

す 推定の体重大き方がいい

《胎児発育》

「小さく産んで大きく育てる」といいます。また「大きい子は育てやすい」とも申します。「いったいどっちなんですか」と問われそうですが、正しいのは後者です。

生まれた赤ちゃんがぐんぐん大きくなると「健康に育っている」と言って皆さん喜びますよね。同様に胎児も大きく育っているのは胎児自身や胎盤の機能が良く健康な証拠です。胎児が小さくても単なるその子の体質に過ぎないことも多いですが、胎児がふつうないし



大き目の場合に比べれば問題のある可能性が若干高くなります。まず先天異常（極端な場合染色体異常）のある胎児の多くは体が小さ目です。また胎盤の機能が不良でも胎児に十分な栄養供給ができず胎児は小さ目となります。この場合出産時に陣痛がくるとそれに胎盤が耐えられず胎児が苦しむことがあります。最近のデータでも胎児の発育が悪い場合、死産の確率が4.0倍、脳性まひの確率が4.8倍になると報告されています。さらに「やせた人しっかり食べてくんせえ」の項で述べた成人病胎児起源説によると、小さく生まれた子ほど将来メタボリックになる危険性が大きいともいわれています。

もちろん小さ目といっても平均を少し下回る程度であれば問題はありせん。医学的には、同じ時期の胎児が100人いたとして、前から10人以内になっている場合を小さ目と定義し、「子宮内胎児発育制限」といいます。具体的には妊娠37週では平均が2680gのところ2210g以下、妊娠40週（予定日）では平均が3130gのところ2570g以下が該当します。

胎児が大きい方が健康なのは分かったけど、やはり出産が大変になるのはいやと思われる方も多いでしょう。確かに分娩時間は赤ちゃんの体重に比例し、小さいほど短時間で生まれるのは間違いありません。早いお産で赤ちゃんも元気であればいいことありませんが、「早いお産 これほどこわいものはなし」という標語のように、赤ちゃんが具合悪くなるお産の大部分は早いお産です。短時間で一気に胎児が下降するとへその緒が過剰に伸展されるためです。分娩というのは一歩進んで半歩引いての要領で少しずつ赤ちゃんの頭が下がってくるのが理想です。胎児が大きい場合こういうお産になりやすく、お母さんは疲れますが、赤ちゃんは元気です。

一旦生まれてしまえば「大きい子は育てやすい」ことは異論のないところでしょう。力強くおっぱいを吸ってくれるのでおっぱいが良く出ます。そしていっぱいおっぱいを飲んで満足してよく眠る。自然とこういう好循環が成立します。

今後は妊婦健診で「赤ちゃんは標準より少し大きめですね」と言われたら「えーっ」と露骨に嫌な顔をなさらずに、赤ちゃんが健康なんだなと喜んでください。そして出産は少し長丁場になるかもと、あらかじめ認識しておけばよいでしょう。

京 京都など各地域から里帰り

《里帰り出産》

産婦人科の診察室に、患者さんと一緒にお母さんらしき方が入って来て説明を聞きたいと言った時、たぶん実母だと思いつつも「実のお母さんですよ」と確認するのが習性的ように体に沁み込んでいます。やはり説明をする相手は、患者さんご自身とご主人であるのがベストですが、ご主人の代わりが実母ならOKでしょう。いきなり義母に込み入った話があった場合、ややこしいことになる危険性があります。出産の際も、退院直後で体も完全に自由がきかず、不慣れた赤ちゃんの世話をしなければならない時に、傍にいてくれるのが、実母と義母では雲泥の差があるでしょう。

他県などに嫁がれた方が、出産が近くなった時期に実家に帰省し、実家の近くの病院で出産することを、里帰り出産とよんでいます。里帰り出産には、慣れた実家で家族（特に実母）からの支援、教示が得られるという大きなメリットがあります。しかし、病院を替えることによる情報伝達や出産病院スタッフとのコミュニケーション不足、および夫の育児参加の遅れの2つがデメリットとして挙げられます。夫が育児に積極的に参画する欧米では里帰り出産という概念はなく、日本だけの風習ともいわれています。

このデメリットを小さくするには、まずは出産する方の病院を多く受診することが重要です。遅くとも32週には出産する病院を受診すれば、妊婦健診も5~7回は受診できるでしょうし、助産師とバース・プラン等についてしっかり話し合えるでしょう。もし特別な問題がある場合は、妊娠6ヶ月までに1度受診しましょう。

もう1つは夫の取り込みです。関東在住ならば、夫立会い出産も十分できます。帰省後も休日を利用してなるべく新潟に来てもらいましょう。退院後は赤ちゃんの様子などをまめに連絡して、体験を共有することが大切です。

済生会新潟第二病院では、初産婦さんの23.8%、経産婦さんの14.1%、全体で19.3%が里帰り出産でした。過去15年間どの年もこの率で経年的な変化はないようです。図は里帰り出産をされた2432人の居住地の分布を示します。東京都が541人と断トツのトップで、続いて新潟県（上・中越など）445人、神奈川県282人、埼玉県246人と続きます。東京、神奈川、埼玉は人口も多いわけですが、人口で割った比率でみてもこの3都県が里帰りの「御三家」です。北海道は36人、沖縄県も12人で中国・四国・九州では広島県に次いでいました。表題の京都府は

