

令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

オンラインコンテンツを活用した、妊産婦等に対する
情報提供に関する調査研究
報告書

令和4年3月

公益社団法人日本産婦人科医会

目 次

事業要旨	1
参考資料 1 プレコンセプションケア	7
参考資料 2 妊娠中の生活 1 ～妊娠したら～	11
参考資料 3 妊娠とお金と仕事	15
参考資料 4 妊娠と食事	18
参考資料 5 パートナーと一緒に	22
参考資料 6 妊娠中の生活2 ～出産に向けて～	26
参考資料 7 妊娠中のメンタルケア	30
参考資料 8 吸引分娩と鉗子分娩	35
参考資料 9 帝王切開とは？	38
参考資料10 赤ちゃんとの絆づくり	42
参考資料11 妊娠・出産のための動画シリーズ	46

令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

調査研究報告書

オンラインコンテンツを活用した、妊産婦等に対する情報提供に関する調査研究

研究代表者	相良洋子	(所属)	日本産婦人科医会
研究協力者	関沢明彦	(所属)	日本産婦人科医会
	鈴木俊治	(所属)	日本産婦人科医会
	星 真一	(所属)	日本産婦人科医会

事業要旨

妊娠を考える時期から始まり、妊娠中、分娩を控えて、また、分娩後の子育ての時期における視聴を想定した妊産婦の教育用動画を合計 10 本作成した。具体的には、「プレコンセプションケア」、「妊娠中の生活 1：妊娠したら」、「妊娠とお金と仕事」、「妊娠と食事」、「パートナーと一緒に」、「妊娠中の生活 2：出産に向けて」、「妊娠中のメンタルケア」、「吸引分娩と鉗子分娩」、「帝王切開とは?」、「赤ちゃんとの絆づくり」のタイトルの動画である。この動画は YouTube として日本産婦人科医会のホームページ上に公開しており、妊婦が自由に視聴できるようにしている。妊婦にこの動画の存在を知らせるチラシも同時に作成しており、産科医療機関でダウンロードして印刷して配布可能とした。

さらに、実際の視聴した者に対してアンケート調査を実施し、動画が分かりやすさ、情報が役立ったかについて評価を実施し、良好な評価をえた。

A. 事業目的

コロナ禍にあって分娩取扱医療機関での母親（両親）学級が中断され、妊産婦へのケアが十分に行き届かない状況下で、医療機関への電話相談や行政への相談が増えている。加えて、妊婦のメンタルヘルスの状態の EPDS を用いたスクリーニングで高得点となる妊婦の増加や産後うつが増加が報告されている。そのような社会状況にあっても、妊産婦等の不安に寄り添っていくため、妊娠・出産・子育てについての正確な情報提供が必要である。そこで、コロナ禍にある医療機関などの情報提供を補完するツールとして動画を作成し、妊産婦などが自由に視聴できるようにすることで、妊産婦の不安の軽減につなげることを目的に本事業を実施する。

具体的には、従来、母親（両親）学級等で提供されている基本的な妊娠・出産・子育ての情報を分かりやすく提供する動画を作成して自由に視聴できるようにすることで、医療者との対話やケアが薄れて不安を感じている妊産婦のサポートを行う。動画資材を 10 本作成して公開するとともに、動画の有用性について視聴者アンケートを行うことでその有用性についても評価する。

B. 事業の実施内容

妊娠前の時期から妊娠中、分娩を控えて、また、分娩後の子育ての時期の視聴を想定した動画を合計 10 本作成した。具体的には、「プレコンセプションケア（参考資料 1）」、「妊娠中の生活 1：妊娠したら（参考資料 2）」、「妊娠とお金と仕事（参考資料 3）」、「妊娠と食事（参考資料 4）」、「パートナーと一緒に（参考資料 5）」、「妊娠中の生活 2：出産に向けて（参考

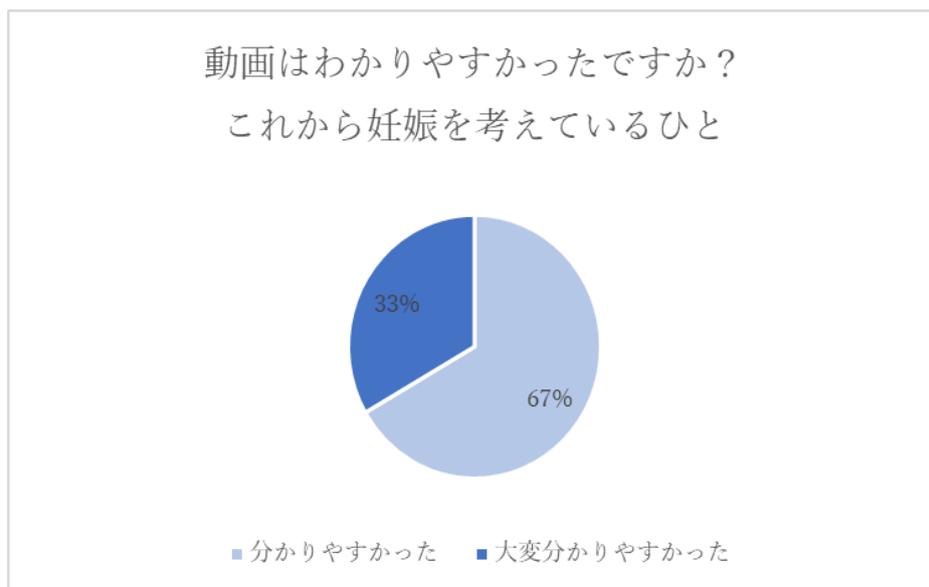
資料6)」、「妊娠中のメンタルケア（参考資料7）」、「吸引分娩と鉗子分娩（参考資料8）」、「帝王切開とは？（参考資料9）」、「赤ちゃんとの絆づくり（参考資料10）」のタイトルの動画であり、パートナーのメンタルヘルスにも注目した動画も含まれている。妊娠してその後の経過とともに抱く不安について、時系列的、内容別に、動画の内容を調整して作成した。この動画を YouTube として日本産婦人科医会のホームページ上に公開しており、妊婦が自由に視聴できるようになっている (<https://mcmc.jaog.or.jp/pregnants/sessions/42>)。妊婦にこの動画の存在を知らせるチラシも同時に作成しており、産科医療機関でダウンロードして印刷して配布可能とすることで、広く妊産婦に視聴される動画となることが期待される。

C.調査等の結果

作成した「プレコンセプションケア」、「妊娠中の生活1：妊娠したら」、「妊娠とお金と仕事」、「妊娠と食事」、「パートナーと一緒に」、「妊娠中の生活2：出産に向けて」、「妊娠中のメンタルケア」、「吸引分娩と鉗子分娩」、「帝王切開とは？」、「赤ちゃんとの絆づくり」のタイトルの動画それぞれについて、実際の視聴したものに対するアンケート調査を実施した。

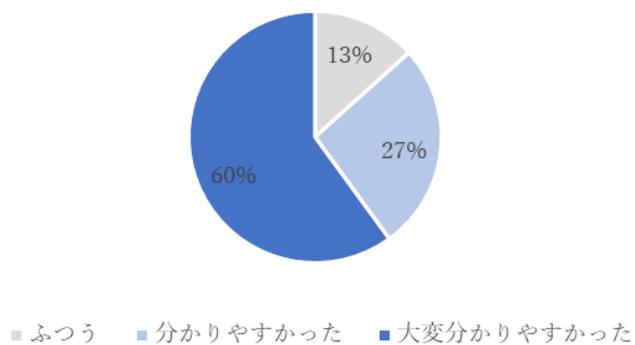
調査の内容は、動画の内容の分かりやすさ、および紹介した情報が役立ったかについての視聴者にアンケート調査を行い、感想や意見を聴取した。

動画の分かりやすさについては、これから妊娠を考えている人で分かりやすかったとの回答が67%、大変分かりやすかったが33%であった。妊婦ではそれぞれ27%、60%であり、その他の人では35%、62%と、動画の分かりやすさについては肯定的な回答が多くを占めた。



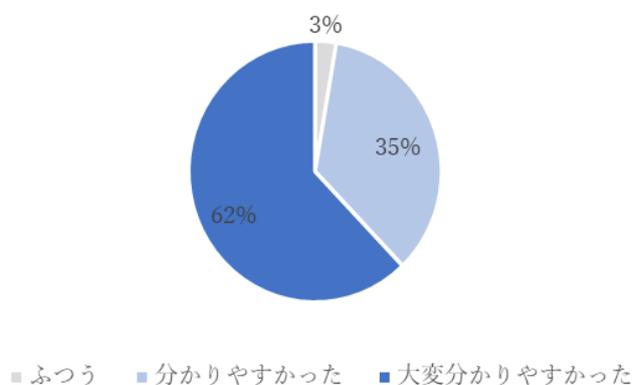
動画はわかりやすかったですか？

妊婦



動画はわかりやすかったですか？

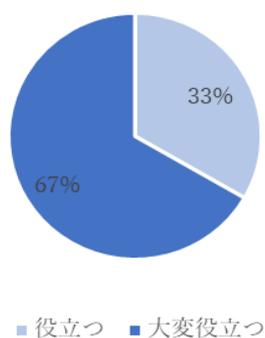
その他

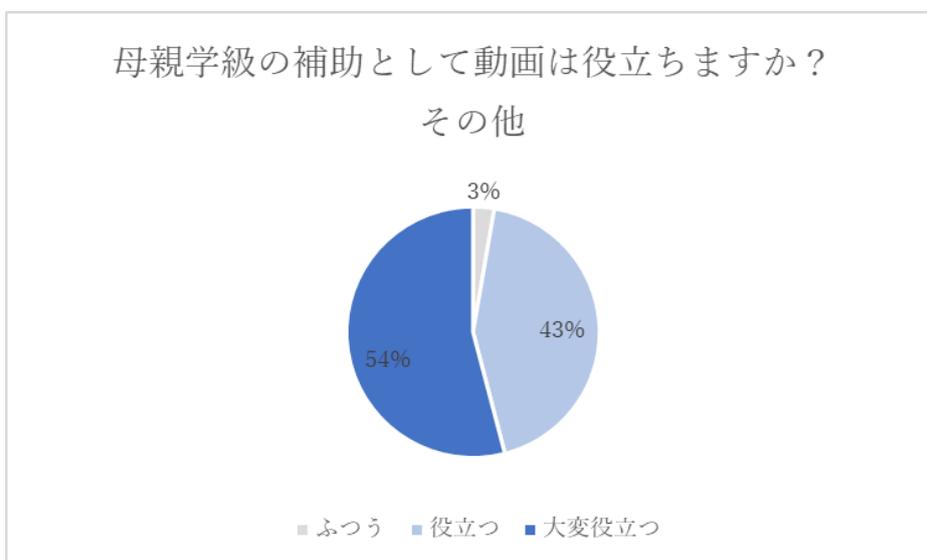
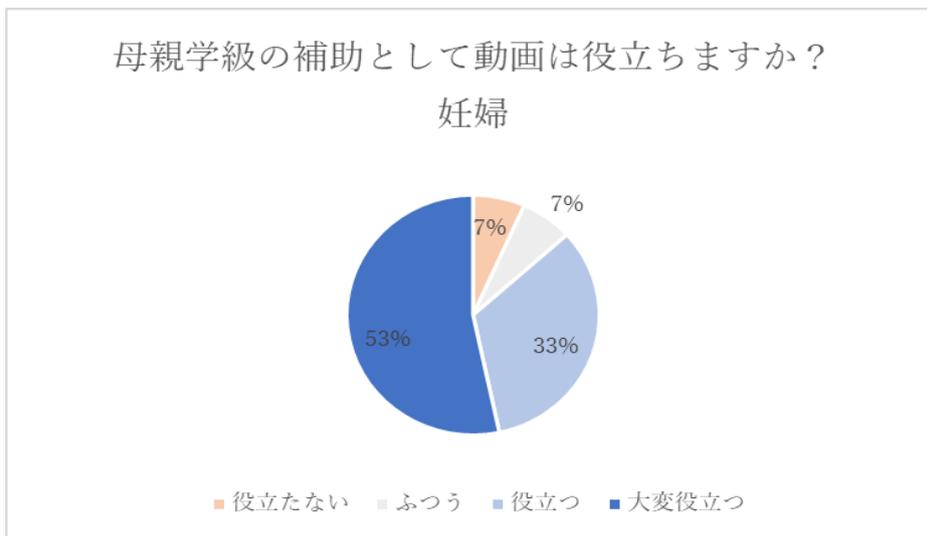


次に、この動画は母親学級や両親学級の補助として役立つと思うかの質問に対して、これから妊娠を考えている人においては、役立つとの回答が33%、大変役立つが67%であった。妊婦についてもそれぞれ33%、53%であった。その他では43%、53%であり、おおむね非常に肯定的な評価を得たと考えられた。

母親学級の補助として動画は役立ちますか？

これから妊娠を考えているひと





この動画についての自由意見としては以下の意見があった。帝王切開の手術動画はインパクトが大きいという意見が複数あった。この帝王切開の動画は YouTube では年齢制限が設定されている。妊婦さんに帝王切開の実際を理解していただくために必要という判断のもと動画として手術場面を残す判断とした。

