

アメリカで妊娠/出産

Pregnancy and childbirth in U.S.A

コロンビア大学病院産婦人科

Assistant clinical professor of Obstetrics and Gynecology

Columbia University Irving Medical Center/New York Presbyterian Hospital

常盤 真琴

Makoto Tokiwa MD, FACOG

9/14/2024

最初に一言

- ちょっと長いです。
- ほとんどの内容がインスタに書いてあります。@makotomd
- どこにいても何回目の妊娠・出産でも緊張するのは当たり前。
- 世界中から出産のためだけにアメリカに来る人もいる。
- 産んだら、自分の経験を周りの人に教えてあげてほしい。
- 感想とfeedback大歓迎。



ニューヨークで出産

よく聞かれる質問
日本での出産とのちがい
これだけではないですが...

目次

- 自己紹介
- 日本とアメリカの違い
- 出産前
- 出産
- 産後

自己紹介 A little bit about myself

- 東京生まれ、東京育ち
- 2007 山形大学医学部卒業/日本医師免許取得
- 2007-2010 東北公済病院研修医
 - 2年間 初期研修 (10ヵ月産婦人科)
 - 1年間 産婦人科後期研修
- 2013-2017 ニューヨーク大学病院産婦人科研修医
- 2017- コロンビア大学病院
産婦人科臨床准教授



今日お伝えしたいこと

- “妊娠は痛い。出産も痛い。子育てはもっと痛い。”
 - だからこそ、一人で立ち向かうには限界がある。
 - 海外での生活するとsafety netが限られている。
- 子供を育てるには村が必要。 It takes a village to raise a child
- 日本の常識は世界の常識ではない
- システムは変えられなくても、カルチャーはかえられる

ニューヨークと日本の産科医療の違い

• Big picture (制度)

- 専門性
- 保険適応
- 病院の規模
- 医局制度
- 研修制度

• Small picture (個人)

- 文化
- 習慣
- 家族のあり方
- お産に対しての考え方
- パートナーの役割

お産は集約化されている

ひとりの妊婦さんに関わる
医療スタッフの数が多

妊娠・出産前

産科医の選び方

- 保険がある場合
 - 産む病院をきめる
 - その病院でお産をしている医師、助産師を選ぶ
 - 保険のサイトからどのドクターがカバーされているか確認
 - グループなのか個人なのか確認
- 保険がない場合（ニューヨークでは）
 - 公営病院を探す
 - クリニック

妊婦検診のスケジュール

- 初診
- - 2 8 週 4 週毎
- - 3 6 週 2 - 3 週毎
- - 出産 週毎

初診はいつ？

8 - 1 2 週くらいが一般的
転院の場合
それぞれの医師に問い合わせ

超音波検査のスケジュール

初診

11-13 週 NT scan

16-20 週 Anatomy scan

34-36 週 Growth scan

ちなみに、
超音波は英語でUltrasound
日本語のエコーはechocardiogram
(心臓に特化した超音波検査)
からきている。

26-28週頃になったら

- Breast Pump
 - 自分の保険会社の提携している breast pump company
 - 何が必要かはその会社次第
 - 処方箋 Prescription
 - 妊娠証明 proof of pregnancy
- 保険によっては着圧ソックス、サポートベルトをカバーしていることもあり。
- 両親学級、おっぱい育児クラス、新生児クラス
- 小児科を決める
- 産む病院の確認
- 電話番号の確認
- 36週頃：入院荷物の準備

よく聞かれる質問

- 赤ちゃん、頭大きくない？
- 毛を処理した方がいいですか？
- 立会いできますか？
- 会陰マッサージした方がいいですか？
- 産後いつ日本に帰れますか？



持ち物

- ID: NYC ID, insurance card, passport, driver's license
 - 名前と生年月日を確認できるもの
- 電話
- 電話の充電器、延長コード
- タオル、洗面具
- パートナーのお泊まり道具（着替え、洗面具）
- ストローのついてる水ボトル
- パジャマ1着
- 退院の時に着る服（お母さんと赤ちゃん）
 - お母さんのお腹のサイズは妊娠24週くらい

