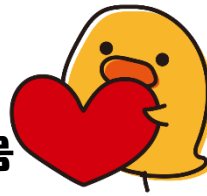


保健だより

3年生特別号



令和6年9月24日

大石中学校 保健室

7月12日（金）に実施した3年生向けの命の授業は覚えていますか。大切なことをたくさん学んだ授業だったと思います。みなさんの感想文に書かれていた質問に対して、助産師さんが回答を送っていただきました。以下に掲載しますので、授業を思い出しながらかいてみてください。



たくさんの感想 ありがとうございました！

上尾市立大石中学校のみなさん、埼玉協同病院 助産師の高橋と村井です。先日はいのちの授業にご参加いただきありがとうございました！

全員の感想を拝読しました。みなさんがあの授業を通し、それぞれいろいろなことを考えてくれていて、私たちもあの授業を実施して良かったなと思いました。いくつか質問があったので、回答させていただきます！

Q.助産師にはどうやってなるのか

A.助産師として働くには助産師の国家資格のほかに、看護師の国家資格も必要です。

助産師になるにはさまざまな方法があります。たとえば・・・看護専門学校(3年)を卒業し看護師国家資格取得後、助産専門学校(1年)へ進学し、助産師国家試験受験資格取得する、看護大学(4年)のなかで助産師コースを選択し同時受験 など

Q.助産師の仕事でいちばん大変だったこと

A.埼玉協同病院は2交代制の勤務で、日勤(8:30-17:00)と夜勤(16:30-翌9:00)に分かれています。勤務体制は病院によって違います。夜勤をしていたときに、救急搬入1件とお産3件がほぼ同時にあったときは本当に大変でした・・・！いまのところいちばん大変だった夜勤です。(高橋と村井がいっしょに夜勤でした)

Q.助産師がいちばんつらかったことは？

A.講義でも話したように、妊娠・出産はうまくいくものばかりではありません。

妊娠中期で、胎動を感じないという主訴で来院された妊婦さんがいましたが、エコーで見ると心拍が止まっていました。そのように死産されてしまった方のおはなしを聞いているときは、助産師もつらくなります。

Q.助産師から見て出産はつらいか

A.つらいです！十数時間陣痛に耐える産婦さんを見ているのはとてもつらいです・・・(高橋)

出産は決して楽な仕事ではありません。陣痛や帝王切開の手術の創の痛みは確かに辛くて苦しいものかもしれません。しかし、つらい出産を越えて出会える喜びや愛しさ、言葉では言い表せませんが、出産が辛い・苦しいだけではないということをお伝えしておきますね。(村井)

Q.陣痛の痛みはどれくらいか

A.よく鼻からスイカがでるような痛み、と表されることが多いですが、陣痛もお産の進み方も個人差があります。赤ちゃんを出すために子宮がぎゅーっと収縮するのですが、ずっと収縮しているわけではなく、波のように痛いときと痛くないときがあります。その間隔が10分ごとになると「陣痛がきた」といいます。腰が砕けそうな痛みだったり、生理痛があるひとはそれよりももっと強い痛みだったり、本当に人によって感じ方が違います。

Q.帝王切開を1度したら、次の子を産むときは帝王切開か？

A.そのとおりです！子宮を切って赤ちゃんを取り出しているのです、子宮に傷が残ります。その状態で次の妊娠のときに下から産もうとして陣痛がきてしまうと、子宮が破裂してしまう危険があります！ですので、基本的には1度帝王切開をしたらその後も帝王切開で赤ちゃんを出産します。

Q.小さな体（150cm以下）で赤ちゃんを産むひとはどうしているのか

A.赤ちゃんを産むためには骨盤の広さが重要になってきますが、やはり身長が低い方はどうしても身長の高い人に比べると骨盤が狭く、赤ちゃんが降りてこられないことがあります。産む前に骨盤のレントゲンをとって下から産めるかどうか先生が確認します。そうして、経膈分娩が難しいと判断したときは妊婦さんと相談して帝王切開にすることがあります。

Q.赤ちゃんはどれくらいの大きさだと健康なのか

A.赤ちゃんの出生体重（＝産まれたときの体重）によって呼び方があります！

1000g未満：超低出生体重児

1500g未満：極低出生体重児

2500g未満：低出生体重児

2500g以上4000g未満：正常出生体重児

4000g以上：巨大児

4500g以上：超巨大児

赤ちゃんはその大きさよりも、子宮の中で育った期間（妊娠37週から41週までに生まれることを「正期産」、それよりも早く生まれることを「早産」と呼びます）の方が「健康」の視点から見ると重要です。赤ちゃんが子宮の外に出て、呼吸したりおっぱい飲んだりするのが上手にできるよう、肺や胃や腸を準備する（成熟させる）十分な期間が必要なのです。