- 分かりやすかった(2件)
- 勉強になりました
- 子供と子ども：厚生労働省は子ども。母性健康管理指導事項連絡カードについて「準備しています」とナレーションで言っているが、もう少し具体的に「医師等から受けた指導事項の内容を会社に的確に伝えることができるようにするため」とか、活用できることを説明した方がもっと良い。
- 吸引分娩や鉗子分娩も産婦自身が出産したんだという自信につながるとよいと思う。
- 1人目の出産が吸引分娩だったので、このような出産だったんだなあっと感じました。
- 医師です。手術動画は一般の方には衝撃が強すぎるように思います。血も沢山でてきて、帝王切開が怖くならないか心配です。可能なら術中動画ではなく、イラストでの解説が良いかと思いました。
- 周囲の方(姑など)で帝王切開について理解がない方もいます。その点はどう対処すればよいのか苦慮する。

- いきなり帝王切開の映像が流れてきてびっくりした。ショッキングな映像なので気持ち悪くなった。器具の説明（実物）をもう少ししてもらえるとよりわかりやすいかと思った。
- 妊活中と言わず、学生の性教育にプレコンセプションケアを取り入れられたら素晴らしいと思います。
- 妊娠前に知ることができるように、知識を得られる場があればいいなと思いました。風疹は不顕性感染でも CRS を発症する場合があるため、ワクチン接種がとても重要である。
- 食事例もう少し多いとよりわかりやすい
- 現実と制度のギャップがあるので、一言で「制度がある」というだけでは済まされない。

このように、今回作成した動画については肯定的な意見が大半であったことから、この動画が、目的とする妊産婦に向けた情報提供資材として、適切なものであることが確認された。

この動画を一般妊婦に周知する目的でチラシを作成した（参考資料 1 1）。これを日本産婦人科医会のホームページからダウンロードできるようにして、各産科医療機関でダウンロードして印刷し、妊婦に配布できるようにすることで、視聴が進むことが期待される。

D. 分析・考察

妊産婦では通常であっても生活環境の変化に伴って周囲との交流が少なくなり、孤立しやすい特徴がある。この状況でコロナ感染症の蔓延の影響により、母親学級や両親学級が閉鎖された施設が多く、妊産婦への医療からの情報提供の機会が減少している。加えて、妊産婦同士が集まって雑談しながら情報を共有するような機会も、感染防止への配慮から大幅に減ることで、妊産婦が孤立しやすい状況となっている。

そのような環境のなかで、実際に医療機関への電話相談や行政への相談が増えていることが報告され、加えて、妊産婦のメンタルヘルスの状態について EPDS を用いてスクリーニングした結果、高得点となってうつ傾向などを示す妊婦の増加や産後うつの増加についても報告されている。

そもそもの妊産婦にとっての不安は妊娠してから起こるさまざまな社会的、身体的な変化についての不安であり、よく知らないことが不安の最大の原因とも考えられる。そこで、妊娠前の時期から妊娠中、分娩を控えて、また、分娩後の子育ての時期のそれぞれの段階の視聴を想定して動画を作成した。「プレコンセプションケア」、「妊娠中の生活 1：妊娠したら」、「妊娠とお金と仕事」、「妊娠と食事」、「パートナーと一緒に」、「妊娠中の生活 2：出産に向けて」、「妊娠中のメンタルケア」、「吸引分娩と鉗子分娩」、「帝王切開とは?」、「赤ちゃんとの絆づくり」との内容である。これらは通常のもつ母親学級や両親学級で提供されることの多い内容である。視聴しやすいように各動画は 10 分以内で多くは 5 分程度に編集し、その動画を YouTube に上げてすべての妊産婦にとってアクセス可能なものとした。いくつかの施設ではこの動画を実際の母親学級で活用するようにもなっている。

さらに、このコンテンツの存在を広報するために、動画の内容とアクセス先の QR コードを記したチラシを作成し、日本産婦人科医会のホームページ上に置くことで、医療機関がそこからダウンロードして妊婦に配布することも可能にすることで、より多くの妊産婦に視聴を促していきたいと考えている。さらに、日本産婦人科医会ではこれまで育児支援動画として「赤ちゃんのふしぎな世界」を作成してきた。また、ハーバード大学子供発達センター（Center on the Developing Child at Harvard University）と契約を結び、同センターで作成した「Brain Hero」などの教育用動画 20 本を日本語吹き替えして公開しており、それら

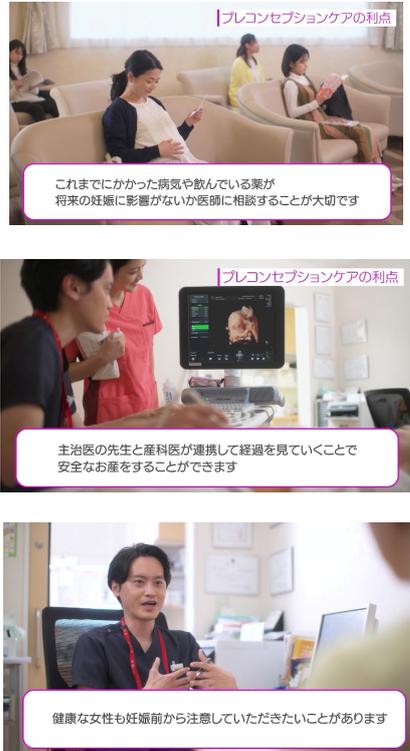
も併せて広報するようなチラシとした。

このような取り組みによって、妊産婦が妊娠・出産、子育てについて正確な最新の知識を得ることを促進することで、少しでもこの時期に抱く不安を軽減し、健やかに楽しんで妊娠・出産、子育ての時期を乗り越えて欲しいと考えている。今回の事業は、この時期の女性に正確な情報を提供する新たな資材となることは確かであり、これを広く視聴していただけるような周知・広報活動に今後も継続的に取り組むことで、今回の事業の成果が最大化されるものと考えている。

E. 成果の公表方法

動画はすべて日本産婦人科医会のホームページならびに日本産婦人科医会の妊産婦メンタルヘルスケア（MCMC）ホームページ（<https://mcmc.jaog.or.jp/pregnants/sessions/42>）に掲載している。さらに、広報用のチラシについても日本産婦人科医会のホームページ <https://www.jaog.or.jp> からダウンロードしてプリントして配布できるようにした。

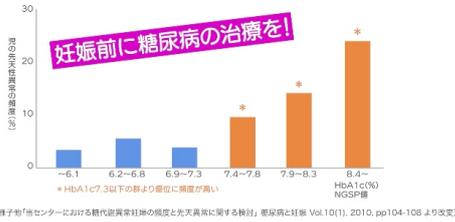
公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『プレコンセプションケア』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S#0. コンセプションとは</p> 	<p>Na1 「コンセプションとは、『受胎』つまりお腹の中に新しい命を授かること。プレコンセプションケアは、女性やカップルが、将来の妊娠を考えながら自分たちの生活や健康に向き合うことをいいます」</p>
<p>S#1. メインタイトル</p> 	<p>T1 『プレコンセプションケア』</p>
<p>S#2. 医師による解説</p> 	<p>医師「日本の周産期死亡率や新生児の合併症、世界でもトップレベルの低さでござります。これをさらに下げるには、プレコンセプションケアが重要と考えられています。妊娠してからではケアをしても遅い、そういうことが少なからずあると考えられています」</p>
<p>S#2a. 病院の待合室など</p> 	<p>Na2a 「これまでにかかった病気や飲んでいる薬が将来の妊娠に影響がないか、医師に相談・確認することが大切です。妊娠中も治療を継続する場合には、主治医の先生と産科医が連携して経過を見ていくことで、安全なお産をすることができます。また、健康な女性でも、妊娠前から注意していただきたいことがあります」</p>

S# 3. 血糖値と先天性奇形のデータ

高血糖によるリスク

妊娠初期の血糖値と児の先天異常の頻度
(大阪府立母子医療センター：1995～2008年)



Na 2 「例えば、赤ちゃんの身体が作られる時期に母親の高血糖が続くと赤ちゃんに先天異常のリスクが高まることが知られています。また母親が糖尿病の場合は早産や胎盤機能異常のリスクが高まります。妊娠前に糖尿病を治療しておけば、これらのリスクを回避することができます」

S# 4. 葉酸の多い食材



Na 3 「そして、妊娠前からぜひ摂取して欲しい栄養素に、葉酸があります。緑黄色野菜や、豆類、レバーなどに多く含まれる栄養素です」

S# 5. 葉酸の不足と二分脊椎症

葉酸不足によるリスク

葉酸
細胞が分裂・増殖するときに必要なDNAを合成するために重要な栄養素
葉酸が不足すると胎児に神経管閉鎖障害がおこり先天異常の可能性が高まります

神経管閉鎖障害…先天性の脳や脊椎の結合不全
二分脊椎…脊椎の結合不全 腰部に多く 脊髄神経を包む髄嚢がみられる
脳腫・無脳症…脳に腫瘍が見られたり(脳腫) 脳の発育ができない場合(無脳症)がある

Na 4 「葉酸は赤ちゃんの成長にとっても大切な働きをしています。葉酸が不足すると、胎児に神経管閉鎖障害などの先天異常が起こる可能性が高まります。」

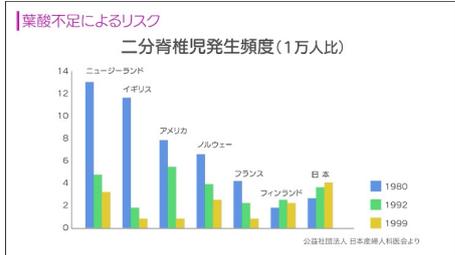
葉酸不足によるリスク

葉酸
細胞が分裂・増殖するときに必要なDNAを合成するために重要な栄養素
葉酸が不足すると胎児に神経管閉鎖障害がおこり先天異常の可能性が高まります

神経管閉鎖障害…先天性の脳や脊椎の結合不全
二分脊椎…脊椎の結合不全 腰部に多く 脊髄神経を包む髄嚢がみられる
脳腫・無脳症…脳に腫瘍が見られたり(脳腫) 脳の発育ができない場合(無脳症)がある

二分脊椎

Na 4 「諸外国では、葉酸の摂取により、二分脊椎症の発症が減っていることが報告されています」

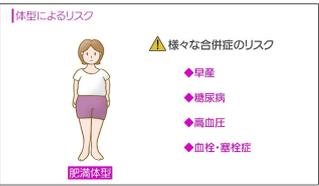
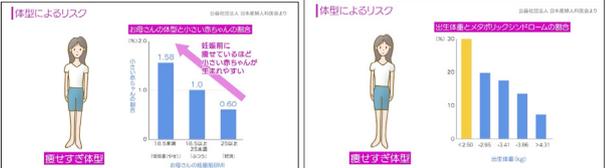
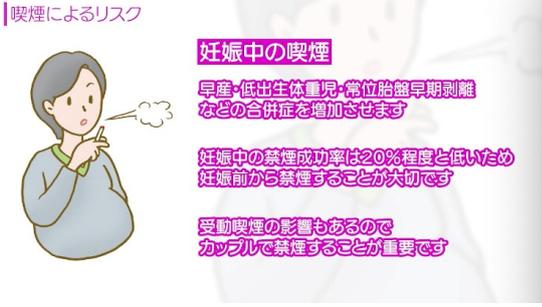


S# 6. 医師の解説



医師「葉酸の摂取は、多くの妊婦さんが現在行っておりますが、実は妊娠前からとることが重要と考えられています。ある報告によりますと、およそ一割ほどの妊婦さんしか、妊娠前からとっていないことがわかっておりますので、プレコンセプションケアとして、葉酸の摂取は非常に重要になってきます。」

<p>S#7.先天性風疹症候群</p>  <p>風疹によるリスク</p> <p>先天性風疹症候群 妊娠20週頃までにお母さんが風疹にかかると赤ちゃんと難聴や心奇形、白内障などの障害が起こる場合があります</p>	<p>Na6 「妊娠中のお母さんがかかると、赤ちゃんに障害が残る可能性のある病気があります。よく知られているのが風疹です。妊娠20週頃までにお母さんが風疹にかかると、赤ちゃんに難聴や心奇形、白内障などの障害が起こる場合があります。感染時期が早いほど、障害は重篤になります」</p>
<p>S#8.医師による解説</p>  <p>風疹によるリスク</p> <p>風疹は子どもがかかる病気と思われている方も多いのですが</p>	<p>医師 「風疹は子供がかかる病気と思われている方も多いのですが、ここ最近では9割以上が大人が発症しています。妊婦さんが風疹にかかると、胎児に先天性風疹症候群を起こす恐れがございます。妊娠してから予防は事実上不可能ですので、妊娠前にワクチンを打って免疫をつけておく必要があります」</p>
<p>S#9.風疹の抗体検査・ワクチン接種・感染防止</p>  <p>風疹によるリスク</p> <p>抗体検査 風疹に対する免疫を持っているかどうかは抗体検査で確認できます</p>  <p>風疹によるリスク</p> <p>ワクチン接種 風疹ワクチンは生ワクチンなので妊娠中に接種することができません</p>  <p>風疹によるリスク</p> <p>風疹の感染防止 家族で抗体検査を受け抗体がない場合はワクチン接種を受けましょう ※ワクチン接種後2ヶ月避妊が必要</p>	<p>Na7 「風疹に対する免疫を持っているかどうかは抗体検査で確認することができます。抗体がない場合はワクチン接種が必要ですが、風疹ワクチンは生ワクチンなので、妊娠中に接種することができません。また、パートナーや同居家族が抗体を持っていることも重要なので、家族で抗体検査を受け、抗体がない場合はワクチン接種を受けましょう。パートナーへの検査やワクチン接種の費用を助成している自治体もあります」</p>
<p>S#10. 風疹の日</p>  <p>2月4日は「風疹の日」</p>	<p>Na8 「日本産婦人科医会では、関連団体と協働して毎年2月4日を『風疹の日』としています。風疹を流行させないために、男性に風疹の検査やワクチン接種を勧める活動を行っています。」</p>

