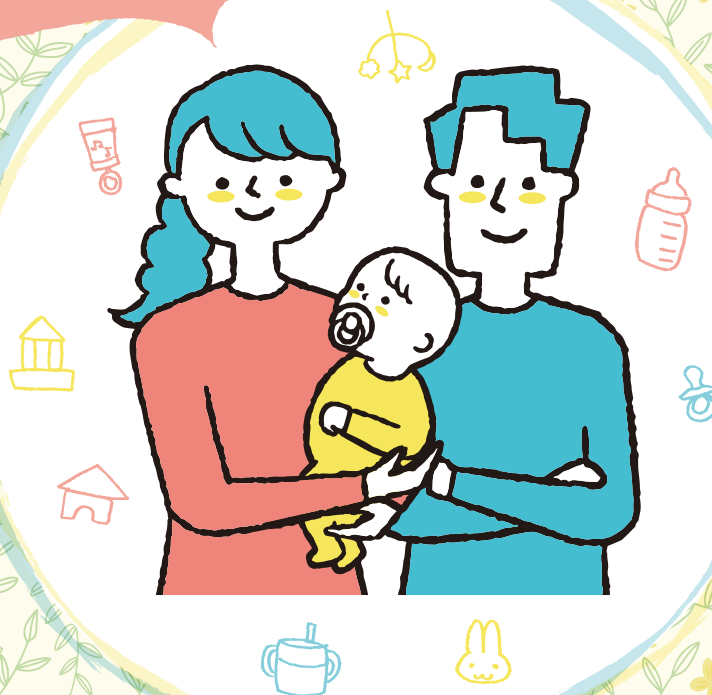


妊婦の緊急帝王切開に対する適応力を高めるための

出産準備教育 プログラム(PEACE)

のすすめ

10人に1人が緊急帝王切開！
出産の「もしも」に備えよう



監修：横手 直美

中部大学 生命健康科学部

准教授・助産師

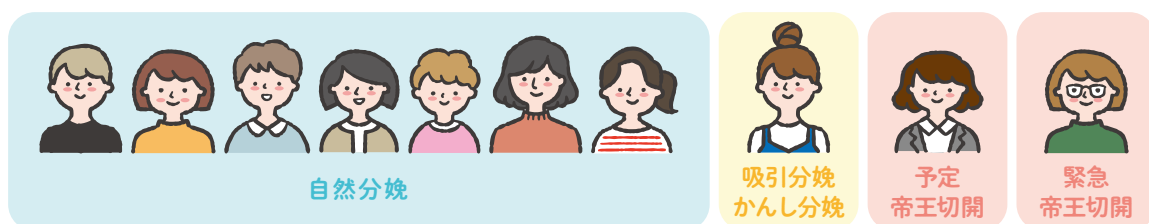
2022(C) Naomi Yokote



妊婦の 10 人に 1 人は緊急帝王切開で出産しています

現在、日本では、妊婦さん 10 人がいるとすると 7 人は自然分娩、1 人は吸引分娩や鉗子分娩といった、器械を用いた経膈分娩、残りの 2 人は帝王切開です。出産では「始まってみないと分からない」という現実もあり、お産の途中で母子の安全のためにお腹を切って赤ちゃんを急いで取り出すことがあります。これを緊急帝王切開と言います。予定帝王切開と緊急帝王切開はほぼ半々といわれていますから、10 人に 1 人が緊急帝王切開で子どもを出産しているのが現状です。予想していたより多いな、と思った人も多いのではないのでしょうか。

ハイリスク妊婦では経膈分娩が危険と予測される場合、予定帝王切開が計画されますが、妊娠経過が順調な場合でも、帝王切開は決して他人事ではありません。そして、ローリスク妊婦の場合、分娩前に誰が緊急帝王切開となるかを予見することはとても難しいのです。



「産む前に戻りたい」産後うつになったみち子さん

中学校教諭のみち子さん（仮名）は、妊娠経過は順調でした。妊娠したら「普通に産める」と思い、帝王切開は聞いたことはあったけれど、「自分には関係ない」と思っていました。しかし、お産が長引き、医療者に「このままだと赤ちゃんが危ない」と説明され、本意ながら緊急帝王切開に同意したそうです。