- （枕）
- （ドライヤー）
- （プレイリスト）
- （アロマセラピー）
- 暇つぶし
- うちわ
- カーシート

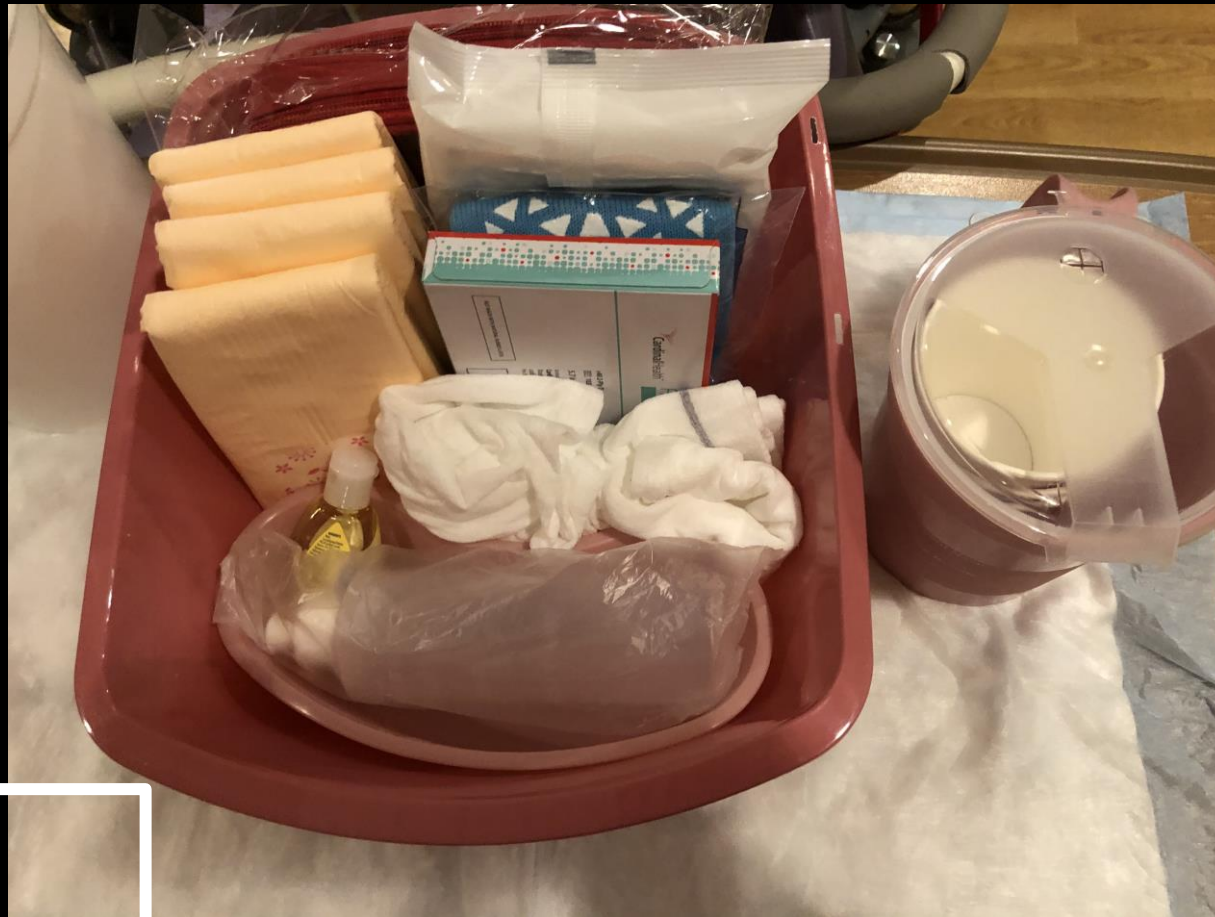
• 貴重品は持ってこない

• 産褥パンツはいらない

病室においてあるもの

ナプキン

ベビーオイル



ワイプ

靴下

ティッシュ

パンツ

ピッチャー

他には

赤ちゃんのもの
-オムツ、ミルク、院内着

ペリボトル



共有スペースにあるもの

- 冷蔵庫
- 電子レンジ
- 水、氷
- コーヒーマシン
- 紙コップ



いよいよお産入院

*Hospital stay
for
childbirth*

お産入院の流れ

病院に行くべきか

- 迷ったら電話
 - 5-1-1
 - 破水
 - 大量出血
 - 胎動を感じない
- 絶対に何かが起きている：すぐ行くべき
- L&D triage は妊婦さんにとってのER
- 救急車は生死に関わる時しか呼ばない