<p>S#11.体型によるリスク：肥満体型の女性</p> 	<p>Na9 「体型によるリスクもあります。お母さんの肥満は妊娠中の様々な合併症と関連することが知られています。合併症には、早産、糖尿病、高血圧、血栓・塞栓症（そくせんしょう）などがあります。妊娠前に減量することで、これらのリスクを軽減させることができます」</p>
<p>S#12. 体型によるリスク：痩せすぎ体型の女性</p> 	<p>Na10 「逆にお母さんが痩せすぎていると、妊娠中の体重増加が少ない場合には赤ちゃんが小さくなりやすいことが知られています。小さく生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や高血圧症といったメタボリックシンドロームになりやすいといわれています」</p>
<p>S#13.妊娠中の喫煙</p> 	<p>Na11 「禁煙もプレコンセプションケアとして重要です。妊娠中の喫煙は、早産・低出生体重児・常位胎盤早期剥離などの合併症を増加させます。妊娠前か妊娠早期に禁煙できれば影響は無くなりますが、妊娠中の禁煙成功率は20%程度と低いため、妊娠前から禁煙することが大切です。受動喫煙の影響もあるので、カップルで禁煙することが重要になります」</p>
<p>S#14.医師からのメッセージ</p> 	<p>医師「持病があつて薬を飲まれている方だけではなく、すべての女性やカップルに妊娠してから慌てなくて済むよう、プレコンセプションケアを受けていただきたいと思います。」</p> <p style="text-align: right;">【了】</p>

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『妊娠中の生活 1 ～妊娠したら～』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S# 1. 自宅／洗面所 女性が鏡で自分の体を見ている。調子が悪そう。 手に持った妊娠検査薬を見ると、陽性となっている。</p> 	<p>Na 1 「月経が遅れている、なんとなく気分が悪いなどの症状があったり、市販の妊娠検査薬で陽性が出た時は、妊娠の可能性ががあります」</p>
<p>S# 2. 医師による解説</p>  <p>日本赤十字社医療センター 産婦人科部長 笠井靖代 先生</p>	<p>医師「妊娠初期には流産や異所性妊娠などの異常が起こる事があります。月経が一週間以上遅れて妊娠している可能性がある場合には、近所の産婦人科を受診して下さい。産婦人科では、正常な妊娠かどうか、それから出産予定日を計算してくれます。」</p>
<p>S# 3. イメージイラスト＋メインタイトル</p> 	<p>T 1 『妊娠中の生活 ～妊娠したら～』</p>
<p>S# 4. 保健センター 女性が窓口で母子手帳を受け取っている。</p> 	<p>Na 2 「胎児心拍が確認され、出産予定日が決まったら、母子手帳をもらいましょう。母子手帳は住民票のある自治体の役所や保健所・保健センターなどで交付しています。交付の際に必要な書類は自治体に確認してください」</p>
<p>S# 5. 保健センター（母子手帳やさまざまな書類を前に、女性が保健センターの職員に相談している。）</p> 	<p>Na 3 「母子手帳と一緒に妊婦健診や産婦健診の受診票がもらえます。この受診票を使うと、健診の費用の一部が公費で負担されます。窓口では妊娠・出産に関する自治体のサービスについても教えてくれます。心配なことがあったらなんでも相談してください」</p>

S# 6. 自宅／ダイニング。



Na 4 「次に、妊婦健診を受ける施設や出産する施設を決めましょう。施設を決める条件は、地域のクリニックを選ぶか、総合病院を選ぶか、あるいは里帰り出産をするか、など人によって様々ですが、妊娠・出産にはリスクが伴うこともありますので、担当医とも相談して早めに決定し、分娩の予約をしておきましょう」

S# 7. 病院/超音波検査(経膈エコー)を受けている女性
+妊娠週数の解説図が重なる



Na 5 「妊娠週数は28日型の月経周期を基本に計算します。最終月経から満40週0日が出産予定日になります。ただし月経周期が不順な方も多いので、超音波検査で妊娠初期の赤ちゃんの大きさを測定して、予定日を変更することもあります」

S# 8. 病院受付/妊婦健診にやって来た女性 (or 待合室)



Na 6 「妊婦健診は妊娠23週までは3~4週に1回、妊娠24週から35週の間は2週間に1回、妊娠36週以降は週1回の頻度で行われるのが一般的です」

S# 9. 妊婦健診の様子 (ノンストレステスト)
+テロップで時期による妊婦健診の内容解説



Na 7 「妊婦健診では、お母さんと赤ちゃんが健康に過ごし、安全にお産に臨むために、時期に応じて色々な検査が行われます。赤ちゃんの発育をみるための超音波検査の他、初期や中期には血液検査やおりものの検査、お産が近づくと赤ちゃんの状態や子宮の収縮をみるためのノンストレステストなどがあります」

<p>S#10.妊婦さんががん検診を受ける様子（超音波検査） 十年齢と乳がんの関連データ</p>  <p>妊婦健診 子宮がん・乳がんの検診も行われます</p> <p>妊婦健診 妊娠中に発見される乳がんも増加しています 35歳以上の方は乳がん検診も受けましょう</p>	<p>Na8 「子宮がん・乳がんの検診も重要です。妊娠中の子宮頸がんの検診には、公費補助が受けられる地域もあります。最近では高年齢での妊娠の増加に伴い、妊娠中に発見される乳がんも増加していますので、35歳以上の方は担当の先生と相談して乳がん検診も受けておきましょう」</p>
<p>S#11.医師の話（合併症と薬）</p>  <p>日本赤十字社医療センター 第一産婦人科部長 笠井 靖代 先生</p>	<p>医師「妊娠前から治療している病気があったり、妊娠前から内服しているお薬があったりする場合は、担当医に必ず妊娠している事を伝えて下さい。妊娠中のお薬の飲み方や出産に対して注意する事をアドバイスでもらうと良いと思います。妊娠中に飲むお薬が赤ちゃんに大きな影響を与える事はわずかです。むしろお母さんが妊娠したからといって、急にお薬をやめてしまう影響の方が問題となります。ですから担当の先生とお薬については、よく相談する事が必要です。」</p>
<p>S#12.自宅／寝室 ベッドで寝ている妊婦、熱があつて苦しそう。 夫から解熱剤を渡され、飲むか悩む。</p>  <p>妊婦中の薬の飲み方</p> <p>解熱鎮痛薬 胎児に影響を与える可能性のあるものもあります 医師や薬剤師に相談してください</p>	<p>Na9 「市販薬などの一般的な薬は通常の量で一時的に使用する場合はほとんど問題ありませんが、解熱鎮痛薬の中には妊娠後期に使用すると胎児に影響する場合がありますので、医師や薬剤師にご相談ください」</p>
<p>S#13.病院／診察室 先生に薬の相談をしている妊婦さん。</p>  <p>妊婦中の薬の飲み方</p> <p>妊娠中に服用していた薬を出産後も継続する場合 授乳についても医師に確認してください</p>	<p>Na10 「また、妊娠中に服用していた薬を出産後も継続する場合には、授乳についても確認しておきましょう。多くの薬は授乳を継続することができます」</p>

S#14.母親学級の様子

妊婦さんと夫が参加している



Na 8 「産科医療機関や行政の母子保健担当課では『母親学級』や『両親学級』を行なっているところがあります。妊娠中の生活や、お産・育児について、助産師や保健師から直接話を聞くことができますので、特に初めての妊娠・出産の方は受講されることをお勧めします。『母親学級』や『両親学級』が行われていない場合には、産科医療機関や行政の窓口で気軽に相談してください」

S#15.医師からのメッセージ



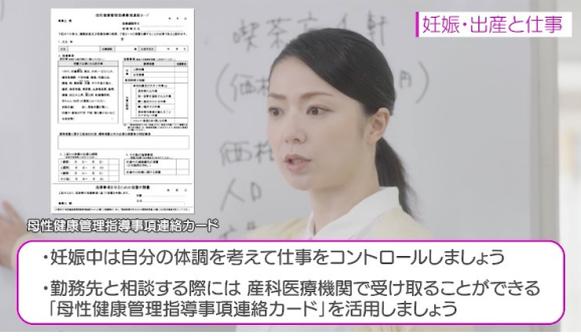
医師「妊娠された方には、様々なケアが準備されています。自分一人で心配せずに、産婦人科の医療機関、あるいは地域の保健センターに心配な事を相談して下さい。そして安心して出産の日を迎えてほしいと思います。」

【了】

6 : 0 8

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『妊娠とお金と仕事』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S#0.公園のベンチで座って考え事をしている妊婦</p> 	<p>Na1 「妊娠・出産で気になる、お金の話。何にどれくらいかかるのか、またどんな制度が利用できるのか、事前にしっかり学んでおきましょう」</p>
<p>S#1.メインタイトル</p> 	<p>T1 「妊娠とお金と仕事」</p>
<p>S#2.米山先生による解説 妊娠・出産の公費補助</p> 	<p>医師「妊娠・出産は病気では無いので、保険診療の対象にはなりません。これを補うものとして、妊婦健康診査には公費補助が受けられます。出産には出産一時金が支給されます。」</p>
<p>S#3.クリニック</p> <p>■妊婦健診の公費補助</p>  <p>■出産一時金</p> 	<p>Na2 「妊婦健診の公費補助は、母子手帳と一緒にもらう妊婦健康診査受診票を産科医療機関に提出することで受けられます。補助の金額は自治体によって異なります」</p> <p>Na3 「出産育児一時金は出産後に健康保険組合に申請して受け取ります。健康保険組合から医療機関に直接支払われる制度を利用できる場合もあります。これによって、あらかじめ多額の出産費用を用意しなくて済みます」</p>

<p>S# 4. 高額療養費制度</p>  <p>高額療養費制度 医療機関や薬局に支払うお金が一定額を超えた場合 超えた分を健康保険が支給してくれます</p>	<p>Na 5 「他にも、医療機関や薬局に支払うお金が一定の額を超えた場合、超えた分を健康保険が支給してくれる高額療養費制度もあります。上限額は年齢や所得によって異なりますので、健康保険組合にご確認ください」</p>
<p>S# 5. 産科医療補償制度</p>  <p>産科医療補償制度 重度脳性麻痺を発症した赤ちゃんに対して 補償金が支払われます</p>	<p>Na 6 「また、分娩に関連して重度脳性麻痺を発症した赤ちゃんに対して補償金を支払う産科医療補償制度があります。この制度は医療機関が加入する制度ですので、妊婦さんの負担はありません」</p>
<p>S# 6. 米山先生による解説 妊娠と仕事</p>  <p>仕事をしている女性は妊娠と仕事を どう両立したらよいのか悩みますよね</p>	<p>医師 「仕事をしている女性は、妊娠と仕事をどう両立したら良いのか悩みますよね。働く妊娠中の女性が利用できる制度もたくさんあります。」</p>
<p>S# 7. 通院休暇</p>  <p>通院休暇 仕事をしている女性が妊婦健診などを受ける場合 勤務時間中に通院休暇を取ることができます</p>	<p>Na 7 「仕事をしている女性が、妊婦健診や、産後1年以内の保健指導を受ける場合、勤務時間中に通院休暇を取ることができます。これは『男女雇用機会均等法』に定められた権利ですので、勤務先に申請して安心して健診に行ってください」</p>
<p>S# 8. 妊娠中の仕事の注意点</p>  <p>母性健康管理指導事項連絡カード ・妊娠中は自分の体調を考えて仕事をコントロールしましょう ・勤務先と相談する際には 産科医療機関で受け取ることができる「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう</p>	<p>Na 8 「妊娠中は自分の体調を考えながら、無理の無い範囲で仕事をコントロールしましょう。産科医療機関では、勤務先に対して望ましい仕事の仕方を考えていただくための『母性健康管理指導事項連絡カード』を準備しています。勤務先と相談する際に利用してください」</p>