みちさんは、予想外の初めての手術でとても怖かったこと、産後 1 年近くたっても時折涙が止まらないことを泣きながら語りました。みちさんは、いわゆる「産後うつ」の状態でした。当時の緊急帝王切開の必要性は感じながらも、「私が無知でした。産む前に戻りたい。ちゃんと帝王切開のことも勉強して、お産に臨みたい」と後悔していました。

緊急帝王切開だったからといって、すべての方がそうなるわけではありませんが、みちさんのように出産時の恐怖や無力感が強い場合、トラウマとなって PTSD（心的外傷後ストレス障害）に移行したり、産後うつになることがあります。

帝王切開分娩で母子の命が助かったとしても、みちさんのように心に大きなダメージを受けてしまうことは、とても悲しいことです。





PEACE（ピース）とは

緊急帝王切開は母子の命を守るための最終手段ですから、手術自体は必要なものです。でも突然、医師に「緊急帝王切開が必要です」と言われたら、みち子さんのように怖くなったり、パニックになってしまうかも。

でも、安心してください。どんなときに緊急帝王切開が必要になるのか、もしも緊急帝王切開が必要になったらどのようなことが起こるのか、妊婦さんとご家族がすべきこと・できることは何かをもう一つのバースプランとして備えておくことができます。

でも妊娠期間は限られているし、いつ陣痛が始まるかもわかりませんから、限られた時間で緊急帝王切開に関する正しい情報を集めて、備えておく必要があります。かといって、インターネットや SNS で帝王切開の情報を探しても、そもそも帝王切開についての情報が少なかったり、断片的だったり、見失ってしまったりします。そこで「もしも」の緊急事態にも対応できるような出産前教育プログラムをつくりました。それが PEACE(Prenatal Education for Adaptation to Cesarean birth in Emergency) です。

PEACE という名称には、妊産婦がお産の緊急事態にも適応して心の安寧 (peace) を保ち、産後に「私なりに頑張った」と笑顔で V サイン (peace) ができるように、という願いが込められています。PEACE は帝王切開経験者 524 人のネット調査、30 人のインタビュー調査、100 人以上の助産師、看護師、産科医、麻酔医からのご意見を経て、完成しました。



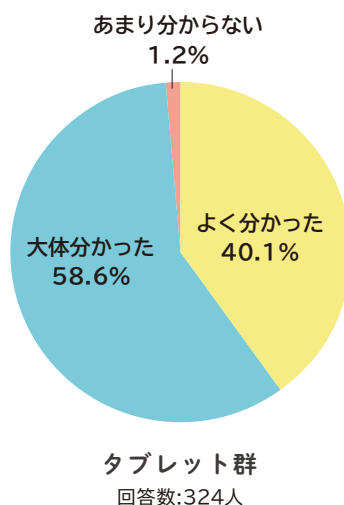
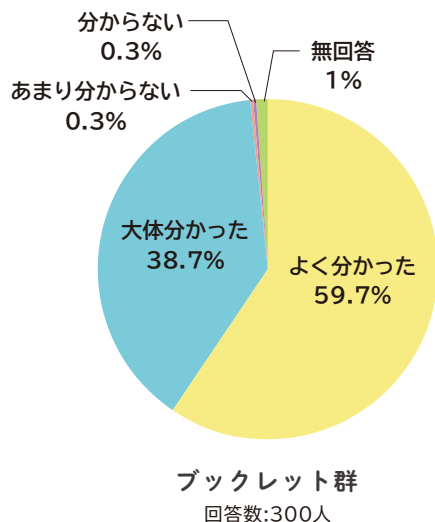
PEACE で「もしも」の時に備えておけば安心

これまでに PEACE はブックレット（小冊子）またはタブレット版アプリで、1482 人の妊婦に活用してもらいました（2022 年 2 月現在）。その効果の一部を紹介します。