• 必ず患者さん本人が電話しましょう！！

Questions
in
phone call

電話で聞かれること

陣痛誘発・促進

- 予定できる
- 医学的な理由がない場合 39 週以降
- 予定日より前に陣痛、破水する可能性あり
- 医学的に必要なこともあり
- 赤ちゃんへのリスクはほとんどない
- 痛みの強さは自然陣痛と変わらない
- 早めにepiduralを入れられる

Triage Rooms

Triage

- 妊婦さんのER
- Evaluation 診察
- Plan 入院かどうか決める

強い味方 video/phone interpreter



スクリーンはオン・オフできる

* 話さないと通訳してもらえません。

入院が決まったら

- 部屋に移動
- 担当の看護師さんがくる
- 質問せめ
- 麻酔科がくる



パートナーが座る・寝るところ
(ソファーベッドになっている)

妊婦さんが寝るところ

赤ちゃんの処置をするところ





Epidural anesthesia 硬膜外麻酔

- 無痛分娩ではない
- 麻酔をするかしないか、いつするかは患者さんの自由
- 麻酔科の先生は24時間365日L&D常駐
- 特に事前のクラス、予約は必要なし
- 麻酔科の先生は、麻酔のrisks/benefitを説明しにくる
- 早く入れすぎて効果が切れることはない
 - 足りなかったら追加の薬を入れられる
- 5分間ベッドに座っていられる間に入れたほうがいい
- 副作用：かゆい、脚が重い、歩けない

“I want Epidural.”