<p>S#10.産休制度</p>  <p>妊娠・出産と仕事</p> <p>産休</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産前産後の決められた期間 休暇を取得できます (産前は単胎では6週間 多胎は12週間) ・原則として産後8週間は仕事に復帰できません 	<p>Na9 「出産前後の休暇を産休と言います。産前産後の決められた期間、休暇を取得することができます。また原則として産後8週間は仕事に戻ることはできません。出産予定日が決まったら、計画を立て、出産前後の働き方について勤務先と相談しておきましょう」</p>
<p>S#11.出産手当金</p>  <p>妊娠・出産と仕事</p> <p>産休中に給与が支払われなかった場合...</p> <p>健康保険から出産手当金が支給されます 健康保険組合に確認しましょう</p>	<p>Na10 「産休中に給与が支払われなかった場合は、健康保険から出産手当金が支給されます。詳しいことは健康保険組合にご確認ください」</p>
<p>S#12.育休制度</p>  <p>妊娠・出産と仕事</p> <p>子供が1歳までは母親も父親も育休を取得できる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育休中は社会保険料は免除されます ・雇用保険に加入していれば給付を受けられます 	<p>Na11 「子供が1歳になるまでは、母親も父親も育休を取ることができます。育休中は社会保険料は免除されます。雇用保険に加入している場合は給付を受けることもできます。育休を取得するためには様々な要件がありますので、勤務先やハローワークなどで相談してください」</p>
<p>S#13.復職後に利用できる制度</p>  <p>妊娠・出産と仕事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出産後1年以内に復職した場合 育児の時間を確保できます ・子供が3歳までは短時間勤務や時間外労働の制限を請求できます ・子供の介護や予防接種のための休暇も取得できます 	<p>Na14 「出産後1年以内に復職した場合には、育児や病院に行くための時間を確保することができます。また子供が3歳になるまでは、短時間の勤務や時間外労働の制限を請求したり子供の介護や予防接種のために休暇を取ることができます」</p>
<p>S#14. 米山先生からのメッセージ</p>  <p>米山 万里枝 先生</p> <p>東京医科歯科大学 大学院 医学研究科 助産師 米山 万里枝 先生</p> <p>妊娠・出産は病気ではないので保険診療の扱いにはなりません</p>	<p>医師 「出産までの妊娠期間中にはさまざまな出来事や手続があります。お腹の赤ちゃんを育てていく生活は大変ですが、早めに制度や仕組みを知って、ゆとりを持って準備していきたいものですね。」</p> <p>【了】</p>

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『妊娠と食事』

映像／場面	ナレーション／テロップ等												
<p>S#0. テーブルに次々と食事が並ぶ</p> 	<p>Na 1 「妊娠中や授乳中は、どんな食事を摂れば良いのでしょうか？カロリーや栄養素など、妊娠・出産と食事の関係について、学んでいきましょう」</p>												
<p>S#1. メインタイトル</p> 	<p>T 1 『妊娠と食事』</p>												
<p>S#2. ドクターの解説</p> 	<p>医師 「妊娠中に限らず健康の基本はお食事ですけれども、特に妊娠中はご自身の健康だけでなく赤ちゃんの健康も考える必要があります。でも毎日の事ですので、あまり細かいところにこだわらず、基本的なところを押さえていただければと思います。」</p>												
<p>S#3. エネルギー摂取基準</p> <p>エネルギー摂取基準 (推定エネルギー必要量:1日あたり)</p> <table border="1" data-bbox="161 1167 683 1384"> <tr> <td>妊娠初期 (16週未満)</td> <td>+50kcal</td> <td> 食パンに例えると… 1/3枚</td> </tr> <tr> <td>妊娠中期 (16~28週未満)</td> <td>+250kcal</td> <td> 1+1/2枚</td> </tr> <tr> <td>妊娠後期 (28週以降)</td> <td>+450kcal</td> <td> 3枚</td> </tr> <tr> <td>授乳期</td> <td>+350kcal</td> <td> 2+1/3枚</td> </tr> </table> <p><small>※カロリーは様々な食材からバランスよく摂りましょう 厚生労働省 妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針(令和3年3月)より</small></p> 	妊娠初期 (16週未満)	+50kcal	 食パンに例えると… 1/3枚	妊娠中期 (16~28週未満)	+250kcal	 1+1/2枚	妊娠後期 (28週以降)	+450kcal	 3枚	授乳期	+350kcal	 2+1/3枚	<p>Na 2 「必要なエネルギーは妊娠初期・中期・後期で異なります。授乳中も、妊娠後期と同じくらいのカロリーが必要です。図を参考に、食べる量をどれくらい増やせば良いか、イメージしておいてください。ただし、つわりの時は…」</p> <p>医師 「妊娠初期にはつわりで食事がとれないことがあります。そんな時には無理せず食べられるものを食べて下さい。ただ水分とビタミン類は重要です。水も飲めないような状態になってしまったら早めに病院を受診して下さい。」</p>
妊娠初期 (16週未満)	+50kcal	 食パンに例えると… 1/3枚											
妊娠中期 (16~28週未満)	+250kcal	 1+1/2枚											
妊娠後期 (28週以降)	+450kcal	 3枚											
授乳期	+350kcal	 2+1/3枚											
<p>S#4. 体重について</p>  <p>体重増加が極端に多かったり少なかったりした場合 赤ちゃんの状態に影響が出てしまう可能性があります</p>	<p>Na 3 「妊娠中の体重増加の目安は妊娠前の体格によって異なります。体重増加が極端に多かったり少なかったりした場合は、赤ちゃんの状態に影響が出てしまう可能性があります」</p>												

妊娠中の体重増加

妊娠中の体重増加の目安

妊娠前の体重 (BMI)	体重増加の目安
18.5未満 (やせ)	12~15kg
18.5以上、25.0未満 (標準)	10~13kg
25.0以上、30.0未満 (肥満1度)	7~10kg
30.0以上 (肥満2度以上)	糖尿病発症 (上増5kgまでが目安)

※ BMI: 身長と体重から計算される体格の指標。(身長kg)² / (体重kg)²
 (厚生労働省「妊娠前から始める妊産婦のための産生活動ガイド(令和3年3月)」より)
 体重増加が少なすぎると胎児の発育不良や低出生体重児のリスクが高まることがあります。
 肥満が原因で、糖尿病発症のリスクが高まることがあります。

お母さんの体重増加が極端に少ない場合は、赤ちゃんの発育も悪くなります。

妊娠中の体重増加

大人になってから高血圧や糖尿病といった生活習慣病を発症しやすくなることもわかっています。

公益社団法人 日本産婦人科医学会より

出生体重とメタボリックシンドロームの割合

医師「妊娠中にあまり体重を増やしたくないと思われる方も多いと思うんですけども、お母さんの体重増加が極端に少ない場合は、赤ちゃんの発育も悪くなります。また最近ではお腹の中で栄養が不足した状態で育った赤ちゃんは生まれてから食事の変化に適応できなくて、大人になってから高血圧や糖尿病といった生活習慣病を発症しやすくなることもわかっています。」

S# 4a. 自宅/キッチンで食事する妊婦さん

妊娠中は、お母さんの食生活が大切です。

Na3a 「さて、では実際にどんなものを食べれば良いのでしょうか？」

S# 5. ドクターの解説

妊娠中の食事

おいしく楽しく食べることが特に心にも栄養になります。

医師「食事の基本は栄養のバランスです。いろいろな種類、いろいろな色の食材を組み合わせ、おいしく楽しく食べることが体にも心にも栄養になります。お仕事をしている方は、週末にお野菜を茹でて冷凍しておくとか、出来合いのお惣菜を取り入れるとかして、ウィークデーはあまり時間をかけない工夫をしていただく事も重要だと思います。」

S# 6. 食事バランスガイド

妊産婦のための食事バランスガイド

妊産婦のための食事バランスガイド(厚生労働省)

Na 4 「食事バランスガイドを目安に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせ、バランスの良い食事をとりましょう。カロリーを十分に摂るためには、主食で炭水化物をしっかり摂ることが大切です。妊娠週数が進んだら主菜や副菜、果物を増やし、タンパク質やビタミン・ミネラルを十分に摂取してください」

S# 7. たんぱく質

たんぱく質

筋肉や臓器など人間の身体や身体の機能を調節する成分を作るための重要な栄養素

Na 5 「タンパク質は身体を作るために必要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆など、色々な食品を組み合わせでバランスよく摂取しましょう」

■大きな魚について



Na6 「ただし、大きな魚には自然界にある水銀が取り込まれています。摂りすぎに注意しましょう」

■非加熱食品



Na7 「また加熱していない食品は食中毒やトキソプラズマ感染症の原因になることがあります。肉や魚は加熱したものを食べましょう」

S#9. 医師の解説+ビタミン・ミネラルの多い食事



医師 「妊娠中に特に不足しやすいのが葉酸・鉄・カルシウムです。日本人女性は妊娠前からビタミン・ミネラルが不足しがちですので、特に意識してとって頂きたいと思います。」

■貧血予防・改善に鉄分多めの食事例 (牡蠣ご飯他)



Na8 「例えば、このような食事でも、ビタミン・ミネラル不足を補うようにしましょう。鉄分を摂取することで、貧血予防や改善の効果が期待できます」

■塩分の危険性の解説



Na9 「また、塩分を摂りすぎると、血圧が上昇したり、むくみが強く出ることがあり、妊娠高血圧症候群がおこりやすくなります。香辛料などを上手に取り入れて、塩分控えめの食事を心がけましょう」

■むくみ予防の食事例 (トウモロコシご飯他)



Na10 「例えばこちらの食事は、ダシの味を利かせることで塩分を控え、利尿作用のあるカリウムを多く含む食材で余分な塩分・水分を排出しやすくしています」

S#10. 便秘について



■便秘予防の食事例（サツマイモご飯他）



Na11 「妊娠中は便秘に悩む人も多くいます。食事によって改善することはできるのでしょうか？」

医師 「便秘の予防には、食物繊維や水分を十分にとることも重要ですが、乳酸菌やビフィズス菌といった腸内細菌を増やすことも大切です。ヨーグルトや乳酸菌飲料をとって頂くと同時に、乳酸菌を増やすために炭水化物を取り入れたバランスの良い食事をとって下さい」

Na11 「便秘予防の食事の例です。食物繊維の多い食材や発酵食品によって腸内環境が整うことが期待できます」

S#11. 喫煙・飲酒

妊娠と飲酒・喫煙



・胎児発育不全や早産の原因となるだけでなく赤ちゃんに悪影響を及ぼすおそれもあります
・受動喫煙にも注意が必要です

妊娠と飲酒・喫煙



胎児発育不全や早産の原因となるだけでなく赤ちゃんに悪影響を及ぼすおそれもあります
受動喫煙にも注意が必要です

Na12 「妊娠中のタバコやお酒は、胎児発育不全や早産の原因になるばかりで無く、子供の脳や神経系の発育に影響を与える可能性があります。受動喫煙の場合でも、子供の発育障害や乳幼児突然死症候群のリスクが高まる可能性が指摘されていますので、ご家族の方にも禁煙に協力してもら必要があります」

S#12. ドクターの解説&まとめ



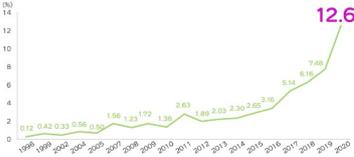
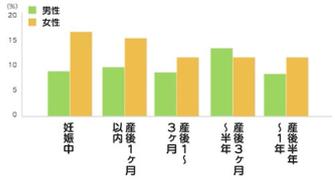
医師 「妊娠中の食事はバランスが大事ですけれども、あまり神経質になり過ぎると、食事がストレスになってしまいます。基本的なところを押さえていただいて、あとは楽しく食べていただければと思います。お食事の事についても、助産師さんに気軽に相談して下さい。」

【了】

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『パートナーと一緒に』

映像/場面	ナレーション/テロップ等
<p>S# 1. 自宅/玄関 (夜)</p> 	<p>Na 1 「新しい家族が増えることは、人生の中で最も嬉しい出来事の一つです。しかし、家族の関係に大きな変化が生まれることも知っておきましょう。この動画は、是非カップルでご覧ください」</p>
<p>S# 2. イメージイラスト+メインタイトル</p> 	<p>T 1 『パートナーと一緒に』</p>
<p>S# 3. 医師による産後クライシス解説</p> 	<p>医師 『産後クライシス』という言葉をご存知ですか？これはNHKの情報番組から生まれた言葉ですが、出産後2年以内の離婚が最も多いという調査結果があり、『出産』という幸せの象徴ともいえるイベントの後に、夫婦の関係が悪くなりやすいということからできた言葉です」</p> <p>T 『福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター 西郡秀和 先生』</p>
<p>S# 4. 自宅/リビング (朝)</p> <p>出社の支度に慌ただしい夫。妻は、夫を手伝うこともなく、赤ちゃんを抱っこしてあやしている。バタバタと出かける夫。</p> 	<p>Na 2 「出産直後は、妻の愛情は本能的に子どもに向かうようになります。夫にとっては、新しい家族を養うためにも一生懸命仕事に打ち込みがちですが、そのような妻の生理的な変化について理解しておく必要があります」</p>
<p>S# 5. 出産後の配偶者の配慮 (表)</p>  <p>夫は出産後 家族や配偶者への配慮が重要!</p>	<p>Na 3 「ある調査では、夫が家族と一緒に過ごす時間を作ったり、妻の仕事・家事・育児をよく労っていると、妻の愛情が高く維持される、という結果が示されています」</p>