介入後の妊娠後期の評価

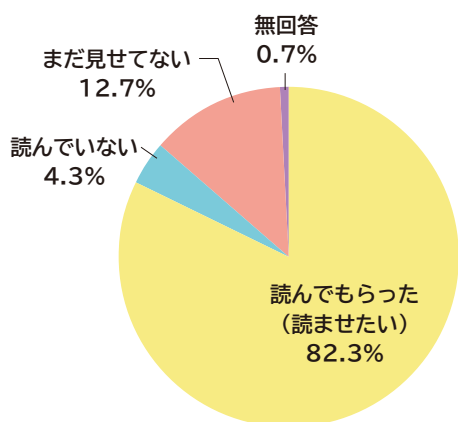
説明の理解度

どちらも 99% が「分かった」と回答。ブックレット群は助産師の説明があったぶん、「よく分かった」が多かったようです。

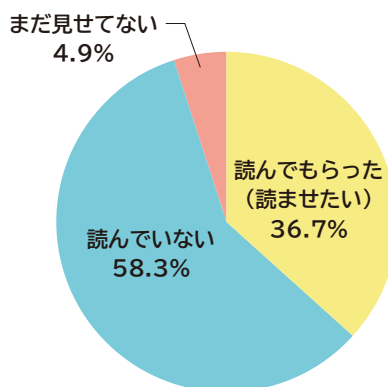


夫（パートナー）に読んでもらったか

家に持ち帰ったり、一緒に読めるブックレットのほうが高評価でした。



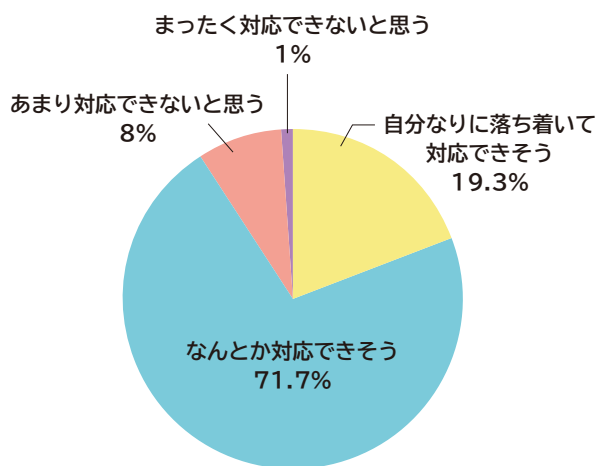
ブックレット群
回答数:300人



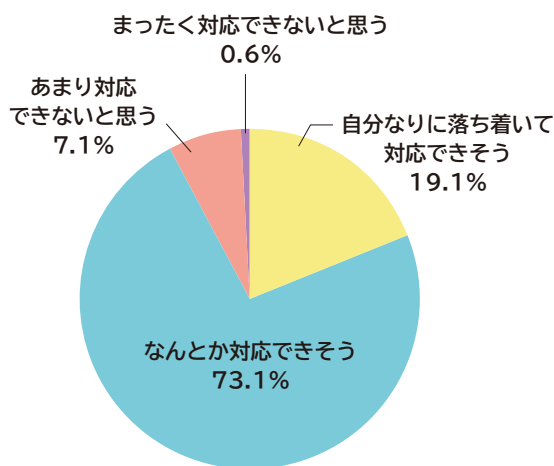
タブレット群
回答数:324人

もし緊急帝王切開が必要になったら対応できそうか

どちらも実際に緊急帝王切開になったら「対応できそう」が90%以上！
ブックレット群もタブレット群も同様の効果がありました。



ブックレット群
回答数:300人



タブレット群
回答数:324人

PEACEによって「対応できそう」な理由

帝王切開に抵抗がない

自分の経験や周りの人の経験談から、恐怖はない

自分の今までの経験から大丈夫だと思う

命が大切、命には代えられないからやるしかない