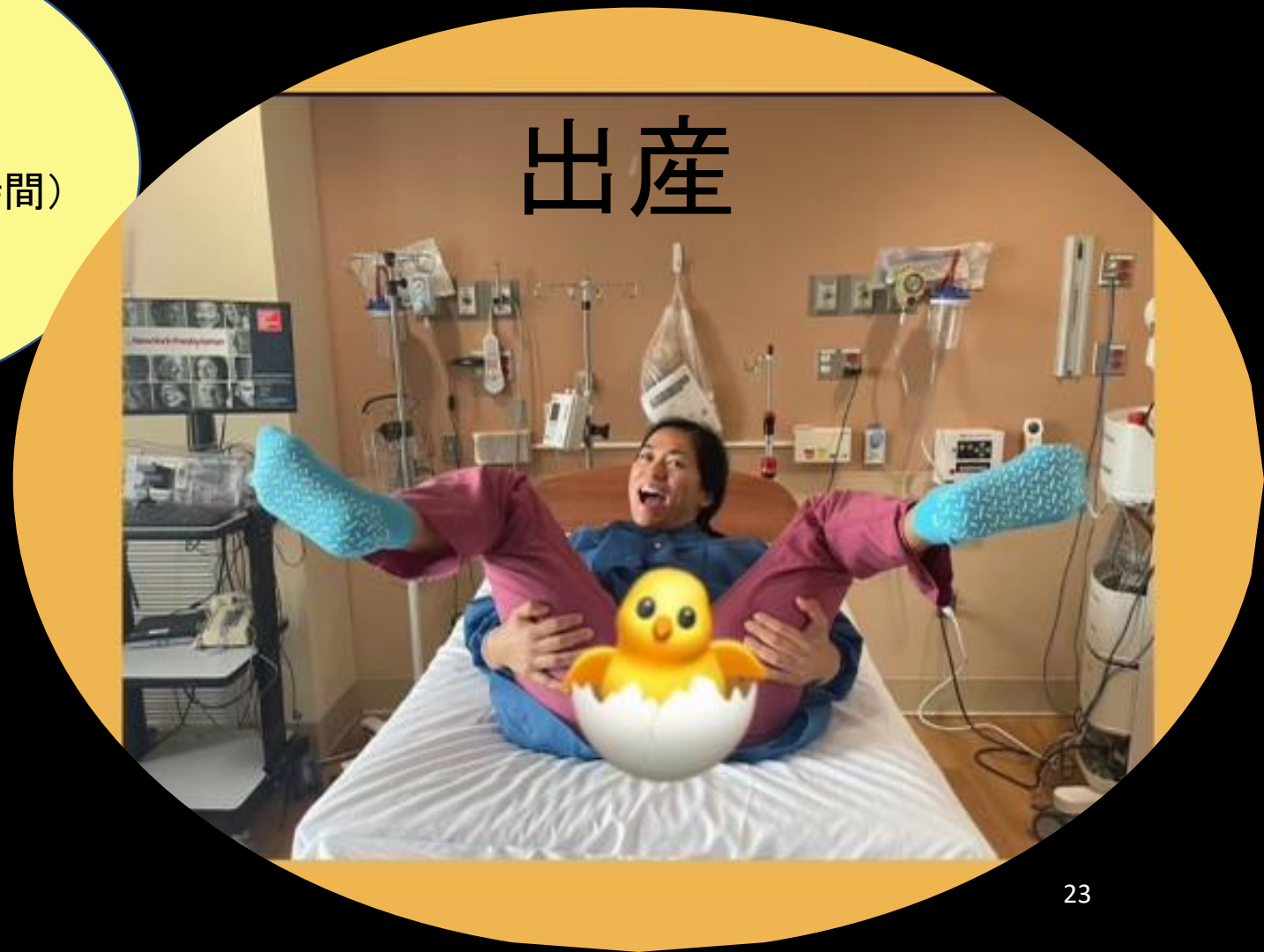
パートナーは

- 妊婦さんのサポート、褒める
 - 水、氷
 - うちわで扇ぐ
 - カウントする
 - 脚、首のサポート
- 気分が悪かったら座りましょう
- 第3の患者にならない
- どこまで見たいか見たくないかを伝えましょう
- 臍の緒を切るか Do you want to cut the umbilical cord?
- 胎盤を見たいか Do you want to see placenta?
- 写真は可、ビデオは禁止
- Skin to skin



ひたすら寝る
(人生最後の睡眠)

10cmになったらいきむ
(人によっては3-4時間)



帝王切開 Cesarean section, C-section

- お産が進まない・赤ちゃんがストレスのサインを出している
- 待てる場合と緊急の時がある
- 同意書にサイン（必ず患者さんがする）
- 患者さんがORへ行く
- パートナーも後から入室
 - Emotional support/kiss/hug
 - 部屋の荷物をまとめる。荷物の移動
 - トイレ、バニースーツ、キャップ、マスク
 - 携帯電話、カメラは持って行っていい
 - 呼ばれるまで待つ



産後入院

- 経膈分娩 2 nights → 1 night
- 帝王切開 3 nights → 2 nights
- 歩ける、食べれる、おしっこができる、痛みがコントロールできてるが退院の指標

- Lactation supportは出来るだけ入院中に受けたほうがいい
- Birth certificateを申請する書類をかく(注：name spelling)

薬

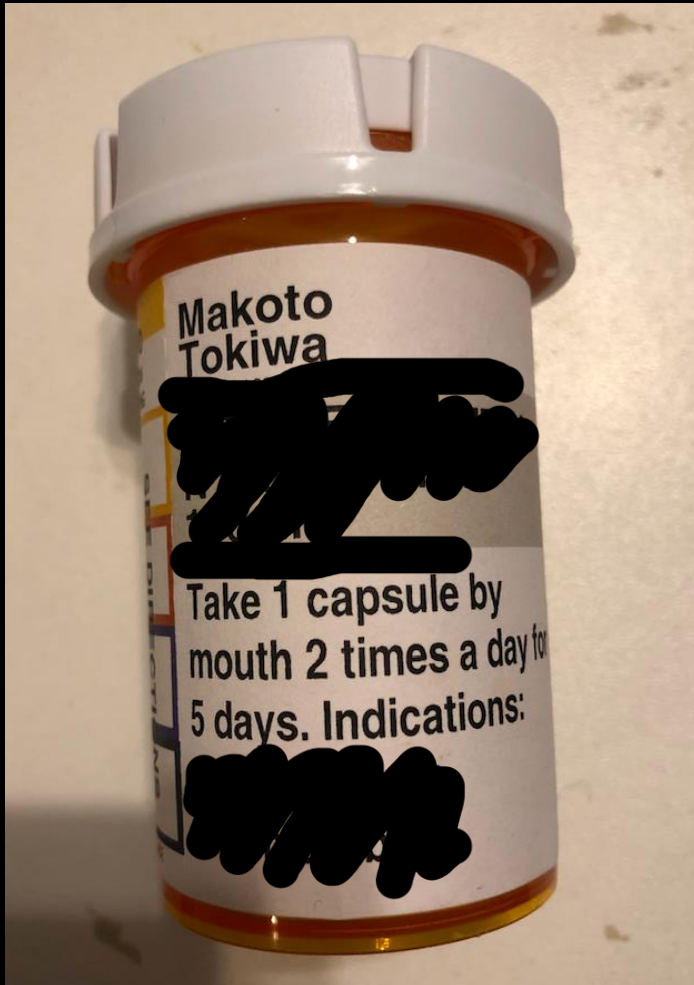
- Tylenol (acetaminophen) :痛み止め Over-the-counter (OTC)
- Motrin (Ibuprofen) : 痛み止め OTC
- Colace : 便秘薬 stool softener OTC
- Oxycodone : 痛み止め 副作用 : 便秘 Rx
- Procardia (Nifedipine) : 血圧を下げる薬 Rx