<p>S#6.自宅／ダイニング（夜）</p>  <p>夫からの配慮 夫は 妻の話を良く聞きましょう</p>	<p>Na4 「夫は、妻の話をよく聞きましょう。男性は『だったらこうすれば?』と問題の解決方法を提案しがちですが、妻は解決を求めているのではなく、ただ話を聞いてほしいだけのことが多いことを理解しましょう」</p>
<p>S#7.自宅／キッチン</p> <p>リビングソファーに座っている妊娠中の妻。 夫は、妻に色々話しかけながら料理をしている。</p>  <p>夫からの配慮 夫から妻へ 積極的に声をかけましょう</p>	<p>Na5 「夫から妻への言葉がけもとても大切です。出産してからはなく、妊娠中から心がけましょう。上の子がいる場合には積極的にフォローしましょう」</p>
<p>S#8.オフィス</p> <p>上司に相談している夫。</p>  <p>夫からの配慮 職場にも報告し 協力を得られるようにしましょう</p>	<p>Na6 「自分の職場にも新しい家族ができることを報告して協力が得られるようにしておきましょう」</p>
<p>S#9.医師による『パパ見知り』解説</p> 	<p>医師「最近、パパ見知りという言葉が耳にします。赤ちゃんが成長し、人見知りをするようになると、仕事などで赤ちゃんとは接する機会が少ない夫に対して『パパ見知り』が起こるというものです。焦る必要は全くありません。夫が子供と接する機会を少しずつでも増やせるように、夫婦で協力していきましょう」</p>
<p>S#10.自宅／リビング+厚労省データ</p> <p>掃除機をかけている夫。赤ちゃんを抱っこした妻が様子を見にくる。</p>  <p>夫の育児への参加</p>	<p>Na7 「夫が育児に参加すると、当たり前ですが子どもとの関係が良くなり、妻との関係も良くなります。夫自身の人間的な成長も促され、仕事にも良い影響を与えたとする報告があります」</p>

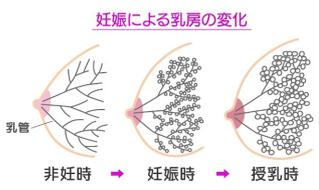
<p>S#11. 自宅／リビング</p> <p>赤ちゃんのオムツを変えている夫。</p>  <p>夫の育児への参加</p> <p>男性新入社員の約8割が育休の取得を希望しています (2017年度 日本生産性本部「新入社員 秋の意識調査」より)</p>	<p>Na 8 「最近の調査では、男性新入社員の約8割が育休の取得を希望しているというデータがあります。育児をしたい夫が、当たり前育児ができる時代にするために、我々みんなで社会を変えていく必要があります」</p>																																																
<p>S#12. 育休取得率の推移</p> <p>男性の育休取得率</p>  <table border="1"> <caption>男性の育休取得率 (1998-2020)</caption> <thead> <tr> <th>年</th> <th>取得率 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1998</td><td>0.12</td></tr> <tr><td>1999</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>2000</td><td>0.33</td></tr> <tr><td>2001</td><td>0.56</td></tr> <tr><td>2002</td><td>0.96</td></tr> <tr><td>2003</td><td>1.21</td></tr> <tr><td>2004</td><td>1.72</td></tr> <tr><td>2005</td><td>1.36</td></tr> <tr><td>2006</td><td>2.63</td></tr> <tr><td>2007</td><td>1.89</td></tr> <tr><td>2008</td><td>2.02</td></tr> <tr><td>2009</td><td>2.30</td></tr> <tr><td>2010</td><td>2.65</td></tr> <tr><td>2011</td><td>3.36</td></tr> <tr><td>2012</td><td>5.14</td></tr> <tr><td>2013</td><td>7.48</td></tr> <tr><td>2014</td><td>6.16</td></tr> <tr><td>2015</td><td>7.48</td></tr> <tr><td>2016</td><td>9.48</td></tr> <tr><td>2017</td><td>10.48</td></tr> <tr><td>2018</td><td>11.48</td></tr> <tr><td>2019</td><td>12.48</td></tr> <tr><td>2020</td><td>12.65</td></tr> </tbody> </table>	年	取得率 (%)	1998	0.12	1999	0.42	2000	0.33	2001	0.56	2002	0.96	2003	1.21	2004	1.72	2005	1.36	2006	2.63	2007	1.89	2008	2.02	2009	2.30	2010	2.65	2011	3.36	2012	5.14	2013	7.48	2014	6.16	2015	7.48	2016	9.48	2017	10.48	2018	11.48	2019	12.48	2020	12.65	<p>Na 9 「日本の男性の育休率は、2020年度で12.7%、かつてより増加したとはいえ、国際的には低い水準にとどまっています」</p>
年	取得率 (%)																																																
1998	0.12																																																
1999	0.42																																																
2000	0.33																																																
2001	0.56																																																
2002	0.96																																																
2003	1.21																																																
2004	1.72																																																
2005	1.36																																																
2006	2.63																																																
2007	1.89																																																
2008	2.02																																																
2009	2.30																																																
2010	2.65																																																
2011	3.36																																																
2012	5.14																																																
2013	7.48																																																
2014	6.16																																																
2015	7.48																																																
2016	9.48																																																
2017	10.48																																																
2018	11.48																																																
2019	12.48																																																
2020	12.65																																																
<p>S#13. 男性の育休制度の解説</p> <p>男性の育休制度</p> <p>原則1回、生後8週間以内に取得すると 特別で1歳までに再取得できる</p>  <p>改正前 出生 → 男性版産休 → 出生後8週 → 育休 → 育休 → 1歳</p> <p>改正後 出生 → 育休 → 育休 → 育休 → 育休 → 1歳</p> <p>生後8週間以内に最大4週間取得できる2回まで分割可</p> <p>分割して2回取得できる</p>	<p>Na10 「このため事業主に対して、育休を取得しやすい環境づくりを義務付ける新しい制度が始まりました」</p>																																																
<p>S#14. 医師による解説</p> 	<p>医師「さて、妊娠・出産を通して、妊産婦に一番多い病気はなんだと思いますか？それは、うつ病です。産後だけでなく、妊娠中からうつ病は発症します」</p>																																																
<p>S#15. うつ病のデータ (出典：獨協医大)</p> <p>産前産後の男女別のうつ状態の割合</p>  <p>産後うつ病が もっとも多い合併症です</p>	<p>Na11 「(最初は女性の発症率だけ表示) 多くの報告では、10～15%の妊産婦が産後うつ病を発症し、妊娠中からの発症も多いといわれています。そのため妊娠中から産後にかけて、妻をサポートすることが重要です。(男性の発症率が出て) さらに、産前産後は、夫もうつ病になりやすい時期です。親になることの不安や、出産・育児についての心配、育児により休息がとれないことなどが理由といわれています」</p>																																																

<p>S#16.医師の話</p> 	<p>医師「妊娠中や子育て中の女性に対する配慮は十分とはいえませんが、以前よりは広がっています。しかし、男性への配慮はほとんどないのが現状でしょう。男性も産後うつになることを知り、家庭での声かけや、育児休暇の取得の推進・仕事上の負担の軽減などが必要です」</p>
<p>S#17.自宅／ダイニング（昼）</p> <p>テーブルを挟んで、夫と妻が話し合っている。妻がスケッチブックに家事の分担を書いている。ところどころ口を挟む夫。</p> 	<p>Na12 『イクメン』『良妻』と頑張らずに、自分の大変さや、相手にしてもらいたいことを言葉にして伝え合いましょう。お願いするときは、あれもこれもと欲張らずに、まず一つのことにと絞るのがコツです。家事は細かいことも『見える化』し、分担することが効果的といわれています」</p>
<p>S#18.医師からのメッセージ</p> 	<p>医師「子育ては、仕事からでは得られない貴重な経験がたくさんあります。今しかないこの時期に家族としっかり向き合い、お互いをいたわりながら、育児を楽しみ、家族の絆を深めていきましょう！」</p> <p style="text-align: right;">【了】</p>

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『妊娠中の生活2 ～出産に向けて～』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S# 1. 自宅／リビング</p> <p>妊婦さんが鏡に映った自分を見ている。</p> 	<p>Na1 「妊娠中の身体の変化——何に気をつけて、どんな生活をしていけば良いか、考えていきましょう」</p>
<p>S# 2. イメージイラスト+メインタイトル</p>  <p>妊娠・出産のための動画シリーズ 妊娠中の生活2 ～出産に向けて～</p>	<p>T1 『妊娠中の生活2 ～出産に向けて～』</p>
<p>S# 3. 医師による解説（妊娠中の身体の変化）</p>  <p>日本赤十字社医療センター 第二産婦人科部長 笠井 靖代 先生</p>	<p>医師「妊娠中は身体に様々な変化が起こってきます。その要因として、1つは妊娠を維持するために胎盤から沢山のホルモンが分泌されるという事です。もう1つは妊娠子宮が大きくなることによって物理的な負担が大きくなるという事です。」</p> <p>日本赤十字社医療センター 第二産婦人科部長 笠井靖代 先生</p>
<p>S# 4. 会議中につわり</p>  <p>妊娠中の身体の変化</p> <p>ホルモンの影響 つわり・便秘・おりもの・乳房の変化・色素沈着などが起こります</p>	<p>Na 2 「ホルモンの影響によって、つわりや便秘、おりもの、乳房の変化や色素沈着などが起こります」</p>
<p>S# 5. 自宅／階段</p> <p>妊婦さんが階段を登ってくる。腰が痛そうな様子。</p>  <p>妊娠中の身体の変化</p> <p>妊娠子宮が大きくなると… 腰痛・足のむくみ・妊娠線・痔のトラブルなどが起こることがあります</p>	<p>Na 3 「また妊娠子宮が大きくなるにつれて、腰痛や足のむくみ、お腹の皮膚の妊娠線や痔のトラブルなどが起こることがあります」</p>

<p>S#6. 自宅／リビング 妊婦さんがソファに座っている。お腹が張って苦しそう。</p> 	<p>Na4 「さらにお産が近づいてくると、呼吸が浅くなったり、トイレが近くなったり、お腹が張ってくるようになります」</p>
<p>S#7. 公園／妊婦さんがトレーニングウェアで散歩している</p> 	<p>Na5 「早い時期から食事や運動・休養に気をつけておくことがトラブルを軽くするために役立ちます。心配な時には助産師さんに相談しましょう」</p>
<p>S#8. 医師による解説（妊娠中の生活／服装と仕事）</p> 	<p>医師「妊娠中は身体を締め付けない、そしてお腹や下半身を冷やさない服装が大事です。仕事をしている方は妊娠中そして出産後の働き方について職場と早めに相談しておくと思います。切迫早産などで急に入院する事もありますので、引き継ぎについては、早めにこまめにしておきましょう。」</p>
<p>S#9. 自宅／リビングで妊婦さんがストレッチしている～公園でウォーキング</p> 	<p>Na6 「適度な運動は体力維持や血液循環の改善、気分転換に役立ちます。安定期に入り、妊娠経過に異常がなければ、積極的に身体を動かしましょう。家の中で柔軟体操をしたり、天気の良い日にはウォーキングに出かけるなど、気軽にできる運動をすると良いですね」</p>
<p>S#11. 自宅／寝室で妊婦と夫が寝ている</p> 	<p>Na8 「妊娠中も夫婦生活はできますが、子宮や膣に感染が起ると切迫早産や破水などにつながる可能性があるため、感染予防に留意し、短時間、無理のない体位で行いましょう。妊娠経過に異常のある場合やお腹が張っている時は控えてください」</p>
<p>S#12. 自宅／リビング</p> 	<p>Na9 「妊娠中の旅行は時間に余裕のある計画を立てましょう。飛行機に乗ることも可能ですが、妊娠経過によっては控えていただきたい場合がありますので、主治医に必ず相談してください」</p>

<p>S#13.乳房のイラスト（妊娠による変化を見せる）</p> <p style="text-align: center;">妊娠による乳房の変化</p>  <p style="text-align: center;">非妊時 → 妊娠時 → 授乳時</p>	<p>Na10 「妊娠したら、ご自分の乳房に関心を持ちましょう。妊娠すると乳腺が発育するため、乳房が張り、乳頭が大きくなり、乳頭や乳輪の色が濃くなっていきます。妊娠5ヶ月くらいになると、少量の母乳が分泌されることもあります」</p>
<p>S#14.医師による解説（乳房の手当）</p>  <p style="text-align: right;">日本赤十字看護専門学校 准看護師 菅野 靖代 先生</p>	<p>医師「母乳育児のためには、乳房を締め付けないゆったりした下着を身につけるようにしましょう。赤ちゃんを母乳で育てる事は、赤ちゃんにとってもお母さんにとっても、とても大切です。もし母乳で育てられない場合でも、赤ちゃんとのスキンシップを大切にしましょう。出産後の赤ちゃんの栄養法について、心配なことがあれば助産師さんに相談してみてください」</p>
<p>S#15.自宅／洗面所</p> <p>妊婦さんが歯痛に顔をしかめている。</p> <p>+ 歯周病と早産・低体重出生児の関連データ</p>  <p style="text-align: center;">妊娠中の病気 妊娠と虫歯・歯周病 妊娠中は虫歯や歯周病にかかりやすい 早産や低出生体重児の原因になると報告もあります</p>	<p>Na11 「妊娠中はつわりやホルモンバランスの変化で虫歯や歯周病が起りやすい状態になっています。妊娠中の歯周病は早産や低出生体重児の原因になるという報告もありますので、特に症状がなくても、一度は歯科受診をお勧めします。歯科受診に公費補助がある地域もありますので、是非活用してください」</p>
<p>S#16.自宅／リビング</p> <p>調子悪そうにソファに倒れこむ妊婦さん</p> <p>+ テロップで妊婦さんに起こる異常や合併症を解説</p>  <p style="text-align: center;">妊娠中の病気 妊娠中の異常 切迫流産・切迫早産・胎盤の異常・胎児の異常 妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群など</p>	<p>Na12 「妊娠中には、切迫流産、切迫早産、胎盤の異常や胎児の異常、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群など様々な異常が起こることがあります」</p>
<p>S#17.病院／妊婦さんが健診を受けている</p> <p>+ テロップで4ヶ月以降に心配な症状</p>  <p style="text-align: center;">妊娠中の病気 妊婦健診の必要性 定期的におつ受診しましょう 妊娠4ヶ月以降に異常があった場合は早めに相談してください</p>	<p>Na13 「これらの状態を早く見つけて対処するために、定期的な妊婦健診は必ず受けてください。特に妊娠4ヶ月以降に、出血や腹痛、おりものの異常、その他の体の変調を感じたら早めに産科医療機関に相談してください」</p>
<p>S#18.自宅リビング／腹痛に苦しむ妊婦さん</p> <p>+ イラストで常位胎盤早期剥離</p>  <p style="text-align: center;">妊娠中の病気 常位胎盤早期剥離</p>	<p>Na14 「稀ですが、常位胎盤早期剥離といって、強い腹痛や出血、胎動減少が起こり、緊急の処置が必要になることがあります。このような症状がある場合はすぐに産科医療機関に連絡してください」</p>