このブックレットの情報などから事前にイメージができた

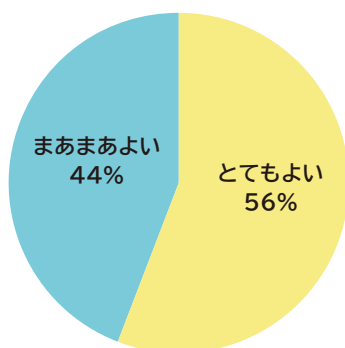
医師や助産師を信頼している



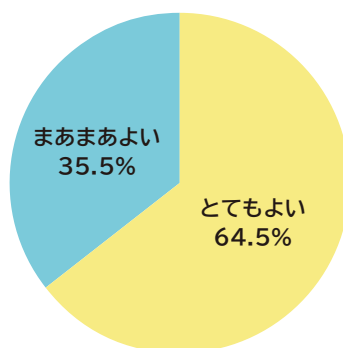
教材（ブックレット／タブレット版アプリ）の評価

どちらも高評価ですが、教材としては、タブレットの方がやや人気でした。

タブレットはブックレットのように家に持ち帰れないため、QRコードからブックレットをダウンロードできます。



ブックレット群
回答数:300人



タブレット群
回答数:324人

人気の理由

イラストがあって分かりやすい

詳しい説明でよく分った

緊急帝王切開について考え、
心の準備ができる

不安が緩和され、
心の準備ができた

体験コメントが良かった

帝王切開について考える
きっかけになった

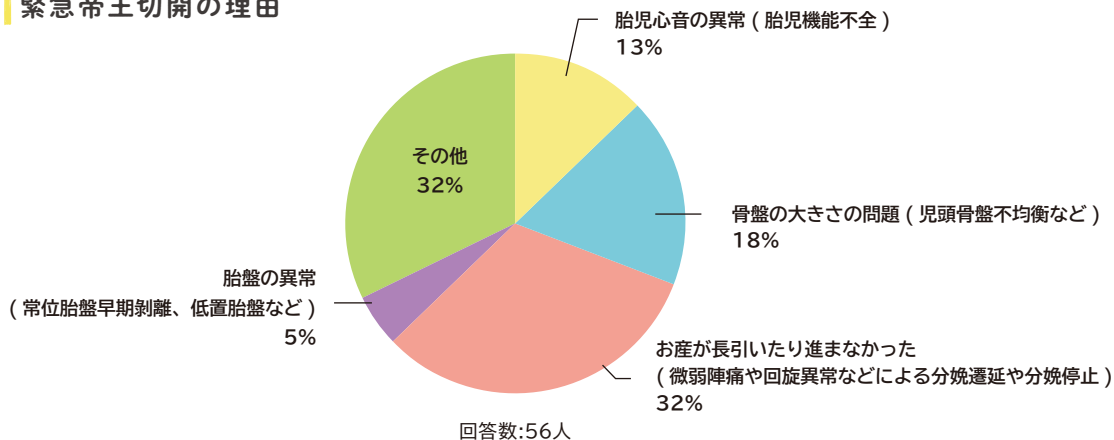
帝王切開の流れが分かった



実際に緊急帝王切開で出産したママの評価は？

PEACE を受けたグループ（介入群）27人と通常教育グループ（対照群）29人を比較。緊急帝王切開となった理由やママの年齢、出生した赤ちゃんの体重などに違いはありませんでした。

