



無痛分娩って どんなお産？



中部産婦人科医院

産科麻酔科

山崎ゆか

無痛分娩とは

子供が生まれることは、妊婦さんだけでなく家族にとっても人生の中で貴重な経験の1つです。しかし、妊娠や出産は喜ばしいことである一方、さまざまな不安が伴うものでもあります。

特に出産時は痛みが激しいというイメージが一般的にあり不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。むしろ不安感が痛みを強くしてしまうのをご存知でしょうか。

痛みへの不安やお産への不安を和らげるには助産師やパパの手も役立つでしょうし、呼吸法やマインドフルネスさまざまな方法があります。無痛分娩は、麻酔を用いて出産に伴う陣痛を最小限に抑えることを目的とした出産方法で、他の方法と比べて確実な鎮痛方法です。

その方法、メリットデメリット、お産の流れを説明させていただきます。

痛みがどのくらいになるの？

出産時の痛みは

「スイカを鼻の穴から出すような痛み」

「気を失うほどの痛み」と表現されることがあります。

痛みの感じ方には個人差がありますし、また同じ人でもその時の体調や精神状態にも大きく左右されます。ですから麻酔中には痛みの強さを0～10の数値で表現していただいたり、麻酔で感覚が鈍くなっている範囲を触って確かめたりしながら、麻酔の量を調節していきます。

これは、麻酔が効きすぎてしまうとお腹に全然力が入らなくていきめなくなってしまうたり、おかあさんの血圧が下がってしまうことで、胎盤への血流量が減って赤ちゃんががしんどくなってしまうことがあるのでそれを避けるためです。

ですから痛みを全くゼロにすることを目指すのではなく

“お腹が張ったときにはちょっと痛いけど張るのはしっかりわかるし、足にもお腹にもしっかり力が入る”状態を目標にお薬の量を調節していきます。

つまり無痛という名前がつけられていますが、実際は完全に無痛・無感覚というわけではありません。

どんな麻酔をするの？

出産にあたって陣痛時のお腹の張りや赤ちゃんが移動する感覚、いきむタイミングは非常に重要です。

全身麻酔をして完全に無感覚とした場合、適切なタイミングを把握することができず出産が難航する可能性があります。そのため、無痛分娩は部分麻酔にとどめて感覚が残るようにします。

また、上半身には麻酔がかからないため眠ることもなく意識をしっかりと保つことが可能です。そのため、生まれてすぐの赤ちゃんを抱っこしたり授乳したりすることもできます。

世界的に、無痛分娩には硬膜外鎮痛法という麻酔方法が用いられています。硬膜外鎮痛法とは、腰の背骨付近にある硬膜外腔という部位に細くて柔らかい管を挿入し、管を介して麻酔薬を注入する方法です。

出産時の痛みは、子宮の収縮や子宮出口の引き伸ばしによって引き起こされます。

これらの刺激が、背骨付近にある痛みを伝える神経を介して脊髄に伝わることで、脳が痛みとして認識する仕組みです。

出産時の痛みを伝える神経の多くが背骨の中にありこれらを麻酔薬で遮断することで痛みを緩和します。

麻酔自体が痛いのですか？

背中の中に目に見えないところから、針を使う処置をするのは大変不安が伴うと思います。

無痛分娩を行う場合、胎児心拍陣痛モニター・心電図・血圧計・サチュレーションモニター（体の中の酸素の量を測る機械）を、麻酔開始後から赤ちゃんが生まれるまでつけていただきます。

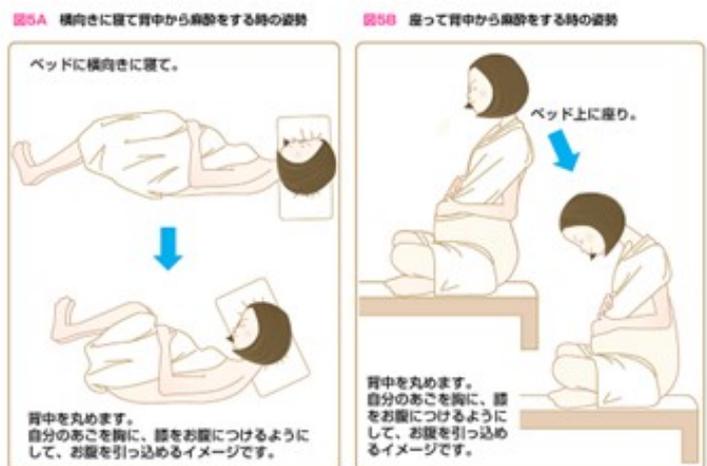
点滴も麻酔処置をする前から産後まで入れさせていただきます。

点滴の針の方が、背中から挿入する針より太いものですし、背中からの針はインフルエンザワクチンの時のような極細の針を使いますので安心して下さい。

背骨の狭い隙間に麻酔の管を入れるので、速やかに処置が終わり、できるだけ痛みを少なくするためには卵のように猫のようにグッと丸くなる姿勢でじっとしていただくことがとても大切です。

