



アメリカ医療のトリセツ

取扱説明書

渡米してすぐの方も、長年こちらに住んでいる方も、米国医療に関することになる「よくわからない」「もっと知りたい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、ミシガン大学の家庭医学科の先生方に医療に関する様々なトピックについてまとめていただき、連載でご紹介します。

Vol. 19

アメリカでの妊娠・出産について

アメリカ在住中に、妊娠や出産を経験する方も多いかと思えます。今回は、日本での妊娠ケアの違いや、里帰り出産をする場合の注意点について説明します。

アメリカでは、かかりつけ医を普段から持つことがすすめられるので、かかりつけ医がいれば、妊娠した際も、その後のケアをどうするか、ということもすぐに相談できます。日本人の若い健康な女性は、かかりつけ医登録をしていないことも多く、妊娠前3か月前から葉酸を飲んでおいた方がいいということも知らない人が多くいます。妊娠しようとしている人や、妊娠してもいいと思っていて、避妊をしていない女性は、普段から葉酸400mcgか、それを含むビタミン剤（prenatal vitamin）を毎日飲んでおくことをお勧めします。

生理が遅れるなど、妊娠したかもしれないと思った場合は、薬局で妊娠検査キットを購入して調べることができます。自宅での妊娠検査が陽性の場合、妊婦ケアを受けたい医療機関に連絡して、予約をとります。アメリカでは、産婦人科医、一部の家庭医、助産師のいずれかが、妊婦健診プロバイダーとなりえます。そのプロバイダーが入院・出産をする病院と提携しており、そこでお産をする予定になります。胎児の問題や、お母さんの妊娠糖尿病や妊娠中毒症などの合併症がわかった場合は、高リスク妊娠をケアする専門家に移ることを勧められることもあります。問題がなければ、自分が選んだプロバイダーのもとで、妊娠中は健診を受け、お産の時は、提携の病院に入院することになります。

妊婦健診

健診のスケジュール：

一般的には、大きな問題がない場合は、妊娠8週から10週程度に最初の妊婦健診があり、その後4週間から6週間に一度、最後の2か月は2週間毎に健診をうけます。しかし、妊娠初期に性器出血があったり、つわりがひどくて脱水症状がある場合などは、もっと早めに診察を受けなければなりません。

超音波検査：

アメリカでは、胎児の超音波検査は日本と違って毎回はおこなわれず、ドップラーによって胎児心音が確認しにくい初期以外は必要な時にしか行われません。そのかわり、20週前後に胎児診断専門医がいる場所で、詳しい超音波検査を行い、すべての胎児器官を見てくれます。そこで全く問題がない場合は、逆子でないことを36週（予定日4週間前）頃に確認する以外は、超音波を行わないこともよくあります。ただし、胎児が小さい、前置胎盤等の問題がある場合は、もっと頻回に行われます。

緊急時：

妊娠中の腹痛、陣痛、出血、胎動の減少、転倒など、緊急に連絡したい場合は、かならず夜間休日にかかわらず、連絡できるようになっています。妊婦健診プロバイダーによって電話連絡先が決まっているので、予め確認しておきましょう。切迫早産など、入院が必要になるかどうかなどの診察は、外来または提携の病院でできるようになっており、旅行中などの場合

を除き、救急外来にはいかなくても電話相談の上、診察が受けられる仕組みになっています。

赤ちゃんを迎える準備：

赤ちゃんはベビーベッドで一人で寝ることが、乳児突然死症候群を防ぐうえで最も効果的なので、ベビーベッドは買っておきましょう。また、カーシートも必要です。2歳までは後部座席に、後ろ向きになるように備え付けます。また、赤ちゃんは退院直後から、外来で頻繁に診察が必要になるので、赤ちゃんのかかりつけ医を選んでおきましょう。小児科医または家庭医が赤ちゃんのかかりつけ医になれます。誰を選ぶかわからない場合は、妊婦健診プロバイダーに聞くといいでしょう。

