみになると、指導が優先されるため、育児行動には結び付き、心のもやもやは多少、解消されるが、体は楽になっていないので、満足度は低い。リピート利用にはつながりにくい。

当院では、この二つの要素も含みながら、「ママをオキシトシンで満たす」ことを目標としている。母親がオキシトシンで満たされることで、「赤ちゃんがとにかく可愛い」「おっぱいをあげたい」「育児が楽しい」「私ったらすごい」と思えることが、心の健康に

つながり、産後うつや乳幼児虐待の予防になると考えるからである。

オキシトシンの一番の大量放出は、周知の通り、お産であり、児娩出直後に最大に分泌される。次は母乳育児である。残念ながらオキシトシンあふれる幸せなお産にならなかったとしても、母乳育児でオキシトシンあふれる経験を促すことができる。さらにタッチング（ベビーマッサージ、抱っこやおんぶ、母乳ケア、癒しのケア）、心の健康（リラクセス、美味しいごはん）などでオキシトシン分泌を促す。

産後ケア中に少しでも心と体のケアを行い、心のもやもやや質問や疑問に答え、ケア者や他の利用者との交流で、ママたちは、夫以外の大人と話すことで、心も体もすっきりし、癒されて明日からの育児をラクに楽しく行えるようになる。



図3 母乳・育児相談とランチの様子

日勤帯は、助産師2人、料理人（栄養士など）、事務ケア、子守隊（保育士など）、ケア専門（鍼灸師など）の6人のスタッフで8組のゲストを思い切りオキシトシンで満たす。

具体的には、「温かなおいしいごはん」「声掛け」「笑顔」「育児不安への助産師による100%の答え」「とにかくほめる」「肯定する」「認める」と言った言葉のシャワーをママたちにかけるように心掛けている。

ここで、産後ケアの感想を紹介する。

「いつもスタッフの皆さんが丁寧に対応してくださり、身も心も癒されます。ほんとに安らぐ場所です。」

「授乳について細かく教えて頂けたりするので、2週間に1回のペースで今後も予約します！」

「育児を楽しめたのは、しらさぎふれあい助産院のおかげです。」

「私だけでなく赤ちゃんも居心地良さそうで毎回癒されています。」

「ひたすらお母さんを労ってくれるショートステイです。」

上記は予約サイトへのレビューや、ママたちが残してくれた感想メモの実際の内容である。

助産院では、産後のママたちにオキシトシンについて機会があると話すようにしている。

オキシトシンは、リラックスして、幸せだなと思った時に放出され、放出されることで、さらに幸せを感じさせてくれる「幸せホルモン」とも呼ばれるものであるが、もっとも、大量に放出される瞬間はどのような時でしょうか？と聞いてみる。

第1位 「お産」 自然なオキシトシン分泌により、子宮収縮＝陣痛が起きる。もっとも大量のオキシトシ



図 4 癒しのケア



図 5 オキシトシンの紹介

ン分泌は、お産の直後に来るそうである。

第2位 「母乳育児」 母乳を飛ばす射乳反射を起こす作用で、母乳育児である。母乳を出すという作用と併せて、赤ちゃんを抱っこして母乳を飲ませることでさらにホルモンが出る。

第3位 「タッチング」 ふれあいとも言われるものである。しらさぎでは、赤ちゃん和妈妈においては、ベビーマッサージやベビウェアリングと言われる、スリングや兵児帯を使った、赤ちゃんを身にまとうようにする抱っこやおんぶなどの仕方を伝えている。

また、助産師は、痛みを伴わない、オキシトシン分泌を促す母乳ケア (BS ケア®) を行い、ケア担当者が癒しのケアという、ママに触れて疲れた体を癒すケア

を行うようにしている (図 4)。

第4位 「心の健康」 リラックスできる空間で、美味しいごはんなどで心の健康を保つとオキシトシンは分泌される。

ママの中で、オキシトシンがあふれることで、「赤ちゃん可愛い」とか「おっぱい飲ませたい」「私ってすごい」「また産みたい」と思わせてくれるのである。そのために、しらさぎではこれらの第1位~4位をできるだけ形にしてケアを提供している。

ママたちからは、「実家より癒されました」「しらさぎのおかげでまた子どもを産みたくまりました」「次は助産院で産みたいです」と言われることもある。

現代の日本のお産事情は、自然分娩が減少し、誘発分娩や、無痛分娩、帝王切開がますます増加傾向にある。特に無痛分娩が急速に増えて、全国では10%と言われているが、東京では急速に増加傾向である。当院にいらした方の2022年度の統計は、26.5%であった。ちなみに帝王切開の方は24.1%であった。