Q.赤ちゃんが生まれたとき、きょうだいにできることは？

A.きょうだいの年齢にもよるかとおもいますが、産後のお母さんは本当に大変です。3時間おきにおきて、赤ちゃんにおっぱいをあげたりお世話をしたりしなければいけません。たとえば、いつもお母さんがやっている家事などを手伝ったり、おむつ交換をしてみたり、お母さんの話を聞いてあげたりすると喜んでくれるとおもいます。出産のときのことだったら、とにかくお母さんを応援し、出産後は労ってください！（高橋）

大変なお母さんを助けたい、という気持ちを伝えてみてください。それだけでお母さんは嬉しいです。中学生だとできることがたくさんあると思います。「家族の構成員」として、自分のできごとに取り組むと同時に、中学生として果たすべき役割（勉強や部活や友達と遊ぶ等々）もしっかりと果たしてくださいね。大人になってからやろうと思ってもできませんし、中学生として果たすべき役割を果たすことは大人になるために必要な重要なステップなのです。（村井）

Q.赤ちゃんを育てるにはいくらくらいお金が必要か

A.とにかくたくさんかかります。歩けるようになったら終わり、や、幼稚園に入学したら終わり、ではなく、育てるといのは長い長い時間のことをいいます。みなさんも今絶賛育てられている最中です。0歳から成人までと仮定しても、あるサイトでは平均して3000万以上と書いてありました。なので、出産したいなと思ったときに大変なことにならないように、計画的な妊娠・出産をしましょう。(高橋)

お金の準備はもちろんですが、赤ちゃんを育てるためには心(人間的な成長、子どもを育て上げる覚悟)と体(妊娠を継続できる健康な成熟した身体)と生活(健康な生活が送れているでしょうか?健康な生活を支えるための家事はできているでしょうか?)の準備が必要です。命を迎え入れるためにはいろんな準備が必要なのです。(村井)

Q.子どもが風邪をひいたときに心配より先に怒るということについてどう感じるか

A.文章だけで細かな状況を読み取ることが難しかったのですが、「怒る」という反応の中に「心配」が隠れているのではないかな、と思いました。「怒り」で隠される感情には「恐怖」「不安」「恥ずかしさ」「寂しさ」「苦しみ」などがあります。心の奥底にある本当の気持ちに気づけない場合、「怒り」で表現せざるをえない場合があります。相手はもしかしたら本当の感情(心配や不安)を「怒り」で隠してしまっているのかもしれない。

Q.悩みを話せる相手がいなかったら?

A.相談相手を見つけた方が今後自分のためにも良いと思います。講義の中でお話しましたが、信頼できるおとななら誰でも良いです。それが親だったり学校の先生だったり助産師だったり、ひとそれぞれです。そして近すぎるひとには相談しにくいなら、相談窓口を利用する手もあります。赤の他人の方が悩みを吐き出しやすいときもあります。ただ、その悩みを利用する悪いおとなもいます。(高橋)

講義当日にお渡しした「性の相談先」のQRコードから相談窓口の情報を得てください。対面や電話やメール、LINE、あなたが相談しやすい方法で相談できます。あなたを助けたい、支えたい、と思っている人はたくさんいます。あなたが助けたり支えたりする人もたくさんいます。持ちつ持たれつ、気楽に相談してみてください。(村井)

Q.「大変だ」と彼女が言っていた場合、解決できないことはありますか

A.アンケートの文章からだけでは、状況を理解することができませんでした。なので適切なお返事ができません。ごめんなさい。相談窓口は、講義当日にお渡しした資料にも示しました。そちらにアクセスしてもらってもいいですし、信頼できる人に相談してみてください。

Q.「LGBTQ」について(対応について、どうするのが良いか)

A.講義の中で口に出しましたが語句の説明はしていませんでした! Lesbian(女性同性愛者)、Gay(男性同性愛者)、Bisexual(両性愛者)、Transgender(性自認がからだの性と異なるひと) Queer/Questioning(特定の性に属さないひと)、上記の頭文字をとり、総称して「LGBTQ」と表しています。昨今、「多様性」という言葉が浸透し、パートナーシップ制度や同性婚を認める動きが活発化してきており、いろいろなところで耳にするかと思います。対応に関しては、セクシュアリティ(性的自認や、性的志向、性的表現)に限らず、個々人の価値観を尊重する真摯な姿勢が求められると考えます。

Q.コンドームとはなにか、コンドームのつけかた

A.講義当日にお渡しした資料に、コンドームについての情報が得られる有用な書籍やインターネットサイトを紹介します。ご参照ください。

たくさんの質問、ありがとうございました！質問の返事で、また分からないことが出てきたり、知りたいと思うことが出てきたりすることがあると思います。性に関する知識は正しい情報を獲得することが大切です。お渡しした資料だったり、保健室の先生だったり、私たち助産師だったり、信頼できる大人にいつでも聞いてみてください。



2024年9月
埼玉協同病院 女性病棟
助産師 村井佳美 高橋瑛理菜

**高橋様、村井様、
ありがとうございました！**