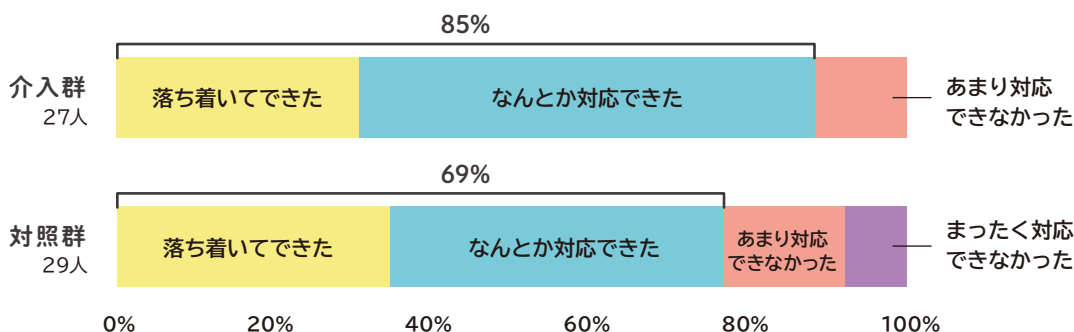
緊急帝王切開の理由





実際の適応度と満足度も高い傾向

実際の適応度をみると、介入群は「落ち着いてできた」「なんとか対応できた」を合わせると 85% で対照群よりもやや多い傾向がありました。



出産満足度を 7 段階評価してもらったところ、介入群と対照群とで有意な差はありませんでしたが、介入群の満足度の理由をみると

母親教室で帝王切開の冊子をもらい、詳しく知れてイメージできたのが良かった。

初めての出産でもとても辛かったけど、本当に何が起きるか分からないんだと実感。

母子共に安全な選択ができたのが一番だと思うのでとても満足しています。



前もって知っていたから、手術の説明もしっかりと理解しながら聞けた。初めての手術で不安もあったが自分なりに対応できたと思う。

というように、事前に緊急帝王切開について知っていたので納得できたこと、自身がどのようにすればよいかをイメージできていたことが肯定的な気持ちにつながっていました。

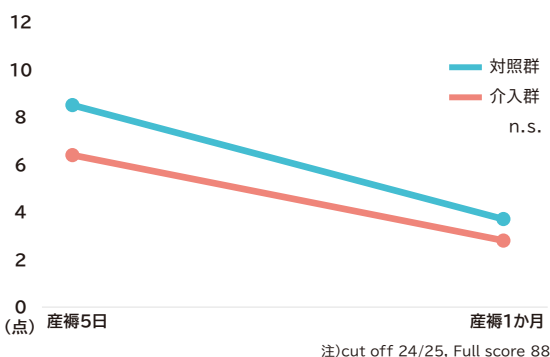


トラウマ症状はかるくなる傾向、産後うつリスクは低くなる

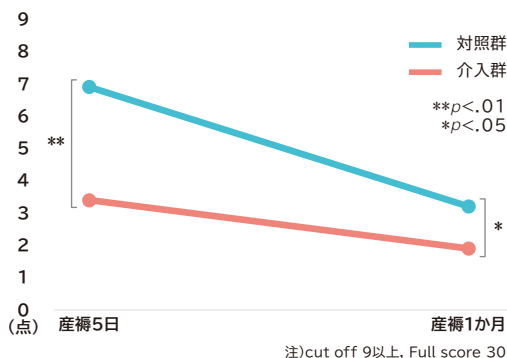
PTSD (心的外傷後ストレス障害) 様の症状の程度を調べる質問 (IES-R) では、介入群のほうが対照群よりも、産後 5 日、1 か月ともに低い傾向がありました。

産後うつのスクリーニングに用いられる EPDS (エジンバラ産後うつ調査票) では、介入群のほうが対照群よりも、産後 5 日、1 か月ともに点数が低く、有意な差がありました。

PTSD 様症状 (IES-R 平均)



産後うつ症状 (EPDS 平均)





メッセージ～これから出産される妊婦さんご家族へ

だれが緊急帝王切開分娩となるか、医療の専門家でも予見することが難しいものですから、妊娠中のリスクの程度にかかわらず、すべての妊婦さんご家族が緊急帝王切開に関する正しい情報を得ておくことが重要です。

経膣分娩できたとしても、お産の緊急事態への心構えがあることは大きな安心材料となります。そして、もしお産で緊急事態が発生し帝王切開が必要になったとしても「想定内」になっていますから、きつとうまく対応できるはずです。

PEACE はブックレット、タブレット版アプリ、スマホ版アプリという3タイプのツールで展開していますから、妊婦さんの好みやライフスタイル、出産施設のシステムに即したツールで活用することができます。

PEACE を手に入れるには？

通院されている出産施設からご紹介がない場合、ホームページからダウンロードすることができます。PEACE の情報はスマホ版アプリからもご覧になれます。いずれも無料です。

ホームページからダウンロードする



ベビーカレンダー スマホ版アプリ

※会員登録が必要です



app store



Google Play ストア



PEACE を手に入れたら次の3つをやりましょう

1. PEACE の内容を読みましょう。できればご夫婦（パートナー）で
2. バースプランを経膣分娩用と帝王切開用の2 パターン考えて書きましょう。
3. PEACE を母子健康手帳と一緒に保管しておきましょう。
(お産の入院セットに入れても OK)



妊婦の緊急帝王切開に対する適応力を高めるための
出産準備教育プログラム（PEACE）のすすめ
～10人に1人が緊急帝王切開！ お産の「もしも」に備えよう～

監修・発行：横手 直美（中部大学 生命健康科学部）

〒487-8501 愛知県春日井市松本町 1200 中部大学

ホームページ https://www3.chubu.ac.jp/faculty/yokote_naomi/cs_mamapapa/

発行日：2022年3月3日（初版）

本冊子の内容を無断で複写・転載することを禁じます。

本冊子は JSPS 科研費 JP20H04004 の助成を受けて製作されています。



ホームページ