<p>S#19.自宅／赤ちゃん部屋</p> <p>妊婦さんが、赤ちゃんグッズを準備している +テロップで出産の準備解説</p> 	<p>Na15 「出産が近づいてきたら、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。赤ちゃんのためには、衣類やオムツ、調乳用品、お風呂用品、寝具やベビーカーなど色々なものが需要ですが、赤ちゃんはすぐに大きくなるので、レンタル用品なども上手に利用してください」</p>
<p>S#20.自宅／リビング</p> <p>妊婦さんが、ソファで苦しんでいる。 夫が慌てて準備をしている。</p> 	<p>Na16 「入院の時に必要なものは、すぐに持参できるようにまとめておきましょう。病院に行く時の交通手段や家族への連絡方法も確認しておくで慌てずに入院できます」</p>
<p>S#21.病院／病室</p> <p>出産後、赤ちゃんと対面する女性と夫。</p> 	<p>Na17 「出産は、お母さんにとっても、家族にとっても、大きな喜びですが、出産はゴールではありません。新しい家族を迎え、子育てが始まり、家族の生活に大きな変化が起こります」</p>
<p>S#22.医師からのメッセージ</p> 	<p>医師「子育ては一人ではできません。一人で頑張りすぎて心身の疲労が溜まると産後うつなど発症する事があります。旦那さんやお祖父ちゃん、お祖母ちゃんなどの手を借りたり、社会サービスを利用したりすると良いと思います。産後に手伝ってくれる人を具体的に何人か決めておいたり、お住まいの地域でどのような社会サービスが得られるかを事前に確認しておくで良いと思います。赤ちゃんにとっては、お母さんの笑顔が何よりの事と思います。」</p> <p style="text-align: right;">【了】</p>

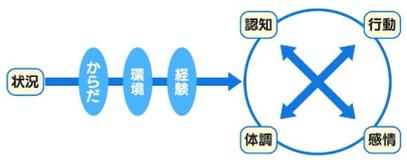
公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『妊娠中のメンタルケア』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S# 1. 医師による解説＋イラスト等で補足</p>  <p>九州大学病院 子どものこころの診療部 特任准教授 山下洋 先生</p>	<p>ナレーション／テロップ等</p> <p>医師「妊娠・出産は女性や家族に大きな変化をもたらします。ホルモンの変化による体調の変化に始まり、ライフスタイルの変化、人間関係の変化も起こります。変化によって誰にでも生じるのがストレスです。特に出産や育児は初めての経験が多く、不安に感じますが、それは自然なことです。新たな変化によって『出会うもの』と『手放すもの』が出てきます。それぞれのストレスに対処しながら、安心な出産・子育てに備えましょう」</p>
<p>S# 2. イメージイラスト＋メインタイトル</p> 	<p>T1 『妊娠中のメンタルケア』</p>
<p>S# 3. 待ち合わせ</p>  	<p>Na1 「新しい命が自分の中に宿る感覚や環境の変化によって気持ちも揺れ動きます。どの気持ちが良い／悪いではなく、ありのままの気持ちに気づくことが大切です。自分の気持ちや感情に気づくことが、より良い妊娠期間を過ごすヒントになります」</p>
<p>S# 4. 産科医院／診察室</p> <p>女性が医師から妊娠を知らされる。 喜ぶ／不安／戸惑う、 3パターンの反応をする女性の表情を重ねる。</p>  	<p>Na2 「私たちの感情は『考え』『行動』『体調』と深く結びついています。</p> <p>妊娠を知った時、どんな感情が湧いて来ましたか？</p>

	<p>『嬉しい』</p> <p>『不安』</p> <p>『戸惑い』など、同じ状況でも感じ方は人それぞれです」</p>
---	--

S# 5.テロップ+イラストで解説

こころの変化に気づく
 「感情」「考え」「行動」「体調」の結びつきを
 自分自身を知る手がかりとして使います



Na 3 「この『感情』『考え』『行動』『体調』の結びつきから、こころの変化に気づくことができます。変化のストレスへの対処として、不安や落ち込みなどの感情とその時浮かんだ考え方の関係に気づき、『他の考え方もあるかもしれない』など、生きやすさのヒントを見つけていきましょう」

S# 6.自宅リビング/女性（妊婦）が一人座っている
 そこに、心配事がテロップで浮かんでお消える。
 『単身赴任の夫には頼れない 一人で出産するしか...』
 『実家で産んだ方が安心かな？でも...』



Na 4 「自分の考えと気持ちを振り返るセルフケアの時間を取ってみましょう。初めての出産も、第二子の出産も、妊婦さんにとっては『初めての体験』です。例えば、どこで出産するか決めることも難しい場合があります」

S# 7. 自宅/洗面所
 妊婦さんが鏡で自分の顔を見ている。
 体調が悪そう。



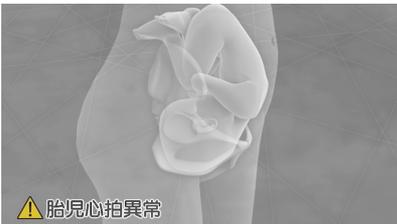
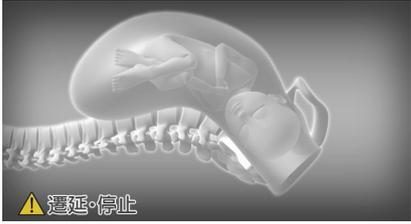
Na 5 「また妊娠期間の体調はホルモンのバランスに左右されるので、自分の体なのに思うようにコントロールできず不安を感じることもあるでしょう」

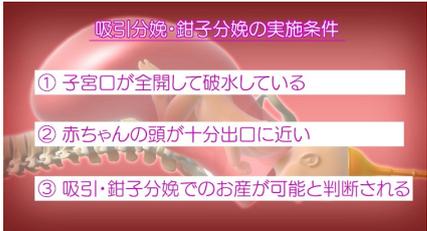
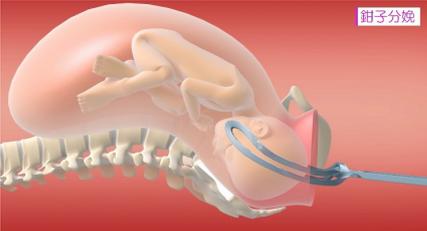
<p>S# 8. 自宅リビング／マットを敷く女性 マインドフルネス呼吸法を試している</p> 	<p>Na 6 「そんな時の対処法として、『マインドフルネス呼吸法』があります。『マインドフルネス呼吸法』では、過去や未来などに囚われず、ただ呼吸していることに目を向けます。落ち着ける環境で、ゆっくり呼吸をしている身体の状態を味わいましょう。自分が囚われていることから遠ざかることで落ち着いていきます」</p>
<p>S# 9. 医師による解説＋イラストで補足</p> 	<p>医師「ネガティブな気持ちになっているときは、どんな考えをしているでしょうか？自分の考え方の癖を知ることで、楽な気持ちになる他の考え方を検討することができます」</p>
<p>S# 10. 産科医院／診察室</p>  <p>画面ストップモーションになり、ナレーション。</p> 	<p>「魚を食べても大丈夫なんですか？」 「コーヒーを飲んでも大丈夫なんですか？」 「体重が増えないんですけど大丈夫ですか？」</p> <p>Na 7 「例えば、納得した答えがもらえないと不安になる『白黒思考』——」</p>
<p>S# 11. オフィス／会議に出席している妊婦さん 妊婦さん、腕時計を見る。</p>  <p>画面ストップモーションになり、ナレーション。</p> 	<p>彼女の心の声 「妊婦健診に遅れちゃう...でも自分の個人的な事情で職場の人に迷惑をかけるべきじゃない...」</p> <p>Na 8 「自分の中の『こうすべき』『すべきじゃない』に囚われてしまう『べき思考』——」</p>

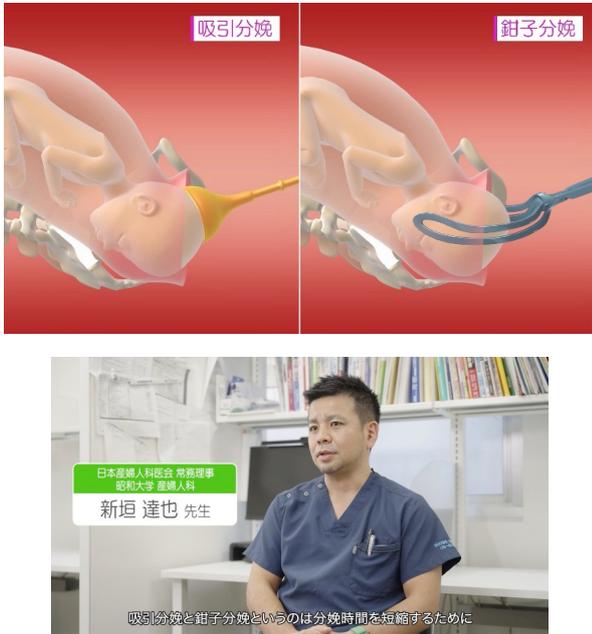
<p>S#12.産科医院／診察室で診察を受けている妊婦さん 先生の言うことに「はい」「はい」しか答えない。</p>  <p>「ここ」のクセを知る</p>	<p>「何か悩んでる事はありますか?」「大丈夫です」 「最近調子はどうですか?」「大丈夫です」 「心配な事があつたら何でも言って下さいね」「大丈夫です」</p>
<p>S#13.産科医院／待合室の妊婦さん 画面ストップモーションになり、ナレーション。</p>  <p>「ここ」のクセを知る</p> <p>拡大視聴 現在の心配事を未来のことに結びつけてしまう</p>	<p>心の声「体重が増えなくて悩んでいること、また言えなかった...こんなことで不安になっている私は母親になんかなれないかも...」</p> <p>Na 9 「現在の心配事を未来のことに結びつけてしまう『拡大思考』——」</p>
<p>S#14.医師の話</p>  <p>九州大学病院 子どものこころの診療科 特任准教授 山下 洋先生</p>	<p>医師「不安な時は、未来のことに注意がいきがちです。不確実なことが次々に気になり、こうなったらどうしよう、と考えてしまいます。今を大切にするマインドフルネス呼吸法をやってみましょう」</p>
<p>S#15.公園／妊婦さんが散歩している</p>  <p>「行動」を変える</p> <p>落ち込んでるときは... 『行動』から変えてみるのもいいでしょう 『行動』を変えることで『気分』や『考え方』が変わることもあります</p>	<p>Na10 「ひどく落ち込んでいると、考え方を变えることが難しいこともあります。そんな時は『お茶をする』『散歩をする』などいつもとちょっと違う行動をして『行動』から変えてみるのもいいでしょう。『行動』を変えることで『気分』や『考え方』が変わることもあります」</p>
<p>S#16.自宅／ダイニング 夫に怒りをぶつけている妊婦さん。</p>  <p>「怒り」への対処</p> <p>「怒り」の根底には「不安」や「期待外れ」「悲しみ」などの気持ちが隠れています</p>  <p>「怒り」への対処</p>	<p>Na11 「ストレスを抱えている時は、怒りっぽくなることもあります。『怒り』の根底には『不安』や『期待外れ』『悲しみ』などの気持ちが隠れています」</p> <p>Na12 「私の『怒り』にはどんな『感情』が隠れているのかな?と観察してみましょう。『怒りを抑え込む』だけではうまくいかないものです。根底にある気持ちを軽減する方法を探してみましょう。そうすることで『怒り』が軽減していきます」</p> <p>もう一人の自分「私は、彼が仕事ばかりで、私の出産のことを考えてくれないことが『不安』なんだ...」</p>