基本的に横向きに寝た姿勢で行いますが、胡座の姿勢で行う場合もあります。

図5. 背中から麻酔をする時の姿勢



©日本産科麻酔学会



無痛分娩は安全なの？

無痛分娩を考えている方が一番気になるのは安全性ではないでしょうか。

実際に麻酔の事故で深刻な後遺症が残ったり死亡したりしたケースは過去にあります。

しかし、これらの事故は適切に麻酔の処置が行われなかったために起こったものです。

重大な事故に発展する原因の代表例として、麻酔の効きすぎと麻酔薬の中毒が挙げられます。

どちらも背中に入れた麻酔用の管が誤った場所に入ることで起こる事故です。

残念ながら、どれだけ経験豊富な医療スタッフでも管を誤った場所に入れてしまう可能性はゼロではありません。

重要なのはその後の対応であり、経過観察しながら少しずつ麻酔薬を投与し適切に対処することで、重大な事故を未然に防ぐことが可能です。

当院では、万が一の事態に備えて医療機器や専門のスタッフを配置しておりますので、安心して出産に臨めます。

赤ちゃんに対する影響は？

無痛分娩は麻酔薬をはじめとした、さまざまな薬剤を使用することから、生まれてくる赤ちゃんへの影響を懸念される方がいます。

結論から言いますと、無痛分娩が赤ちゃんに悪影響を与えることは極めて稀です。

しかし、無痛分娩導入直後に一過性に赤ちゃんの心拍状態が悪化する場合があります。

これは麻酔の効きが急激であることが原因だと考えられており、当院ではゆっくり15分から30分くらいかけて麻酔効果を確認しながら麻酔を調整しています。

緊急帝王切開に至るケースもありますが、ほとんどの場合5分以内に回復します。また無痛分娩が帝王切開率を増やすことはありません。

また硬膜外麻酔は母乳への影響がないため自然分娩時と同様に出産直後に授乳することも可能です。



無痛分娩のメリットは？

無痛分娩にはさまざまなメリットがあります。

痛みの緩和

無痛分娩最大のメリットといえるでしょう。麻酔をするからといって完全無痛になるわけではなくある程度の感覚が残るようにします。理由としては、完全に無感覚とした場合いきむことができず円滑に出産できない可能性があるからです。

体力の温存

出産は多くの体力を消耗します。痛みはそれを助長します。無痛分娩は体力の回復を加速させるものではありませんが出産後の体力の温存に効果的です。

特に高齢出産や、上のお子様がいる場合、里帰りできない早く仕事に戻りたいなど、ご自身の体力に心配のある方にも良い選択肢です。



無痛分娩のメリットは？

リラックスできる

無痛分娩を選択することで、リラックスして出産に臨めるメリットがあります。

出産時は何かと不安やストレスを感じるものですがママが緊張しているとお産も進みにくくなります。こういった状況を解消するために無痛分娩は効果的です。

気持ちを落ち着かせ、穏やかになることで心の体力の消耗を抑えることにつながりますし、リラックスすると、自然とお産が進みやすくなるホルモンが体の中から出てきやすくなります。

