

〈特集：21世紀ヘファミリー・ヘルスの模索 ― 国際家族年から考える ―〉

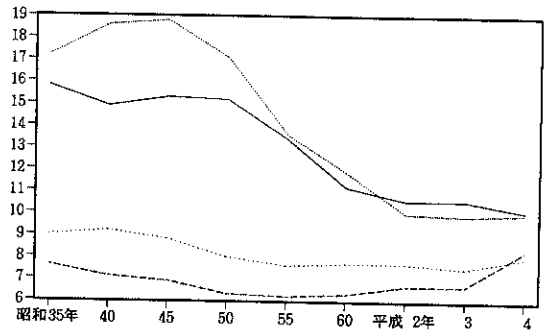
出産・子育てをめぐる地域の状況の変化

小林 美智子

I) 生れる赤ちゃんが減ってきて…

人口約800人のM村の定例の2～3ヶ月児の乳児健診。「えっ、今月はこれでおしまいなの?」「はい、5人です」と保健婦さん。年々減ってきているとはいえ余りにも少い。特にこのM村は管内でも赤ちゃんが生れなくなっている村の一つである。年々、生れてくる赤ちゃんはますます宝物になってくる。

管内は10市町村(2市4町4村、人口約18万7000人)から成る。諏訪湖に端を発する天竜川の流れを中央にして中央アルプスと南アルプスの山々に囲まれた伊那谷、田園地域である。兼業農家が多く電子産業、精密機械工業など二次産業が主体である。中小企業とその下請け工場が多い。全国と同様に年々、出生率が減少してきている(図1)。全国の合計特殊出生率は平成5年は1.50と低下してきているが当管内では1.75とやや高めである(表1)。初産年齢もここ10年間に高くなる傾向にあり、30代後半で第一子出産という女性も稀ではなくなっている。全国的傾向であろうが当管内では40代で結婚相手がみつからない男性も多く、外国人(主に東南アジア系)の女性と結婚する男性も増えてきている。乳幼児健診の場に国際結婚をした男性は必ず付き添ってくる。言葉が不自由で困るだろうという心配からだろうが、一緒に離乳食指導を聞いたりしている姿を見ると核家族化してきている現代、母親一人にま



— 上伊那出生率 — 長野県出生率 …… 上伊那死亡率 — 長野県死亡率

図1 出生率・死亡率の推移
(人口千対)

かせないで父親も一緒に二人で子育てをすることの重要性から、日本人同志であっても従来の母親学級ではなく、両親学級や育児相談・乳幼児健診等両親で参加できるように考えていく必要があるし、現に明日の親の学級など公民館活動と一緒に取り組んでいる市町村もある。

II) おっぱいで育てましょう。

一赤ちゃんを上手に抱けないお母さんが増えてきて—母と子の健康を願う生涯健康の基礎づくりでもある母乳哺育を推進してきて約20年間になる(図2)。「生れた子は母乳で育てたい」と、ほとんどの女性は願っ

表1 合計特殊出生率の推移

	昭和 40年	45年	50年	55年	57年	60年	61年	62年	63年	平成 元年	2年	3年	4年
上伊那	2.00	2.06	2.04	2.00	1.92	1.86	1.91	1.78	1.87	1.87	18.5	1.87	1.75
長野県	2.10	2.09	2.05	1.89	1.82	1.85	1.86	1.79	1.79	1.73	1.71	1.70	1.71
全 国	2.14	2.13	1.91	1.75	—	1.76	1.72	1.69	1.66	1.57	1.54	1.53	1.50

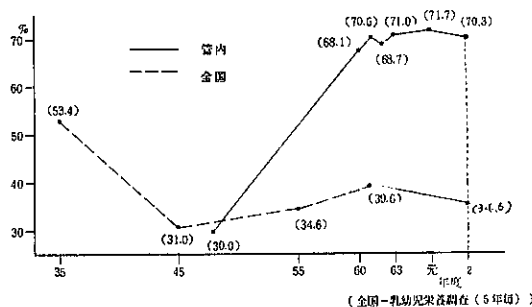


図2 母乳哺育の全国比較(3ヶ月児)

