

愛知・岡崎の吉村医院。吉村正前院長から田中寧子院長に事業継承し、7年目。

吉村医院、コロナ禍の妊婦にエール「身体を動かして、楽しんで」

「自然なお産」吉村医院（愛知県岡崎市／院長 田中寧子）が田中医師に事業継承をして、約6年半がたちます。24時間体制の維持の困難さや、産科のリスクの高まりから、近年、開業医はお産を取りやめています。その中で田中氏は、吉村医院のような妊婦とその家族に寄り添える場所が地域医療に必要だと、あえて事業継承しました。

現在、コロナ禍の中で不安が募る妊婦にメッセージを伝えながら、赤ちゃんとお母さんの元気なお産に向き合っています。自粛生活で運動不足になりがちな妊婦さんに向けて YouTube で運動を促すことやまずは電話での相談も受け入れるなど、今なお妊産婦さんの心の支えになっています。

■ 田中医師のメッセージ／コロナ禍で、不安な妊婦さんに吉村正先生の教え「楽しみなさい」

吉村先生はよく言っておられました。

「ゴロゴロ、パクパク、ビクビクしない、楽じゃないけど楽しみなさい。」
こんな時代の中で、妊婦さんや産婦さんたちはより不安を感じるかもしれません。

でも、不安なことばかり考えていると、ビクビクしてしまう。楽しめない。それはもったいないこと。

少しの時間でも、ちょっとだけ不安なニュースから目を閉じて、心穏やかに、そして身体を大いに動かし、楽しんで過ごしてください。そうすれば、あなたも、そして赤ちゃんも元気に、安産となっていくでしょう。それが、今、とっても大事なことです。

そうは言っても、不安な人は多いと思います。特に、里帰り出産を予定していたのに、特別警戒地域と言う理由で、受け入れ拒否をされた妊婦さんも多くいると聞いています。初めての子育てで不安もたくさんある中で、実家にも頼ることができず、より不安に思っている人もいるかもしれません。近くにいる助産師が育児相談や母乳外来などでサポートしてくれます。もちろん、私たちも小さな産院のためできることは限られていますが、サポートをさせていただきます。

不安なことばかりに振り回されず、ぜひゆったりとした時間を、ご家族皆で心身を鍛えて健やかに楽しい時間を過ごしてください。



■ YouTube で妊婦さん向け動画配信を開始へ

妊婦が安産を迎えるために、心穏やかに、そして身体を大いに動かし、存分に楽しんで過ごしてほしいと思っています。

しかし自粛生活の中で、外に出歩くことさえも躊躇し、運動不足になってしまっている妊婦さんも多いかもしれません。そこで吉村医院がお勧めする安産体操やスクワットなどを動画にし YouTube で配信をしています。ぜひ多くの妊婦さんが、命を守り、母子共に健やかなお産を迎えられますように。

>配信サイト

<http://www.ubushiro.jp/app/Blogarticlelist/index/ArticleCatgId/5>

※ 吉村医院 HP からご覧いただけます



■ 時代と共に形を変えながら「嬉しいお産」と「家庭の過程」を大事にする吉村医院

吉村医院は、1961年に吉村正氏が開院。「幸せなお産」を追求する中で、過度な医療介入をやめ、「自然なお産」「安心なお産」つまり「安産」を目指し、妊婦の健康な身体作りなど、お産のリスクを減らすための予防医学を徹底的に取り組みました。ウォーキングやスクワットなどの運動の他にも、特に敷地内にあった「古屋」での薪割りや床拭き、壁拭きなどの昔ながら家事労働を提案し、「古屋活動」（現在は終了）が吉村医院の象徴として扱われ、全国的に知名度が向上。「安産」を志す妊婦が全国から集う産院となりました。2013年末に、吉村正氏は病気のため引退（2017年11月逝去）し、2014年より田中氏が事業継承し、院長に着任しました。

生活変化の中で、現代は「授かりにくい、産みにくい、育てにくい」とされています。そのため現在の吉村医院では、健康でかつ安産である「授かりやすい、産みやすい、育てやすい」のためのケアを来院する女性や家族に提供しています。妊婦や赤ちゃんの体力を考え、時には漢方や促進剤などの医療も必要最小限に取り入れながら、お母さんと赤ちゃんの元気を一番に考えた「嬉しいお産」を目指して、家庭を作っていく過程を大事にしています。

◎ 吉村医院が取り組む「授かりやすい、産みやすい、育てやすい」

1. 「授かりにくい」を解消する、身体作り・心的サポート
 - ・ 和食中心の食事と身体作りのサポート
 - ・ 月経不順があっても妊娠・出産を楽しみにできる心理的サポート
2. 「産みにくい」を解消する、「産前ケア」と出産のサポート
 - ・ ピクニックやスクワットなどの運動や洗濯などによる身体づくりなどの産前ケアサポート
 - ・ 「和（なごみ）」という名の横のつながりを大切にした活動の場の提供
 - ・ 必要に応じて、漢方や促進剤などの医療も最小限に介入
3. 「育てにくい」を解消する、産前からのケア
 - ・ 先輩ママたちと妊婦たちのつながりの場を提供することで、孤立しないコミュニティづくり
 - ・ 宿泊を含めた産後ケアの受け入れや、助産師による育児相談、母乳外来の受け入れ
 - ・ 岡崎市の産後ケア事業の実施場所にも登録 (<https://www.city.okazaki.lg.jp/1100/1104/1133/p024188.html>)