<p>S#17.医師の話</p> 	<p>医師「妊娠・出産のために、今までと同じようにはできなくなることが増えていきます。切迫早産で仕事に行けなくなったり、泣いてばかりいる赤ちゃんをあやしているうちに夕飯を作る時間がなくなってしまうたり。そんな時は、周りの人に助けを求めましょう。助けを求めることは決して恥ずかしいことではありません。むしろ、助けてもらうことで気持ちに余裕ができ、子供とも向き合やすくなります。上手な頼み方のポイントは『み・かん・てい・いな』です」</p>
<p>S#18. 『み・かん・てい・いな』の解説</p> <p style="text-align: center;">みかんていいな</p> 	<p>Na13 『み』は見る。見たことを相手に伝えること。『かん』は感じる。自分が感じたことを伝えること。『てい』は提案、相手をお願いしたいことを提案すること。そして『いな』は相手が『いや』と言ったら再び提案に戻り、折り合いをつけていくこと。この『み・かん・てい・いな』で、上手に頼り、上手に頼みましょう」</p>
<p>S#19. 『こころコンディショナー』</p>  <p style="text-align: center;">スマホアプリ 「こころコンディショナー」</p> <p>ココロコンディショナーは、認知行動療法を取り入れたスマホのできるこころのセルフケアです。</p>	<p>Na14 「今回紹介した考え方は、認知行動療法という治療の考え方にもとづいています。関心のある方は、『こころコンディショナー』で詳しく解説されていますので、ご覧になってください」</p> <p>※「こころコンディショナー」の背景については要確認</p>
<p>S#20.母親学級の様子</p> <p>妊婦さんと夫が参加している</p> 	<p>Na15 「産科医療機関や母子健康担当課では『母親学級』や『両親学級』を行なっているところがあります。妊娠中の生活や、お産・育児について、助産師や保健師から直接話を聞くことができます。こころの健康についても遠慮なく相談してください」</p>
<p>S#21.医師からのメッセージ</p> 	<p>医師「他にも子育て世代の皆さんの応援団が地域にたくさんいます。大切なこころの健康のメンテナンスのために、状況に合わせて繋がっていきましょう！」</p> <p style="text-align: right;">【了】</p>

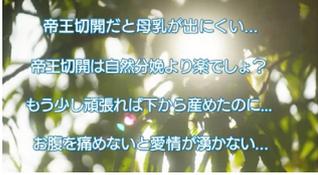
公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『吸引分娩と鉗子分娩』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S#0. 出産シーン（前回動画）</p> 	<p>Na1 「お産の途中で赤ちゃんの具合が悪くなったり、お母さんの状態が悪くなったりして、できるだけ早く分娩を終了させた方が良い場合があります。この時、赤ちゃんが出口に近い場合に必要となるのが、吸引分娩・鉗子分娩です」</p>
<p>S#1. メインタイトル</p> 	<p>T1 『吸引分娩と鉗子分娩』</p>
<p>S#2. CG アニメーション／分娩第Ⅰ期→子宮口全開</p> 	<p>Na2 「お産が始まってから子宮の出口が完全に開くまでが第Ⅰ期、その後さらに赤ちゃんの頭が下がっていきます」</p>
<p>S#3. CG アニメーション＋心電図で胎児心拍異常の出現</p> 	<p>Na3 「赤ちゃんの頭が見えてきて、あと一息！...そんな時、急に赤ちゃんの状態が悪くなり、心拍が乱れることがあります」</p>
<p>S#4. CG アニメーション／お産の遷延・停止</p> 	<p>Na4 「また、子宮の出口が開いてから、その後の進行が悪くなったり、停止してしまったりすることがあります」</p>
<p>S#5. CG アニメーション／お産の遷延・停止</p> 	<p>Na5 「お母さんの状態が悪くなったり、疲労が著しい場合もあります。このような場合には、分娩時間を短縮して、早めに分娩を終了させる必要があります」</p>

<p>S#6.医師の解説</p>  <p>日本産婦人科協会 理事 昭和大学 産婦人科 新垣 達也 先生</p> <p>吸引分娩と鉗子分娩というのは分娩時間を短縮するために</p>	<p>医師「吸引分娩と鉗子分娩というのは、分娩時間を短縮するために選択する一つの手技です。これ以上時間をかけていけない、そういう場合は吸引分娩・鉗子分娩をすることが多いです」</p>
<p>S#8.吸引分娩・鉗子分娩を実施できる条件</p>  <p>吸引分娩・鉗子分娩の実施条件</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 子宮口が全開して破水している ② 赤ちゃんの頭が十分出口に近い ③ 吸引・鉗子分娩でのお産が可能と判断される 	<p>Na7 「吸引分娩・鉗子分娩を行うためには、1.子宮口が全開して破水している、2.赤ちゃんの頭が十分出口に近い、3. 吸引・鉗子分娩でのお産が可能と判断される、などの条件を満たす必要があります」</p>
<p>S#9.帝王切開になる場合</p>  <p>実際の帝王切開手術の様子</p> <p>条件を満たしていないと判断された場合 帝王切開が選択されます</p>	<p>Na8 「これらの条件を満たしていない場合、またその他の理由で吸引・鉗子分娩ができないと判断された場合には、帝王切開が選択されます」</p>
<p>S#10.吸引分娩の解説</p>  <p>吸引分娩</p>	<p>Na9 「吸引分娩は、金属やプラスチック製の吸引カップを赤ちゃんの頭に装着して、産道の方にそって引きながら、ゆっくり誘導します」</p>
<p>S#11.鉗子分娩の解説</p>  <p>鉗子分娩</p>	<p>Na10 「鉗子分娩は、金属製の鉗子を使って、赤ちゃんの頭が娩出されるまで誘導します」</p>
<p>S#12.医師の解説</p>  <p>日本産婦人科協会 理事 昭和大学 産婦人科 新垣 達也 先生</p> <p>吸引分娩と鉗子分娩というのは分娩時間を短縮するために</p>	<p>医師「お母さんにとって特に注意すべきところはないです。吸引分娩・鉗子分娩の準備をして、赤ちゃんの頭に器具を装着しますが、今までもおりイキンでもらったらいいです。お母さんイキンで赤ちゃんがぐっと出てくるのを少し捕まえて補助する、サポートするものですから、あくまでやっぱりお母さんと私達が頑張ってることによって産んでもらわないと、最後の最後、赤ちゃんが元気よく出ないですから、(吸引分娩・鉗子分娩と)</p>

	<p>言われてもびっくりせずに、助産師さんとか医師のアドバイスに従って、分娩でイキんでもらったらいいと思います。そうですね、やることは一緒です。落ち着いて最後までと思って力を振り絞って頑張ってもらえたらいいと思います。」</p>
<p>S#13. 吸引・鉗子分娩の注意点を解説</p> 	<p>Na13「こうした吸引分娩や鉗子分娩が赤ちゃんの発育に影響することは無いと言われています。」</p> <p>医師「吸引分娩の方は、確かにすごい引っ張って陰圧がかかりますから、少しタンコブみたいのができることもあります。鉗子分娩の方は、これでちょうど頬からアゴの方を掴みますから、そこで跡がついたり擦り傷ができることがあるんですけども、基本的には2～3日で治りますから、長期的な問題が生じることはないの、そこは安心してもらっていいと思います」</p>
<p>S#14. 医師からのメッセージ</p> 	<p>医師「吸引分娩・鉗子分娩というのは分娩時間を短縮するので、赤ちゃんの状態とかお母さんの状態にとって、負担を軽くする有効な方法です。で、最終的にはお母さんの頑張りがないと産まれないので、医師とか助産師の声かけに従って、頑張ってイキんで下さい。それをサポートして、みんなでいいお産にしたいと思っています。一緒に頑張りましょう」</p> <p style="text-align: right;">【了】</p>

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『帝王切開とは？』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S# 1.空や樹々の実景+テロップ</p> 	<p>Na 1 「帝王切開は自然分娩より楽でしょ？」 Na 2 「もう少し頑張れば、下から産めたのに...」 Na 3 「お腹を痛めて産まないと母親としての愛情が湧かない...」 Na 4 「帝王切開だと母乳が出にくいって言うじゃない...」</p>
<p>S# 2.医師の解説</p> 	<p>医師「やはり自然分娩、自然に陣痛がきて膣からのお産を頑張っているのが、理想なお産だという考えは日本は昔からありまして、だからといって帝王切開になってしまったこと、もしくは帝王切開を選んでしまったことによってですね、それによってお母様たちが罪悪感を持ってしまったりですとか、やっぱり下からお産をする方が帝王切開するよりも値打ちのあるお産だ、価値のあるお産だという考え方というのは、私は一番誤解を生んでいるところじゃないかと思っています」</p>
<p>S# 3.メインタイトル</p> 	<p>T 1 『帝王切開とは？』</p>
<p>S# 4.帝王切開</p> 	<p>Na 5 「帝王切開は、お腹を切って赤ちゃんを出してあげる、手術による出産です。 普通分娩をするには危険が伴う時や、母体や赤ちゃんに危険が迫った時に、それを回避するために行われます。日本では、妊婦の5人に1人が帝王切開で出産しています」</p>
<p>S# 5.帝王切開の種類</p> <p>■ 『選択的帝王切開』</p>  	<p>Na 6 「帝王切開になるケースは大きく二つあります。 一つは、妊娠中から自然分娩が難しいと判断され、あらかじめ手術日を決めて行われる『選択的帝王切開』です。 Na6a 「選択的帝王切開は、過去に帝王切開や子宮筋腫核出術など子宮の手術を行ったことがある時や、逆子など赤ちゃんの向きに異常がある時、双子や三つ子などの多胎妊娠、胎盤が子宮の出口をふさいでしまう前置胎盤などの場合に行われます」</p>

■ 『緊急帝王切開』



【緊急帝王切開になるケース】

- ◆胎児機能不全
- ◇常位胎盤早期剥離
- ◆妊娠高血圧症候群
- ◆微弱陣痛・遷延分娩
- ⋮



S# 6. 医師の解説



Na 7 「そして、もう一つが、分娩前や分娩中に何らかの問題が起き、急いで出産をする必要がある場合に行われる『緊急帝王切開』です。

緊急帝王切開は赤ちゃんに生命の危機が迫っている胎児機能不全、分娩前に胎盤がはがれてしまう常位胎盤早期剥離、お母さんの血圧が高くなる妊娠高血圧症候群、うまく分娩が進まない微弱陣痛・遷延分娩などの場合に行われます」

医師 「特に出産中にですね、急遽分娩の方針が産科のお産から帝王切開に切り替わってしまった場合なんかは、やっぱり元々陣痛に耐えてらっしゃる大変な状況の中で、さらに帝王切開という次のストレスがかかってきますので、非常にやっぱり混乱されるお母様もたくさんいらっしゃいます。短い時間しかお産まで与えられていないですが、その限られた時間の中でも、我々産科の医師であるとか助産師から、なるべく患者さんに寄り添ったご説明をして、前向きな気持ちで手術に臨んでいただけるように努力しています」

S# 7. 帝王切開の流れ（入院から退院まで）

■入院→帝王切開手術→術後のケア→赤ちゃんとの面会



Na 8 「予定帝王切開の場合、当日、手術の時間に合わせて、ご家族に待機していただきます。手術室では、麻酔や尿道カテーテルの挿入、血栓症の予防処置を行い、手術が行われます。術後は麻酔が効いているため、歩くことが困難ですので、ベッドで過ごしていただきます。また食事が十分に取れるようになるまでは、点滴をして水分補給を行います。手術に伴う痛みがあれば、痛み止めを追加します。

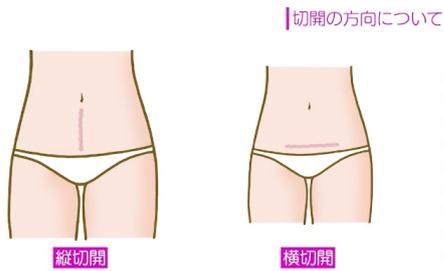
翌日から、食事や歩行を開始します。授乳や沐浴など赤ちゃんのお世話に関する練習も始まります。そして手術から1週間程度で退院となります」

S# 8. 医師の解説 退院後の注意点



医師 「帝王切開は通常のお産と違ってお腹にお傷を作ってしまう、あとは子宮に一旦傷を作ってしまう手術になりますので、子宮の傷が綺麗に癒えるまで、具体的には半年とか一年とか、次の妊娠までの期間を少し長めにとっていただくことをおすすめしています。」

S#9.切開の方向について



Na9 「手術の際、縦に切る時と横に切る時があります。縦切開は赤ちゃんを取り出したり、子宮を元に戻す操作がしやすくなります。横切開は傷跡が目立たないため、こちらを希望する妊婦さんも多くいます。医師としっかり相談しましょう」

S#10.帝王切開の実際（手術シーン）



Na10 「では、実際の手術の様子を紹介します。
まず、お腹に切開を入れます。
ここでは横に15センチ切っています。
お腹を広く開けて、赤ちゃんを出せるスペースを確保します。そして子宮を切り、赤ちゃんを包んでいる卵膜を破って破水させ、赤ちゃんを娩出します。
赤ちゃんは、顔を拭い、ヘソの緒を切って、スタッフに渡します。続いて胎盤を娩出させます。
子宮の切った部分を糸で丁寧に縫い合わせ、出血が止まっていることを確認してお腹を閉じます。
最後に皮膚を丁寧に縫い合わせて、手術は終了です」

