

特集

コウノドリ先生に聞く

出産を控えた妻のために、
夫にしてほしいこと・してほしくないこと

産婦人科医

荻田 和秀さん

プロフィール

平成4年香川医科大学医学部卒業 平成16年大阪大学大学院医学系研究科臓器制御外科学
産婦人科博士課程卒業

現在、りんくう総合医療センター産婦人科部長兼泉州広域母子医療センター長。その他、日本産
科学婦人学会特任理事(児童虐待防止のための女性支援委員会委員長)日本母体救命シ
ステム普及協議会 プログラム開発・改訂委員など多数。

【専門領域】陣痛発来機構・妊娠高血圧の解明、オキシトシン受容体の生理・病理、周産期医療シ
ステム、母体救命救急

2016年にNHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」に、テーマ『命の医療チーム、母子の伴奏者』で出演。著書に『嫁ハンをいたわってやりたい ダンナのための妊娠出産読本』(荻田和秀著
講談社+α新書)。漫画「コウノドリ」の主人公・鴻鳥サクラは荻田さんをモデルに描かれています。著書と漫画「コウノドリ」とともに、クレオ大阪の情報・図書コーナーで貸出しています。



妻が妊娠した、どうしよう

これはとてもめでたいことであると同時に、夫にとっては責任重大。とても難しい時期が始まります。わはは。よかったです。ではヨロシクと放置すると「ロクでなし」呼ばわりされるでしょう。でも、ただただ、妻の心配をし、世話をやくだけでは、逆に「空気読め」「うざい」と言われる可能性があります。もちろん、妻のキャラによってその距離感は変わる筈ですが、必要最低限のことはするべきです。

まずは禁煙

タバコは百害あって一利なし。妊娠さんは今すぐやめさせてください。妊娠中のタバコの害は、もう言わずもがなですが、ここでたっぷり脅かしておきます。

●流産率が2倍になる ●早産率が1.5倍になる ●常位胎盤早期剥離(赤ちゃんより先に胎盤が剥がれて危険な状態になる)のリスクが2~3倍になる(最悪の場合胎児死亡に、あるいは大量出血で母体死亡に) ●出生時の赤ちゃんが低体重に ●赤ちゃんの精神発達への悪影響

生まれた後は乳幼児突然死症候群のリスクが増加します。そして、ビビって頂きたいのはそれが副流煙でも起こりうるということです。今すぐ家族全員でタバコをやめましょう。そして、浮いたお金でとびきりかわいい服を買ってあげてください。

夫は防波堤になれ

動物のなかには「つがい形成」をする種がたくさんあります。卵を抱いている鳥のつがいを見たことがあるかもしれません。多くの種では、夫婦は協働して外敵から子を守ります。たとえば、鳥なら、蛇やカラスなどから身体を張って、卵を守りますよね。ヒトの夫婦はそこまでしなくても良いようです。しかし、手強い外敵を妻と協働で防ぐ必要があります。その最たるもののは、感染症です。世間にはいろいろの細菌やウイルスが溢れています。エボラ出血熱、ジカ熱、中東呼吸器症候群(MERS)…いえいえ、何もそんなに恐ろしげなウイルスだけの話をしているのではありません。たとえば、インフルエンザ。冬に流行し、高熱がでます。妊娠さんは極めて免疫能力が落ちているので、すぐ悪化しますし、なかなか治りません。高熱は胎児の脳にダメージを与える可能性があります。脳そのものにダメージを与えるよりも、機能的な問題がおこる可能性が指摘されています。そのウイルスが、夫が持ってきたものだとしたら…恐ろしいですよね。あるいは風疹(ふうしん)。少し下火になっていると言われていますが、未だに抗体もなく風疹にかかる可能性がある妊娠さんはたくさんいます。あなたの妻は

抗体を持っていますか?もし持っていないなら、妊娠中に風疹ウイルスが胎児まで達する可能性があります。最悪、赤ちゃんは「先天性風疹症候群」という病気になり、心臓に問題が出たり、目が見えなくなったりするかもしれません。最近問題になった麻疹(はしか)もそうです。抗体のない妊娠さんは年齢層によっては数人に一人の高い割合でいます。当然夫も抗体がない可能性があります。麻疹は「空気感染」といって、くしゃみや咳をしていても同じ空間にいるだけで感染する可能性があります。