このホルモンはオキシトシンと言って、赤ちゃんをかわいいと思う気持ちを作るホルモンでもあります。

妊娠中から好きな音楽やアロマと共に赤ちゃんに話しかけ呼吸法を意識しながらリラックスする練習をして下さいね。

また、パニック症候群や不安神経症などの病気を患っている方や血圧が上がりやすい方には、特に無痛分娩は効果的であり、安心して出産ができます。

無痛分娩のデメリットは？

メリットとデメリットどちらも把握することで無痛分娩が自分の状況やニーズに合っているか判断することができます。

ここでは、無痛分娩のデメリットを紹介します。

分娩時間の長期化

陣痛は赤ちゃんを押し出すための力です。麻酔によって陣痛を感じにくくなると分娩の進行が遅くなる可能性があるため注意が必要です。

陣痛促進剤で人工的に陣痛を増強させることで対処可能です。

分娩の長期化は赤ちゃんにとっても負担となるため自力で押し出せない場合は吸引を用いてサポートする場合があります。

麻酔の効果が不十分

適量の麻酔薬が注入されているにもかかわらず一部痛みが緩和されない場合があります。

こういう場合は、体位変換をしたりお薬の追加をして対処します。

しかし、調整をしても効果が不十分な場合がありその際は管の入れ直しが必要になるケースもあります。

無痛分娩のデメリットは？

発熱

無痛分娩を開始し一定時間経過後に、38度以上の熱が出るケースがあります。

発熱のメカニズムはいまだ解明されていませんが赤ちゃんの酸素需要量が増すため、クーリングなどで積極的に体温を下げたり水分補給や点滴を追加して対応します。

痒み

麻酔の薬の影響で、上半身を中心にかゆみを感じる場合があります。冷やすと楽になる方もいます。

神経障害

特に、足の感覚が鈍くなり力が入れにくくなる場合があります。足の感覚や運動機能を司る神経は背骨付近にある痛みを伝える神経の近くに位置していることから麻酔の影響を受けやすい傾向にあります。ほかに排尿障害のリスクがあります。麻酔自体が原因ではなくお産による骨盤の中の神経圧迫で起こることが大半です。

気になる症状があれば早急にお伝えください。

具体的な無痛分娩の流れ

1. 計画誘発分娩の場合、外来で診察の上、妊娠37週以降で入院日を決定します。
できるだけ予定日も近く自然に近づけたタイミングを選びます。自然の陣痛発来・破水での入院の場合もあります。
2. 入院したら内診、問診を行い、分娩監視装置をつけ分娩の進行具合をチェックします。
必要に応じてお産を促す処置をします。
3. 計画分娩の場合は子宮収縮剤（促進剤）の投与を開始後自然の陣痛発来の場合も、陣痛の痛みに応じたタイミングで硬膜外麻酔の薬を注入するための「カテーテル」を背中に入れます。
点滴をとってから、横向きになって丸くなり背中を消毒します。カテーテルを入れる前に皮膚に痛み止めをします。硬膜外に、1mmほどの太さのカテーテルを入れます。麻酔の効果や、きちんとした場所に入っていることを確認するために試験的に麻酔液を注入します。
注入後20分くらいで効果が表れます。
4. 痛みを辛いと感じ、お産が進行してきたら実際に麻酔薬の注入を開始します。

具体的な無痛分娩の流れ

5. 安全のために、麻酔開始後は原則的にトイレ歩行はできません。
適宜導尿します。食事はゼリー飲料と水分のみで固形物は禁止です。
6. 分娩までのあいだは、通常より痛みが軽いためリラックスしてすごせます。痛みが強いつきは麻酔を追加します。麻酔の効果で骨盤の筋肉の緊張がとれスムーズに分娩がすすむこともあります。進行がゆっくりになる方もいます。
7. 可能であれば分娩直前にはいきんでもらいます。会陰切開が必要な場合も、その痛みを感じることはありません。分娩後の縫合中も痛みを感じません。
8. 分娩が終了すれば速やかに背中硬膜外カテーテルを抜きます。分娩後は普通分娩の方と同じです。
(無痛分娩費用は、分娩費用+10万円必要です)

終わりに

お母さんが赤ちゃんに会えるその時を、楽しみな気持ちでお産を待つことが一番の安産の秘訣です。お産も楽しむ気持ち、「産んで良かった！」と思えるのが何よりも大切です。

どんなお産も我が子を産み出す素晴らしいもの。お産も経験も、そんなに何度と一生の中になんか経験ではないでしょうか？そんな愛おしい経験を、心も体も疲弊し切って迎えるのではなく、ワクワクした気持ちでハッピーに迎えて欲しい。ポジティブなお産の経験は子育てにもつながります。無痛分娩は、“産まれてからの日々のスタート”のためにあるのです。

また、無痛分娩にしたなら何もしなくても産まれるわけではありません。痛みを和らげるけれど赤ちゃんが生まれるためにはお母さん自身のいきむ体力と心が必要です。

お母さんが安心してお産に臨み、満足のいくお産の体験をしていただけることをスタッフ一同望んでいます。



MEMO





中部産婦人科
NAKABE LADIES CLINIC

2025年5月