S#11.帝王切開で心配な事



1.手術による痛み



2.出血



Na11 「以前に比べて安全に行われるようになった帝王切開ですが、100%安全な方法ではありません。手術に伴って様々な影響が起こる可能性があります」

Na11a 「第1に、手術による痛みです。術後数時間経つと、麻酔の効果が弱くなり、傷の痛みや出産後の後陣痛(こうじんつう)を感じるようになります。点滴や坐薬、飲み薬などで抑えることができます」

Na11b 「第2に出血です。通常は手術時に1000ml程度の出血がありますが、子宮が緩んだり、胎盤が剥がれにくい場合など、出血が増えることがあります。出血が多くなった場合、薬や輸血で対応しますが、稀に子宮摘出が必要になることがあります」

3.血栓症



Na11c 「第3は血栓症です。妊娠によって血液は固まりやすくなっています。術後長い間安静にしていると血液の流れが滞り、足の静脈でかたまり、血栓ができることがあります。予防のため、専用のストッキングを装着するなどの処置を行います。他にも、感染症や、臓器の損傷、腸閉塞などの合併症が起こる場合があります」

S#12.メッセージ

■医師からのメッセージ

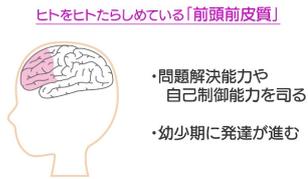


医師「帝王切開というお産の方法をですね、最初から望んでいらっしゃるお母様方は多くないと思います。止むを得ず帝王切開になってしまうようなケースもたくさんあると思います。しかし帝王切開を迎えられるお母様がですね、それまで赤ちゃんと一緒に過ごされてきた時間というのは、下からお産をしようが帝王切開をしようが全く同じです。帝王切開になってしまったから母親として引目を感じることは全くありません。普通のお産に比べれば大変なことも多いお産の方法ですが、どうか我々と一緒に前向きな気持ちで帝王切開に臨んでいただければと思います」

【了】

8 : 5 7

公益社団法人 日本産婦人科医会「妊娠・出産のための動画シリーズ」
『赤ちゃんとの絆づくり』

映像／場面	ナレーション／テロップ等
<p>S# 1. 医師による解説</p> 	<p>ナレーション／テロップ等</p> <p>医師「ご出産おめでとうございます。出産という命がけのイベントを乗り越えた後は、休む間も無く、楽しくも大変な育児が始まります。この動画では、赤ちゃんとの関わりについて知っておいていただきたいことを少しまとめていますので、ご覧ください」</p> <p>昭和大学医学部産婦人科 講師 白土なほ子 先生</p>
<p>S# 2. イメージイラスト＋メインタイトル</p> 	<p>T1 『赤ちゃんとの絆づくり』</p>
<p>S# 3. 自宅／リビング (or 中庭)</p> <p>お母さんが赤ちゃんを抱っこしている。 それを見守っているお父さん。</p> 	<p>Na1 「ようやく抱きしめることができた赤ちゃん。幸せに育てて欲しいという思いはみな共通でしょう。健康に発育し、やがて周囲の人と助け合いながら、困難を乗り越えて、個性あふれる豊かな人生を歩んで欲しい。そのためには、子供の頃の大人との関わりが重要であることが分かっています」</p>
<p>S# 4. 人間の脳のCG／前頭前皮質が光る</p> 	<p>Na2 「人間が、問題を解決したり、自分をコントロールしたりするための能力は、大脳の前頭前皮質という領域が司っています。この部位は高等生物になるほど大きくなり、ヒトでは大脳のおよそ30%を占めています」</p>
<p>S# 5. 赤ちゃんと両親が相手をして遊んでいる。</p> 	<p>Na3 「そして、最近の脳科学の研究により、脳のこの部分は幼少期の大人との関わり合いの中で発達していくことが明らかになっています。子供の働きかけに対して、養育者の大人が愛情を持って反応を返す、ちょうどサーブとリターンのような関係が、この重要な脳の発達を促すのです」</p>

<p>S# 6. 自宅／リビング ベビーベッドに寝ている赤ちゃん。 お母さんとお父さんが覗き込む。 赤ちゃんを抱き上げるお母さん。 両親、赤ちゃんに微笑む／手を取る／微笑みかける 赤ちゃん笑顔になる。</p> 	<p>Na 4 「初めての赤ちゃんの場合、どのように接したらいいかわからないかもしれません。そんな時は、まずは目と目で見つめ合い、手と手で触れ合い、微笑みかけることから始めてみてください。養育者が優しく微笑んでくれることで、赤ちゃんは安心した気持ちになります」</p>
<p>S# 7. 赤ちゃんの色々なシーン 眠っている／起きている／お乳を飲んでいる／何かを見ている etc...</p> 	<p>Na 5 「赤ちゃんは色々な能力を持って生まれてきます。眠ったり、起きたり、乳首を吸ってミルクを飲んだり、物を見たり、音を聴いたりしています。そのうえ、周囲の環境と関わったり、自分をコントロールする力も持っています」</p>
<p>S# 8. 医師（精神科医）による解説＋イラストで補足</p> 	<p>医師「赤ちゃんが泣き止まないと、どうしたら良いかなど、オロオロしてしまいますが、泣くことは赤ちゃんにとっては大事なコミュニケーションの手段です。否定的には捉えずに、なぜ泣いているのかなという事を観察してみましょう」</p>
<p>S# 9. 自宅／リビング 泣いている赤ちゃんを抱っこしてあやすお母さん。</p> 	<p>Na 6 「赤ちゃんは30センチくらいの距離で、ゆっくり動くものに興味を示します。これはちょうど、赤ちゃんを抱きかかえ、ゆっくり揺らしてあやしている時の赤ちゃんとの距離感になります。そして、声を出して、話しかける相手に対して、赤ちゃんは反応します」</p>

<p>S#10.赤ちゃんが泣くシーンいろいろ</p>  <p>赤ちゃんとの生活</p> <p>生後3週間から2～3ヶ月で 赤ちゃんの泣きはピークを迎えます</p>	<p>Na7 「生後3週間ほどから2～3ヶ月は赤ちゃんの泣きはピークを迎えます。これは多くの親を悩ませますが、赤ちゃんの自己調節機能の発達段階と考えられています」</p>
<p>S#11.自宅／寝室（夜）</p> <p>ヘッドフォンをしながら、泣いている赤ちゃんをあやしているお母さん</p>  <p>赤ちゃんとの生活</p> <p>泣き声が気になる場合… ヘッドフォンで音楽を聴きながら 赤ちゃんをあやしても良いです</p>	<p>Na8 「泣き声が気になる場合、ヘッドフォンをつけ、好きな音楽をかけながらあやしても良いでしょう。赤ちゃんの睡眠時間やリズムは個人差がとても大きいですが、次第に夜泣きもしなくなっていくます」</p>
<p>S#12.自宅／リビング</p> <p>お父さんが、赤ちゃんをあやしている。</p>  <p>赤ちゃんとの生活</p> <p>参考 【YouTube】厚生労働省 『赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～』</p>	<p>Na9 「赤ちゃんを強く揺さぶると、脳に出血することがあるので注意してください。厚生労働省が作った『赤ちゃんが泣きやまない』という動画がYoutubeで視聴できますので、参考にするのも良いでしょう」</p> <p>*注意点：url のテロップ、概要欄に表記</p>
<p>S#13.自宅／リビング</p> <p>ベビーベッドに寝ている赤ちゃん。赤ちゃんの様子を窺いながら、スマホを触るお母さん。</p>  <p>赤ちゃんとの生活</p>  <p>赤ちゃんとの生活</p> <p>赤ちゃんとのスマートフォン 赤ちゃんと向き合う時間を作りながら スマートフォンとも上手に付き合きましょう</p>	<p>Na10 「赤ちゃんには相手の気持ちを読み取る力があると言われています。お母さんがスマホに夢中になっている時、赤ちゃんは、お母さんが自分以外のものに集中していることを知っています。でも、生活の中で今やスマホは欠かせないものです。必要な時はスマホを見ても大丈夫。赤ちゃんと向き合う時間も作り、スマホも上手に使ってください。これによって赤ちゃんは感情を学び、自分自身のところをコントロールする力を身につけていきます」</p>

<p>S#14.医師の話</p>  <p>京都大学医学部産婦人科 講師 白土 なほ子 先生</p>	<p>医師「赤ちゃんには、一人ひとり個性があります。隣の赤ちゃんとも違うし、兄弟とも違います。育児書に書いてある通りには、なかなか育っていかないものです。あなたの赤ちゃんはどんな赤ちゃんなのか、どんな能力を持っていて、どんな方法で大人とコミュニケーションを取ろうとしているのか、よく観察してみてください。赤ちゃんをよく観察し、赤ちゃんの能力を楽しむこと、それが赤ちゃんの能力を引き出して、親子の絆を深めていきます」</p>
<p>S#15.自宅／リビング</p> <p>赤ちゃんを抱っこしながら、外出の支度をしている両親。ロボット掃除機が床を動き回っている。玄関のチャイムが鳴り、祖父母がやってくる。赤ちゃんを祖母に預け、両親は出かけていく。祖母の腕の中の赤ちゃんのアップ。</p>  <p>現代の子育て 親や友人などを頼り 行政のサービスなども利用しましょう</p>	<p>Na11「現代は、ロボット掃除機や食洗機など便利な家電が登場し、家事の負担は、一昔前より楽になっています。けれども、かつてのように、家族や近所の共同体で、赤ちゃんを協力して育てていく環境がなくなり、子育ては以前より大変な時代になっています。でも、ヒトの赤ちゃんは、やっぱりヒトが育てる必要があります。親や友人など、頼れるものには頼り、行政のサービスなども利用しましょう」</p>
<p>S#16.医師の話</p>  <p>京都大学医学部産婦人科 講師 白土 なほ子 先生</p>	<p>医師「一番大事なことは、養育者が心身共に健康であることです。そして、子どもの働きかけに反応してあげることです。これによって、子どもは安心感や信頼感を持つことができ、やがて自立した人生を歩むことができるようになります。次世代の人材を育成する『子育て』は最も価値の高い仕事です。でも、ほどほどで大丈夫です、完璧な子育てはありません。できるときに、できることを、できる範囲でやってあげてください。子供と一緒にゆっくりと自分自身も親になっていきましょう」</p> <p style="text-align: right;">【了】</p>

妊娠・出産のための動画シリーズ

これから妊娠・出産・育児を迎える皆さんに、産婦人科医がお伝えしたいアドバイスを短い動画にまとめました。

制作・監修 日本産婦人科医会



プレコンセプションケア



プレコンセプションケアとは、将来の妊娠に備えて、妊娠前から生活や健康に向き合う事をいいます。健康な妊娠・出産のためには、妊娠前からのケアが大切です。



妊娠と食事



妊娠中の食事や体重の変化は赤ちゃんの発育や将来の健康にも影響します。栄養の基本を知って、妊娠中も楽しく食事を摂ってください。食事例も是非参考にしてください！



妊娠とお金と仕事



出産にかかる費用は？健康保険は使える？産休・育休中の収入は？仕事はどう休んで、どう復帰したらいいの？など妊娠とお金についての疑問にお答えします！



帝王切開とは？



日本では妊婦さんの5人に1人が帝王切開で出産しています。誤解されがちな帝王切開について詳しくご紹介します。



吸引分娩と鉗子分娩



吸引分娩・鉗子分娩は、分娩時間を短縮して、妊婦さんや赤ちゃんの負担を軽くするために行われます。吸引分娩・鉗子分娩がどのような手技かを解説します。



妊娠中の生活1 ～妊娠したら～

妊娠がわかってから行う行政機関での手続きや、病院での検査内容などをご紹介します。



妊娠中の生活2 ～出産に向けて～

妊娠が進むと体にさまざまな変化が起こります。つわりや足のむくみ、乳房の変化などです。体にどんな事が起こるかの、事前に知っておきましょう。



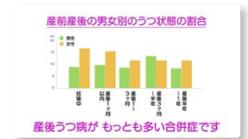
妊娠中のメンタルケア

妊娠するとホルモンバランスやライフスタイルが大きく変わり、色々なストレスをかかえます。体だけでなく「変化する心」についても知って備えましょう！



パートナーと一緒に

「産後うつ」は女性だけでなく、実は男性にも発症します。パートナーと良くコミュニケーションをとること、パートナーも積極的に育児参加することが重要です。



赤ちゃんとの絆づくり

赤ちゃんをよく観察することから始めましょう。赤ちゃんは30cmの距離で動くものをよく見えています。そしてコミュニケーションをとろうと頑張っています。



※今後の動画制作の参考にするため、アンケート調査へのご協力をお願いします。

本動画は、令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業（厚生労働省）によって作成されました。

BRAIN HERO
(ハーバード大学の育児支援動画)



赤ちゃんのふしぎな世界



令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
オンラインコンテンツを活用した、妊産婦等に対する
情報提供に関する調査研究
報告書

発行日 令和4年3月
編集・発行 公益社団法人 日本産婦人科医会
〒162-0844
東京都新宿区市谷八幡町14番地
市ヶ谷中央ビル4F
TEL:03-3269-4739 FAX:03-3269-4730