ている。しかし出生後なかなか母乳で育てられない母親も多い。その原因の一つが、「赤ちゃん泣いてばかりいて眠らない。母乳が足りないのではないか」「母乳はどれだけ出ているのかわからなくて不安だ」など母親の不安である。その不安を解消し、安心して母乳哺育ができるように支援するのが我々保健、医療従事者の役割である。母乳哺育は母と子の相互作用のうえに成り立つのであるが、母子をとりまく環境・家族・地域一の影響も大きい。大家族の時代には、新しい母親は先輩である実母や姑が傍に居て何かとアドバイスを得ることができた。家族構成が変り核家族化がすすんだ現代、アドバイスをしてくれる人も家の中には居なく、全て母親独りで行わなければならない。乳児健診の場で、混合栄養になったお母さんに、「どうしてミルクを足しているんですか？」と問うと、「だって赤ちゃん泣いて困るんです。私の母乳が足りないんです」「なぜ足りないかわかるの？」体重増加曲線は決して悪くない。そういうお母さんには、「赤ちゃんを抱いていつものように飲ませて見せてください」とお願いする。飲ませ方を見ると案の上赤ちゃんが乳頭の先をくわえてチュウチュウと吸っているだけである。「これではおっぱい飲めてませんよ、もっと赤ちゃんの口の中に深く乳首をふくませないと」。抱き方からやり直し。母乳の飲ませ方でずいぶん違う。飲ませ方を直すだけで母乳が足りることも多い。最近こんな母親が多くなっている。赤ちゃんは顎の筋肉を十分に使ってゴクンゴクン音をたてて飲まないで母乳を飲んでいといえない。そして母乳を飲むように抱いて始めて赤ちゃんが母親の目を見つめるのである。即ち eye to eye である。抱き方を直して飲み始めた児が母親の目

を見つめた時、「先生、赤ちゃん私の目を見た!」と感動する母親。今まで何処を見ていたのだろうか。赤ちゃんがおっぱいを十分に飲めるように抱けない母親が増えてきている。無理もない、兄弟姉妹の少い時代に生れ育った彼女達は、物心ついてから赤ちゃんを抱いたりおぶったりという赤ちゃんに触れることもなく、また自分の兄弟が母親の腕に抱かれて母乳を飲んでる姿を日常見ることなく成人し、結婚、出産、母親となるのである。母乳を飲ませるというごく当り前の行為も始めてである。おまけに「大丈夫、心配しなくてもおっぱいは飲ませているうちに段々出てくるんだよ」と励まして手を貸してくれるおばあちゃんも傍らに居ない。本来は生理的にも気持の良い(快感)はずの母乳哺育も苦痛なものになる。育児書始めテレビ等で情報は十分あるが、その情報にふりまわされノイローゼ気味になる。育児には体力が要る。3kg 前後で生れた赤ちゃんを抱いたり世話をしたりするには十分な体力が必要である。車社会で運動不足の時代。

重いものを持つことも少なく、またなるべく持たないような生活に馴れた女性が、出産後母親となって赤ちゃんを世話をするのに十分な体力がない。赤ちゃんを抱いて、「重い重い手が痛い、腕がしびれる」と悲鳴をあげる。ほとんどの母親が車で乳児健診に来る。車から出て会場まで、ヒラヒラとフリルのついたカゴに入れて赤ちゃんを運んでくる。「赤ちゃんどこのスーパーで買ってきたの?」と言いたくなる。「赤ちゃんは抱くものです。車の中は仕方ないとしてもなるべく赤ちゃんを抱いてください。抱っこはとても大切ですよ」言われて始めて気がつく母親達。「抱っこで育つ」を肌で知り大切にできる母親であって欲しい。