薬の処方

- E-prescription : 特殊な例を除いて紙の処方箋は使いません
- Pharmacy
 - local pharmacy
 - 名前
 - 住所 zip code
 - 電話番号
 - Express script
- 病院の帰り道にpharmacyに寄って薬を受け取る
- 本人でなくても受け取れます

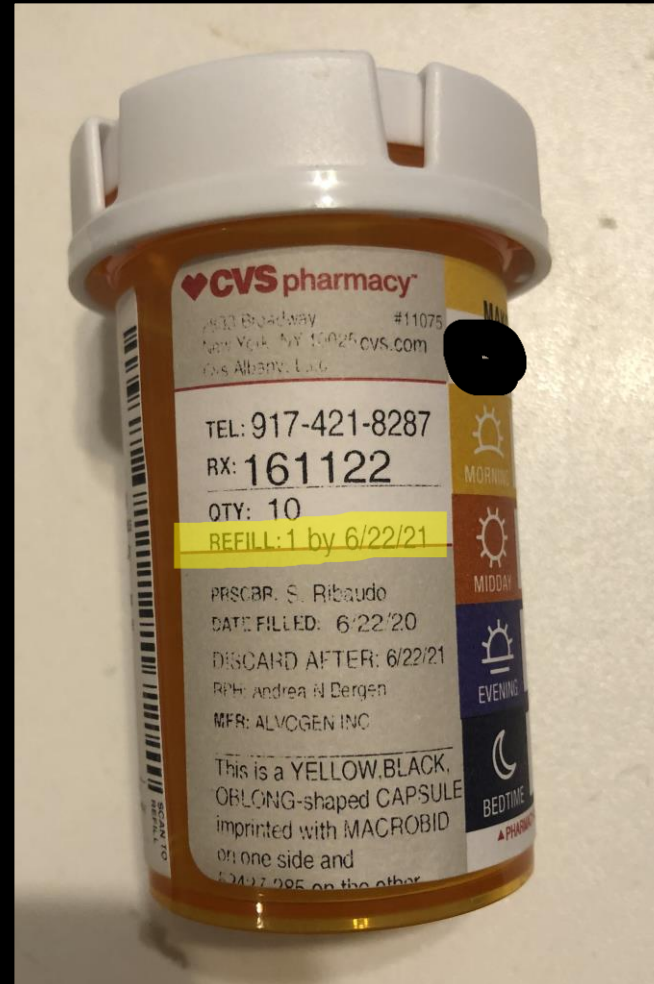
薬 medicine



薬の名前

用法

目的



Refill
無くなったら
補充できる

産後 退院して赤ちゃんとの生活開始

- ここからが本番
- 妊娠第四期

産後 postpartum

- 6週間かけて内臓が元に戻る（はず）
- お腹の皮と色素は半年くらいかかる
- 感情の波
- ほてり
- 髪の毛が抜ける
- 手足のむくみ：退院後1週間くらい悪化してから良くなる
- お腹の痛み：二人目は一人目より、三人目は二人目より痛い