■ 「安産」を実現するための3つの「産前ケア」

1. お産・子育てのイメージができるサポート
幸せなお産をした先輩たちからお産のことを聴ける場を作ることで、お産への恐怖感を軽減します。
両親学級では、お父さんもお母さん、おばあちゃんや家族みんなで、お産のロールプレイングの共有を実施。お産を疑似体験することで、実際のお産がリアルにイメージできるようになります。
両親学級や「和」の活動の中で、布おむつや抱っこ紐の使い方の指導をすることで、出産が子育て生活のスタートという意識と覚悟できるような機会を提供しています。
2. 安産を目指した妊娠期の身体作りサポート
安産には欠かせない身体づくりのため、自己の身体を知り、妊婦さんが毎日楽しく続けられる運動は何かを一緒に考えます。散歩やスクワットの他に、床拭きや洗濯板での洗濯などを取り入れた日常生活をお勧めしています。また、通常時は、近場にみんなでピクニックに出かけるなどして、楽しく、続けられる環境づくりも整備をしています。
身体を作る大切な食事の相談も行っています。
3. 家族との関係をつなぐサポート
ご夫婦やご家族の間では伝え合えないようなことを、第3者として間に入り、話をしたりし、父親としての理解や関心を深め、お産、そして産後の子育てができるようご家族のサポートもしていきます。

■ (プロフィール) 吉村正の意思を継ぐ産婦人科医・田中寧子

1998年日本医科大学卒業。自治医科大学産婦人科教室で研修。札幌・東京・横浜・豊田にて10年間産婦人科医師として勤務。2004年、自らの妊娠中に吉村正先生の講演を聴講したことをきっかけに、2009年に吉村医院の門を叩き、勤務開始。

第1子を妊娠している時、吉村先生の講演をききました。吉村先生の考え方は、医療介入を否定するものでもなく、「本当の予防医学」だと感動しました。医師を目指した初心がよみがえったのです。そこで、吉村先生の近くでこの「お産という医療」を学び、産科医として、医師として勉強したいと思いました。3ヶ月限定と決めて、2009年の夏、長男が5歳の時に吉村医院の門をたたきました。

勤務し、夢中に過ごすうちに、10年はあっという間に過ぎました。吉村先生が倒れられ、「今通院して下さっている一人一人のお産、命の輝きを大切に確保したい。」そう思い、とにかく引き続き勤めさせてもらいました。

吉村医院で出会う生命力や家族の素敵さを共有させていただいているうち、3年前に私自身も妊娠出産をしました。医師と職員の協力のおかげで、44歳と高齢であり院長職を担う中、安産し、子育てをさせていただいています。産休育休の際に協力しサポートしてくれた熊谷医師と、今も協働して予防医療に取り組んでいます。この「吉村医院」を通じて、診察の時、目の前の妊婦さんをはじめとした女性の「嬉しい」のお手伝いができたら光栄であると思ひ、続けています。

■ (背景/参考) 産科医の減少と産科開業医の減少の傾向

1. 日本産婦人科医師会の発表 「一産婦人科医師減少に転じるー 産婦人科医師の動向」
> http://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/01/102_161012.pdf
 - ・ 2009年以降、産婦人科医師数は増加傾向であったが近年横ばいで、本年1月には、昨年比で減少に転じている。
 - ・ 過去10年間、15自治体(約32%)で医師は減少している。
 - ・ 施設数、医師数、分娩数とも、周産期センターが増加し、一般病院が減少し、診療所と周産期センターへの二極化が進んでいる。

2. 日本産婦人科医会新入医局員の動向に関するアンケート調査結果

> <http://www.jaog.or.jp/sep2012/JAPANESE/MEMBERS/TANPA/H14/020812.htm>

出生数の減少と高齢女性の急速な増加から医療・医業の内容変化を示しております。すなわち分娩を主体とした開業、産科異常と婦人科手術を主体とした病院という枠組から、開業では不妊専門施設や更年期女性を対照とするビル診療所等専門性を標榜するようになり、病院では周産期・不妊・腫瘍等の専門分野を主体とするものと一般産婦人科診療に加え専門分野を一つ二つ持つというものに分化しています。

<問い合わせ先> 吉村医院 担当 飯田、田中

TEL 0564-51-1895 (営業時間 9:00~15:00 【休診日】木曜、日曜、祝日、火曜午後)

URL <http://www.ubushiro.jp/index.html>

●お問い合わせ先：岡崎ビジネスサポートセンター OKa-Biz (岡崎市図書館交流プラザ・りぶら2階)
Tel : 0564-26-2231 Fax : 0564-26-2232 担当：秋元、高嶋、武田 (水・日曜日を除く /9:30~17:00)