

東北大学病院 からだの教室 第6回
産科医と話そう パートナーの妊娠と出産 男のホンネ ～OTOKO☆NIGHT～

2016年3月2日午後7時、仙台市内のカフェ「SENDAI KOFFEE CO.」に、仕事帰りの男性30名が集りました。第6回からだの教室のテーマは、「妊娠・出産」。女性が主役になりがちな話題ですが、妊娠中の妻へのサポートや積極的な育児参加が求められる今、悩みや不安をかかえる男性が本音で語り合えるような場をつくらうと男性限定のイベントを企画しました。参加者もスタッフも、全て男性。からだの教室初の「オトコ・ナイト」です。

講師は、産科医として多くのお産に携わってきた西郡秀和准教授（東北大学病院周産母子センター）。プライベートでも2人のお子さんを持つお父さんです。同じく二児の父として育児に奮闘する長神風二特任教授（東北メディカル・メガバンク機構）が進行役として、参加者と医師との橋渡し役をつとめました。

講師：西郡 秀和（にしごおり ひでかず）

東北大学病院周産母子センター 准教授

当院産科医として日々、妊娠・出産ハイリスク患者の診療に取り組むほか、エコチル調査（子どもの健康と環境に関する全国調査）にも関わり、喫煙や化学物質と子どもの健康との関係についての研究にも携わっている。医学部に入った時には産婦人科医になるつもりはなかったが、実習で赤ちゃんの出産シーンを見てなんとなく産科医を志すように。家庭では二児の父。



進行：長神 風二（ながみ ふうじ）

東北メディカル・メガバンク機構広報・企画部門 特任教授

2008年から東北大学で医学、特に脳科学の広報に携わり、2012年から震災復興を目的とした大規模な長期健康プロジェクト、東北メディカル・メガバンク機構の広報・倫理を担当する。家庭では二児の父。

今回、テキストとして使用したのは日本産婦人科学会監修の冊子『Baby+ お医者さんがつくった妊娠・出産の本』（監修：公益社団法人日本産科婦人科学会、発行：株式会社リクルートホールディングス）。妊娠・出産に関して、妊婦さんとそのパートナー、あるいは家族の方に知っておいて欲しい情報が詰まった冊子です。（詳細は、Web版 <https://akasugu.fcart.jp/babyplus/> でご覧頂けます。）



会場となった SENDAI KOFFEE CO.



乾杯で和やかにスタートした会場



『Baby+ お医者さんがつくった妊娠・出産の本』

まず西郡准教授から語られたのは、出産年齢とリスクのお話。近年、女性の社会進出や晩婚化に伴い、出産年齢は上昇傾向にあります。妊娠・出産は個人差が大きいことですが、35歳以上の出産は「ハイリスク」で、特に出産に伴うリスクを考えておかなければなりません。宮城県の場合、リスクのある妊婦さんは大きな病院で検診を受けることを勧めています。東北大学病院では40歳以上の妊婦さんを受け入れています。平成26年の人口動態統計によると、出産年齢が40歳以上のケースは約5.1%もの割合を占めるに至っています（図1）。

ところで、高齢になればなるほど、不妊の割合も必然的に上がります。約10～20%のカップルが不妊と言われており、その約4割が男性側の原因にあることも、大切な情報です。

出産年齢

10歳代・・・1.3%
 20歳代・・・35.3%
 30～34歳・・・35.8%
 35～39歳・・・22.5%
 40歳代・・・5.1%

(平成26年人口動態統計より)

高年での妊娠・出産はハイリスク

からだの **教室**

図1 出産年齢

「産後うつ病」と「マタニティブルース」

産後うつ病

産後1か月以内に発症し、
 自然治癒が見込めない状態

マタニティブルース

産後3～10日以内に始まり、
 産後2週間以内に治まる一過性の抑うつ状態

からだの **教室**

図2 産後うつ病とマタニティブルース

様々な妊娠中の不安に関して、どうように対処するべきか、西郡准教授は、こう話します。「産科医の仕事は予防とも言えます。『何もなくてよかったね』というのが我々の姿勢です。だから体の不調で夜中に病院に来て何もなかったとしても、気にする必要はありません。夜中だから、土日だからといって遠慮してしまい、翌日になって『昨日から出血していました』『赤ちゃんの動きがいつもと違いました』と来院されても、すでに手遅れのケースもあります。夜中の2時や3時でもいいから遠慮なく病院に来てください。それが我々産科医やお産に関わるスタッフの仕事です。」

もう一つ、意外な話題として取り上げられたのは、「産後うつ病」です。「産後うつ病」と「マタニティブルース」の違い（図2）を説明した上で、男性も産後うつ病になることがあると西郡准教授は話します。約1割の父親がうつ傾向を示したという研究結果もあります。うつ病は幼児虐待のリスク因子と言われており、対策が必要です。

終始リラックスした雰囲気で行われた今回のイベント。参加者からは、立会い出産や里帰り出産、帝王切開での心構え、つわりに対して男性ができること、重いものは持たせない方がいいのはホント？といった質問が飛び交いました。長神特任教授も自身の経験も交えながらイベントを盛り上げ、参加者同士で「うち是这样だけど、どうする？」というやりとりや本音も飛び出し、すっかり打ち解けた空気で「オトコ・ナイト」は終了しました。

実は今回のイベント、定員割れするのではという予想に反して、キャンセル待ちがでるほどの多くのお申込をいただきました。アンケートでは、「このような場で先生のお話を聞いて、安心することができた」「同じ男性でも、色々な立場の方や同じことを考えている方と気持ちを共有できる場よかった」「これからもオトコ・ナイトを続けてほしい」といった感想をいただき、多くのニーズを感じました。

最後に、西郡准教授からのメッセージをご紹介します。

「今日は本当にありがとうございます。皆さんから、父親はどういうことを考えているのかを知ることができました。普段は女性の患者さんを診察していますので、今回のイベントは私も勉強になりました。明日からの診療に役立てたいと思います。」