誰も
産後
誰にも
話さない
事情

Reality of
Postpartum
that no one
talks about



産後の生活のイメージ

産後ってなんでそんなに大変なの？

- 全身痛い：お腹、股、骨盤、おっぱい、背中...
 - 今体中痛いと思っている方：その10倍のダメージがきます
- 睡眠：2-3時間ごと
 - 今寝れないと思っている方：あなたの寝れる人生はすでに終わりました。
- おっぱい：必ず苦勞する
 - 牛ってこういう気持ちだったんだあ
- 産後の検診
 - 1-2週間後のvideo visitがあるかも
 - 4-6週間後のoffice visit

自分の体も万全じゃないのに、
世界で一番大切な生き物を生かして
おかないといけない。
何が正しいかわからない。

誰も話さない産後の事実

- 痔：妊娠しているだけでもなる。人生最大のウンチをしたので悪化する。帝王切開でもなることあり。
 - 私の産後健診の時に治っていなかったら肛門科に行きましょう。
 - 次の妊娠出産でもっと重症化します。
- 尿もれ：1-2週間は様子見で。2-3時間毎にトイレに行きましよう。
 - 私との産後健診で治っていなかったら専門家に診てもらいましょう。
 - 次の妊娠出産で悪化
 - 閉経でまた来ます。



おっぱい

- 日本のようなおっぱいマッサージはない。
- lactation consultantに頼っていい。
- パートナーの方へ
 - おっぱいに関するコメントは5回考えてから



産後うつ postpartum depression

誰にでもいつでも来る可能性あり

一人目、二人目の出産で来なくても三人目で来ることもある。

誰かに助けを求めることは恥ではない

助けを求めないで手遅れになることの方が問題

助けを求められたら75%の問題解決

皆さんによくあるうつになる**risk factors**

- 仕事、学校を辞めてニューヨークに来た
- アメリカに来たかったわけじゃないのに旦那について来ざるを得なかった
- 家族、友人から離れている
- 旦那の仕事関係の人と雑談ができない
- 言語の壁があり、なかなか世界が広がらない
- 旦那さんが忙しくて家に帰って来ない、出張が多い
- 気がつくと一日中で言葉を交わしたのは赤ちゃんだけだった
- 家事のレベルに対して勝手にハードルを上げている
- 日本人でないパートナーに“俺がいないとお前は何もできないだろう”と言われ続けている