入院・出産

入院・トリアージ：

陣痛、破水など、お産の兆候がある場合は、上記の緊急連絡先に電話して、必要と判断された場合は、産科病棟にある外来診察室であるトリアージで診察を受けます。お産が始まっていると思われる場合は、入院になります。特に、病院に持参しないといけないものはなく、入院中に必要なものは病院で用意されます。ご自分や赤ちゃんが帰宅する際の服は必要ですが、後から持ってきてもらうこともできます。

食事：

アメリカの病院の食事は、自動的に配膳されず、電話でオーダーする仕組みです。出産前の人には、流動食などの制限があることもありますが、自分でオーダーして初めて食事が配達されます。食事の持ち込みは、食事制限がない限りは可能です。

陣痛の痛みの管理：

アメリカの産科病棟は、どこでも硬膜外麻酔（無痛分娩）が可能です。必ずしも、勧めているわけではありませんが、受けたい人は誰でも受けられます。その他、状況によっては、静脈や筋肉注射による麻薬性鎮痛薬、笑気ガスなどの方法もあります。

入院期間：

日本と違って産後の退院が早く、経膈分娩の場合は、出産後24時間、帝王切開の場合は、出産を48時間が退院の目安です。新生児黄疸や妊娠中毒症などの問題がある場合は、長くなることもありますが、母乳が出てくる前に退院することになります。

入院中の新生児のケア：

生まれた直後にビタミンKの注射、抗生剤の眼軟膏、B型肝炎のワクチンをするのが一般的です。入院期間中に、黄疸の検査、体重測定、心臓の検査（左右の手の酸素濃度）、聴力検査、新生児スクリーニングの採血が行われます。採血の検査は、重篤な代謝疾患がないかを確認する検査で、2週間以内には結果が出ます。赤ちゃんは基本的にはお母さんと同じ部屋にいて、お母さんが世話をすることになって

いてこの間に、その練習をするという意味合いもあります。

母乳授乳の指導：

入院中には、看護師や授乳指導の専門家が助けてくれます。入院中に、赤ちゃんが乳房に吸い付くことができるようになってから退院するのが理想なので、出産直後から、2-3時間に一回母乳の授乳を試みましょう。退院してから家でうまくいかない困るので、出産で疲れていても、なるべく産後直後の入院中に練習することが大切です。外来で授乳指導を受けることも可能ですが、予約制になります。母乳は個人差がありますが、産後3-5日程度から徐々にでくようになるので、日本と違い、この時期は既に退院しています。

産後・退院後

新生児のケア：

新生児は生後1週間弱位までは体重が減るのが普通ですが、母乳授乳の場合は、減りすぎたり、新生児黄疸になったりするリスクもあるため、退院の1-2日後に外来受診して、体重や黄疸をチェックします。自宅では2-3時間に一度の授乳を続けます。生まれて最初の2週間は、頻繁に外来受診することになります。その事も念頭において、赤ちゃんのかかりつけ医をあらかじめ選んでおきましょう。乳児突然死症候群を防ぐためには、赤ちゃんはベビーベッドで仰向けに寝かせ、まわりにやわらかいもの（布団、ぬいぐるみ、枕など）をおかないようにしましょう。

産後のケア：

痛みに関しては、消炎鎮痛剤や痛み止めが退院時に処方され、登録してある薬局に取りに行くと、必要に応じて服用します。また、硬い便がでると痛いので、便を柔らかくするような薬も処方されます。産後6週間は膈の安静が勧められます。産後4-6週間で産後健診を受けることになっています。また、産後1年は避妊をすることが勧められており、避妊方法については、妊娠中および退院時にも確認されます。

今回は、最近の最高裁判決によって、アメリカでの妊娠中絶ケアが大きく変化している点について書きます。

筆者プロフィール：

医師 リトル（平野）早秀子（ひらのさほこ）

ミシガン大学医学部
家庭医学科助教授

1988年慶応義塾医学部卒業
1996年形成外科研修終了。
2008年Oakwood Annapolis
Family Medicine Residency 終了後、2008年より、ミシガン大学
家庭医学科で日本人の患者さんを
診察しています。産科を含む女性の医療、小児医療、皮膚手術、創傷のケアに、特にちからを入れています。