残念なことに、計画無痛分娩や、帝王切開だと、大量のオキシトシン放出にはならない。

オキシトシンを研究している先生方からお聞きした。

- ・点滴のオキシトシン（様物質）が体内に入ってくると、足りていると勘違いして内分泌しなくなる。
- ・点滴で入ってきたオキシトシン（様物質）は、末梢（子宮）には作用するが、脳関門を越えないので、脳に作用しない。
- ・オキシトシンの大量分泌は、分娩の時のみである。
- ・帝王切開の母親では、正常分娩の母親に比べ、オキシトシン濃度が著明に低下していた。
- ・硬膜外麻酔分娩により、産褥早期の乳汁分泌量の減少が見られ、その影響は1か月後も継続、産褥4か月も続く。

従って、無痛分娩や帝王切開の方の産後ケアが、大変なのだと改めて思う。

レスパイトで赤ちゃんを長時間預かり、母子分離する産後ケアでは、ママは満たされないのだと考える(図5)。

分娩時には、オキシトシンを含むさまざまな幸せホルモンが大量に分泌される。その状態をオキシトシンカクテルと表現する方がいる。オキシトシンのカクテルが起きていれば、母親自身から湧き出して、あふれ出ているので、少しのサポートですぐいっぱいになる。

母親のエネルギー＝愛＝オキシトシンの状況を表したイラストを紹介する。

オキシトシンのカクテルがおきていないと、なかなかポットはいっぱいにならず、子どもに無理なく注ぐことができない。オキシトシンが出ていないと、どうなるのか？

- ・育児に気持ちが向かえない
- ・子どもを可愛いと思えない
- ・母乳育児が確立しにくい
- ・自己肯定感が低い

という状況に陥りやすくなり、結果、乳幼児虐待、産後うつなどのリスクが高くなると言えると思われる。

助産院や自宅分娩の方は、現在0.5%、病院や総合

病院でのお産が99.5%ということは、ほとんどが病院や総合病院のお産である。

産後ケアが必要になってきた背景には、いろいろな理由があると考えられるが、一番には、お産が変わってきたことが大きく関係していると考ええる。

助産院で幸せなお産をされた方などは、お産の時に、オキシトシンの大量放出があるので、産後も母乳や育児がとてもスムーズである。従って、助産院でお産された方達は、あまり産後ケアを必要としていないことが多い。しかし、計画無痛分娩や帝王切開の場合は、お産の時にオキシトシンの大量の放出になっていないので、産後に、母乳や育児で苦戦しやすい傾向にある。

多くの助産院の助産師が感じていることでもあるが、これは、産後ケアを年間3,000件行っているからこそ、体感できることでもあるかと思う。エビデンスや研究としては、表しにくいことではあるが、産後ケアの現場の声として、この状況に多くの方に耳を傾けていただきたいと思う。

それでも、どんなお産であれ、だれでも、ママたちが、できるだけ多くのオキシトシンがあふれる体験をして、育児を「大変だけど、楽しい」「赤ちゃんを可愛いから頑張れる」と思えるようになるように、お手伝いをしたいと考えている。そのために、当院では、「ママをオキシトシンで満たす」産後ケアを目指している。

ママをオキシトシンで満たす当院のような産後ケアが全国に広がることを願う。

最後にまとめとして、助産院でママたちに伝えていることを記す。

～助産師を妊娠～お産～産後の心強い味方に～

- ・助産院のような愛に満たされたお産を経験するとオキシトシンカクテルが起きやすい。
- ・オキシトシンがあふれ出る体験をしておくとその後の育児、母乳分泌がうまくいきやすい。
- ・助産院や自宅分娩で産んだ人達、もしくは病院でも幸せなお産を体験した方は、オキシトシンの作用により、母乳をあげたくなり、児を可愛いと感じやすい。
- ・自己肯定感があがる。なので、助産院で産んだ人達にはそれほど産後ケアの必要性を感じない。
- ・病院で、計画無痛や計画帝王切開のお産が増えている。計画無痛や計画帝王切開の時は点滴でオキシトシンを投与するが、点滴は脳関門を越えないので脳には直接作用しない。

- ・抱っこや、児が母乳を吸啜することでオキシトシンは分泌される。そのため計画無痛分娩や計画帝王切開の方には特に意識して、抱っこや母乳育児を勧めるようにしている。その方が、育児の大変さや辛さも、オキシトシンが分泌されることで「大変だけど楽しい」「眠いけど頑張れる」という風に思えるので、産後うつや乳幼児虐待につながりにくいと考えられるからである。
- ・それでも困った時にはいつでも駆け込めるように、地域に助産院があつて、いつでも困ったら相談できる体制が全国に広がることを願う。
- ・妊娠期から地域の助産師とつながっていると安心。
- ・妊娠期～お産～産後のどこかのタイミングで気付くとよい。母に伝えていこう。
- ・自然分娩できるよう、自然なお産を待つことができるサポートを社会がしていこう。
- ・医師、保健師、助産師が自然なオキシトシン分泌によるお産の意味をもう一度見直そう。
- ・母は自分自身と家族の管理栄養士であり、トレーナーであり、医師であり、看護師である。母が楽しくそれができるよう、サポートしていきたい。

以上