産後うつを予防するために

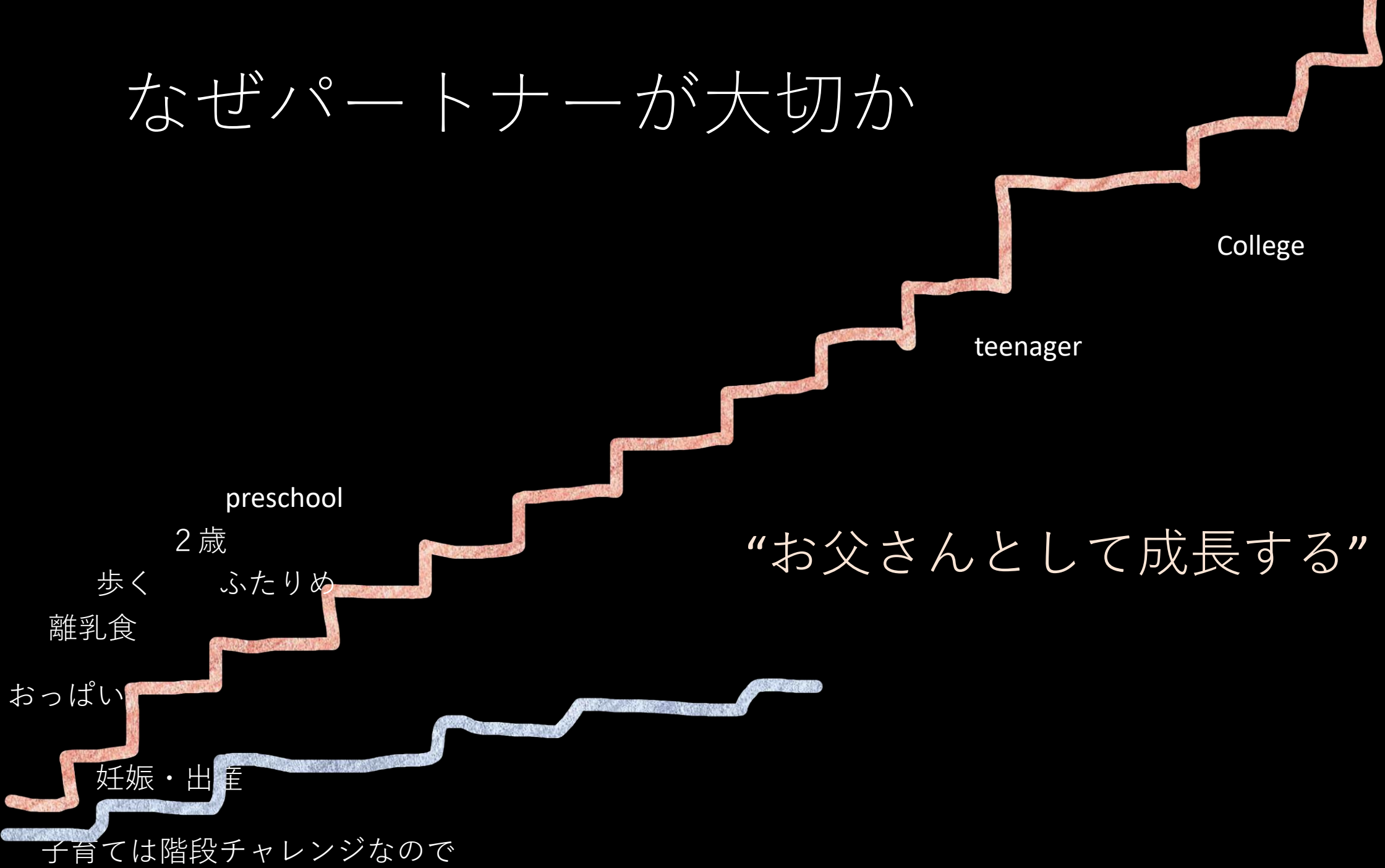
- 今悶々としてる気持ちがあったら、解決する努力をしましょう
- “赤ちゃんが来たら良くなるだろう” は間違い
- 毎日一歩前進
- 自分を褒める
- **Me-time**（自分だけの時間）
- パートナー：
 - Don't take it personally
 - 勝とうと思わない
 - Her-timeを作る
 - Happy wife, Happy life

今のうちに準備できること

- ご飯、おかずの冷凍
- 保存食の確保
- 家の掃除
- 便利なサービスの情報収集（宅配料理、掃除、ベビーシッター）
- 雑談のできる友達
- おっばい
- パートナーの準備
 - 家の中に物がどこにあるか
 - 家事は任せる
 - ドヤ顔しない
 - 赤ちゃんのいる家族と数時間一緒に過ごしてみる
 - 二人目以降の場合、お母さんがいない時間をつくる
- **Babymoom**



なぜパートナーが大切か



親を手伝いによぶべきか？

• 利点

- 無償の愛
- 上の子のことを面倒見てもらえる。
- お願いしなくても、して欲しいことがわかるかも。
- 期間限定専属サポート

• 欠点

- 人による
- パートナーの居場所がなくなる
- パートナーを父親として成長させる機会を奪ってしまうかも
- 親は高齢者。風邪引くかもしれないし、病気するかも。
- 運転できる？
- 言葉の壁
- 世代格差
- 期間がある

英語について language barrier

- 英語を話せないことは珍しくない
- スタッフの中にも英語が母国語ではない人が多い
- コミュニケーションを取ろうとする姿勢が大切
- 日々努力（9ヶ月したら相当変わります）

- 実は私も。。。



今日お伝えしたいこと

—伝わったでしょうか？—

- “妊娠は痛い。出産も痛い。子育てはもっと痛い。”
 - だからこそ、一人で立ち向かうには限界がある。
 - 海外での生活はsafety net（何かあった時のたより先）が限られている。
- 子供を育てるには村が必要。 It takes a village to raise a child
- 日本の常識は世界の常識ではない
- システムは変えられなくても、カルチャーはかえられる

ご静聴ありがとうございました

- JMTXの皆様、発表の機会を与えてくださりありがとうございます。
- 健康に妊娠、出産を乗り越えられますように。
- みなさんが幸せな家族を築くよう願っています。
- しつこく宣伝 @makotomd