

はじめに

一人の女性が出産を経験する回数が少なくなるにつれ、一回の出産の持つ意義はますます大きくなっていきます。個性や多様性が重視される現在、お産の痛みに対する考え方も人それぞれで、痛みのあるまま出産したい方もいれば、痛みはなるべく感じないで出産したい方もいます。私共は陣痛に対する苦痛感が強い方もリラックスしてお産に臨めるお手伝いをさせていただきたいと考えています。

「お腹を痛めて産んでこそ母」という神話と無痛分娩のリスクが相まって麻酔をかけて産むことへの不安は強くなっています。当院での無痛分娩は希望する患者様に提供するものです。お母さんが自らのお産を考え、自らの意思で決めることです。だからこそ無痛分娩のメリットデメリットを正しく把握することが必要です。



無痛分娩とは

分娩の際の痛みを緩和する方法として、マッサージや呼吸法もありますが、これだけでは十分な鎮痛ができません。

当院の無痛分娩では、薬を使用し硬膜外麻酔により痛みを和らげます。

薬を使用する方法には、①筋肉注射や静脈注射で全身性に効かせる方法と②局所麻酔薬で神経の伝達経路をブロックする方法があります。

- ① は簡単ですが、十分な作用を得るために薬が多くなるため、麻酔の影響で赤ちゃんの呼吸がしづらくなったり、お母さんの意識が低下したり、吐き気がでたりします。
- ② の中で一番よく行われている硬膜外麻酔は、薬の量はごく微量で鎮痛作用が得られ、赤ちゃんにはほぼ影響がなく、お母さんの意識は低下しないので、産声を聞くことも可能です。

硬膜外麻酔とは、脊髄を守る硬膜の外側に 1 mm程の細いカテーテルを入れて、そこから薬を投与し、痛みを和らげる方法です。

母子に影響が少なく、強力な鎮痛が期待できます。



痛みはどのくらいとれるのか

硬膜外麻酔を始めると20分くらいで痛みが楽になります。痛みについては、ほぼ全員の方が軽くなりますが、その程度はお母さんによって様々です。一番ひどい痛みが10として3になり楽になったという方もいれば、3でも痛い！という方もいます。しかし麻酔を強力にすると、いきむ力も、子宮収縮の力も弱くなり、お産が進みにくくなります。ですから、お母さんが我慢できるくらいの痛みになる様に薬を調整します。そのときの気持ちも痛みには関係します。不安な方ほど同じ痛みでも痛いと感じやすいです。また、同じ麻酔方法でも効き方は個人差がありますから、効き具合をみながら麻酔薬を調整していきます。

陣痛が開始した時から子宮の出口がしっかりと開くまでは、麻酔により落ち着いて過ごせる方が多いです。お産の進行につれて痛みは増します。子宮口が全開してから赤ちゃんが産まれるまでは、おしりを押されるような痛みが現れ、いきむタイミングをとるのに役立ちます。痛みが和らぐ分、いきむタイミングがわかりにくい場合がありますが適宜助産師が指導いたします。

硬膜外麻酔は痛みを和らげることが可能で、無痛分娩中のお母さんが帝王切開になった場合、硬膜外カテーテルから薬を入れ麻酔することができます。

無痛分娩のできない方

- 血の止まらない病気がある
- 血をさらさらにする薬を飲んでいる
- 背骨・背骨の神経に病気・変形がある
(側弯症や椎間板ヘルニアの手術の既往がある方はできない場合があります)
- 全身感染症や背中への注射部位に膿がある
- 局所麻酔薬のアレルギーがある
- 大量に出血があったり、著しい脱水がある場合

※緊急手術中の場合や母子の状態などにより、無痛分娩をお受けできない場合もあります。



無痛分娩のメリット

- ① 痛みを和らげることで、リラックスしてお産できるので、自分らしいお産の経験をゆっくり味わえます
(意識はしっかりしています)
- ② 陣痛による体力・気力の消耗を少なくすることができ、産後の体への負担を和らげます。
- ③ 帝王切開をすることになれば、同じ麻酔方法なので、すぐに手術をすることができます。
(帝王切開になる確率はほぼ変わりません)
- ④ 適切に麻酔管理を行えば、麻酔による赤ちゃんへの影響はほぼありません
- ⑤ 産後の出血時も、硬膜外麻酔で十分に鎮痛するため、速やかに処置につながります。

無痛分娩のデメリット

- ① 計画誘発分娩でおこなう場合、陣痛促進剤を使用します。
自然の陣痛・破水で入院し、無痛分娩を行っても、必要に応じて陣痛促進剤は使用します。
- ② 陣痛は弱くなり分娩時間は延長することがあります。
会陰切開、吸引分娩といったお産への医療的な補助が増える可能性が高まります。
- ③ お母さんの低血圧や頭痛、嘔気嘔吐、痒みが起こることがあります。
- ④ 尿が出しにくい、歩行がふらつく可能性があるため、適宜導尿します。麻酔が効いていれば導尿の痛みも少なくなります。
- ⑤ 38度程度までの発熱が起こることがあります。
- ⑥ 硬膜外麻酔が非常に困難でカテーテルが挿入できない場合があります。

無痛分娩のデメリット



- ⑦ 硬膜外麻酔が血管内に入ることにより、耳鳴り・金属味・痙攣などを起こす可能性があります。
(慎重な操作により回避するように努めています)
- ⑧ 硬膜内（脊椎くも膜下）に薬が入ることにより、一時的に下肢の動きが制限されることがあります。
- ⑨ お産の痛みを和らげている分、後陣痛を強く感じる傾向があります。
- ⑩ 感染、出血、神経障害（異常感覚）などが起こることもあります。



具体的な硬膜外無痛分娩の流れ

1. 計画誘発分娩の場合、外来で診察の上、入院日を決定します。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、横向きまたはあぐらにて丸くなり、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。
麻酔の作用や、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 分くらいで作用が表れます。
4. 子宮口の出口が 5~6cm 開いたら、実際に麻酔薬の注入を開始します。

具体的な硬膜外無痛分娩の流れ

5. お母さんのからだのことを考え、麻酔開始後は、原則的に
 - ・トイレ歩行はできません。
 - ・食事はゼリー飲料になります。
 - ・水分制限はありません。
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。痛みが強いときは麻酔を追加します。麻酔の作用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。ゆっくりになることもあります。
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少ないです。分娩後の縫合中も麻酔によって痛みが和らぎます。
8. 分娩が終了後 2 時間すれば、背中の硬膜外カテーテルを抜きます。あとは普通分娩の方と同じです。

おわりに

お産はいろいろあっていいのです。

お母さんが「産んで良かった！」と思えるのが何よりも大切です。

出産時に麻酔をしようがしまいが、筋肉などの肉体疲労は変わりません。頭で感じないだけなのです。それに無痛分娩でも、程度の差はあれ、妊婦さんは皆陣痛を経験します。

多くの妊婦さんは陣痛が本格的に始まり痛みが定期的になってから来院しますし、麻酔をするのも、ある程度陣痛が進んでからですから。

麻酔は陣痛を和らげ、お母さんの心の消耗を軽くするために行うもの。出産の痛みで疲れきり、産後すぐに赤ちゃんを渡されても、あまりの疲れで手を広げることもできず、ぐったりと横たわったままのお母さんはたくさんいます。逆に長い痛みを苦しまず出産したお母さんは、すぐに赤ちゃんを笑顔で抱きしめる余力を持てる方が多いです。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、赤ちゃんが産まれるためにはお母さん自身のいきむ力が必要です。

お母さんが落ち着いてお産に臨み、よかったと思える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。