妊娠さんは、基本的にはインフルエンザなどのワクチン接種は可能ですが、風疹などの生ワクチンは接種しない方が良いとされています。少しでも持ち込み感染のリスクを減らすために、夫が率先してワクチンを打つことが家族を守る一番効果的な方法と考えられます。是非、ちまたのウイルスの防波堤になってあげてください。ワクチンを接種し、マスク、手洗いを心がけてください。

神経質になりすぎない

妻の妊娠に喜んで一生懸命になりすぎるあまり、過干渉になるのもマズいですよね。タバコもやめた、ワクチンも打った、そこまでは良いんですけど、完璧を期すあまり、アレはダメこれもダメというのよくありません。たとえば、食事に気をつけるのは悪くないです。ただ、産地はどこだと味付けはどうかとか、神経質になりすぎるのはかえってストレスになります。また、とっても胡散臭い都市伝説が流布されています。曰く「妊娠は冷えが大敵」、「妊娠は塩分を控えろ」…こんなのは現代医学ではエビデンス(科学的証拠)がない、と一蹴されている事柄です。

冷えが大敵なら温めれば良いというのは大間違いで、妊娠さんは熱中症になりやすいです。だってお腹にもう一つ赤ちゃんという熱源を抱えているのですから。だから、頭や脇を冷やしてあげないと赤ちゃんも煮えてしまします。当然、塩類も摂取しないといけません。だいたい塩分を控えて血圧上昇を避ける、というのは生活習慣病の話で、妊娠高血圧症を予防する効果はないといわれています。普通のものを食べ、普通の生活の中で子育てをスタートさせてあげてください。この点は夫が注意してあげた方が良いと思います。

最後に

いろいろ書き切れないことがあります、妊娠出産は一つ間違うと母児ともに命に関わります。まずは、妻の置かれた状況を理解し、リスクを共有してあげるようにして頂ければ、きっとオヤジとして最高のスタートがきれるんじゃないかなと思います。頑張ってください。

クレオ大阪子育て館 子育てセミナー情報(その他の子育てセミナーは13ページでご覧いただけます)

プレママ・プレパパ応援講座
～パパもママも子育てを楽しもう～

日時 ①11月27日 日曜日 14:00~16:00 ②1月29日 日曜日 14:00~16:00

もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。赤ちゃんが生まれたらどんな生活が始まるとか、楽しみの反面不安も少し…という初めて出産を迎えるママ・パパを対象に、出産までに気をつけたいことや心構えなどを学びます。

対象 大阪市内在住の初めてママ・パパになる方(受講時に、妊娠6ヵ月~8ヵ月程度の方)
講師 大阪府助産師会 助産師
定員 ①80名(40組) ②60名(30組)
締切日 ①11月17日(木)多数抽選 ②1月19日(木)多数抽選
備考 ②はクレオ大阪中央で実施します

外国語絵本読み聞かせ「アイアイ」講座

日時 11月10日・12月1日・1月5日 各木曜日 14:30~15:30

いろいろなお話を外国語(英語・中国語・韓国語)でお楽しみください。前半はみんなで絵本や手遊びを楽しみ、後半は好きな絵本を読んでもらったり、親子でお楽しみください。

対象 子どもと保護者
講師 大阪国際交流センター外国語絵本読み聞かせグループ
定員 各回30名
締切日 申込不要・当日先着順

荻田さんが講師!

パパとクリッキング～パパと作ろう!
クリスマス料理～

日時 12月4日 日曜日 10:30~12:30

身近な食材を使って簡単にできるレシピです。はじめてのパパも、料理が得意なパパもお子さんと一緒にチャレンジしてみませんか。クリッキングで親子のコミュニケーションを深めましょう!

対象 3歳以上の子どもと父親
講師 溝口幸希(料理講師)
定員 12組(多数抽選)
締切日 11月24日(木)
備考 材料費:1組800円
※3歳以上・小学校3年生・無料

「コウノドリ」の先生から学ぶ!
「家族のモノサシ」を考えよう

日時 1月29日 日曜日 10:30~12:30

イベント化する「お産」。言葉だけの「イクメン」ではなく、自分にとって、家族にとってのベストバランス=モノサシを考えてみませんか。

対象 出産を控える方、子育て中の方、子育て支援に関わる方
講師 荻田和秀(産婦人科医・りんくう総合医療センター産婦人科部長兼泉州広域母子医療センター長)
定員 100名(多数抽選)
締切日 1月19日(木)
備考 保育定員あり
※3ヶ月~小学校3年生・無料