「高校生の抱っこ体験学習」

赤ちゃんを上手に抱けない母親がここ数年増えてきたことに対して、家庭でできないならば地域でなんとかしなければならなかったと考へた。従来行ってきた乳児健診の場を利用して、思春期の子供達に赤ちゃんに触れる体験をしてもらおう。一方高校では10代の妊娠、人口妊娠中絶が増えてきていることに対して、性教育の必要性和生命の貴さを実感する学習が求められていた。地域保健と学校保健のニーズから連けいして、市町村で実施している乳児健診の場へ高校生が参加して赤ちゃんに触れ、お母さんから育児の話をきく抱っこ

体験学習を平成2年から開始した。平成5年までに管内の9つの高等学校（公立、8校、私立1校）のうち4校実践してきた。平成3年からは男子学生も参加し

て実施している。以下事業の紹介をする。

（方法）乳児健診（生後4～5ヶ月児）での体験学習及び教室での事前、事後学習。

（内容）

	事前学習	体験学習	まとめの学習
ねらい	体験学習に備えての準備、心がまえ等学ぶ	乳児健診の場で育児の実際場面を体験し、生命の尊さを学ぶ	体験学習についての感想文を個々に書いてもらい、「いのち」について、「生きていくことについて」のグループワークを行う
場所 （必要時間）	実施高校 （2時間）	実習市町村健診（相談） 会場 （3時間）	実施高校
方法	①作製した小冊子をもとに、体験学習について説明する ②母乳哺育の大切さをビデオ or パンフレットで作習する ③体験学習に備えての注意 爪・髪・手洗い ユニホーム又はエプロンの着用 ④人形を使って抱き方の練習	①健診の流れについて説明 ②受付のときから、協力し頂けるお母さんに学生が1名づつついて、問診～事後指導まで体験するその過程で、直接抱くことやおむつ交換、衣服の着脱等経験したり、お母さんから子育てについての体験談を聞き学ぶ ③お母さん対象のアンケート実施	・自分が生まれたときのこと ・今、感じていること、思っていること ・親になるってどんなこと ・1人1人のいのちの大切さなどについて、体験学習をもとにみんなで考える 又、そのことに関連して、望まない妊娠をしない為にはどうすればよいのか（男の子は？ 女の子は？） 又もし、望まない妊娠をしてしまった時にはどうすればよいのかについて考える そして、自分を大切に、相手を大切に、いのちを大切に生きていくことを学ぶ
必要物品	ビデオ・小冊子	アンケート用紙	体験学習後、学校サイドでまとめの学習を実施する。保健所は母のアンケートのまとめを提供。保健所・市町村では実習についてのメッセージを学校へ伝える

（結果）体験した生徒の感想文は新しい「いのち」に触れて感じた新鮮な感動が伝わる。

（例）

— K・M さん —

なんか、すごい、いろんなことが勉強になったと思う。

4、5ヶ月だから、笑うことしかできなくて、しゃべれないからつまらないかと思ってたけど、実際、行ったらつままないとか楽しいなんて思えなかった。すごい大変だった。子供を抱いているママを見て、すごいたくましく見えた。さすが、お腹痛めて生んだからだなって思った。あたしは、この実習でまだ母になる力は全然ないって事に気づいた。だって、子供が、あたしが抱えている時に泣いた時、ムカついてきたから。言葉通じないし、気持ちわかん

ないし、だからまだママになるのは早いなって思った。

赤ちゃんによって、発育のしかたが違うのにきづいた。よく動きまわる子もいれば寝ているだけの子もいる。やっぱり動きまわってる子の方がぽっちゃりってうか、しっかりとした体してた。

子育てって、なみたいいの事じゃないってつくづく感じた。一番大切なのは自分自身の体を大切にしていかなければ赤ちゃんがへんになっちゃうんだよねー。

あたし、全然、今、子供うもうとしてなくて、知識そなえていなくて、今のうちにいろんなこと知っておきたいと思う今日このごろです。

また生徒の意識をグラフ化すると体験学習後に急激な変化がみられる。(図3, 4)

以下の4項目について1～5段階(1～5点)解答

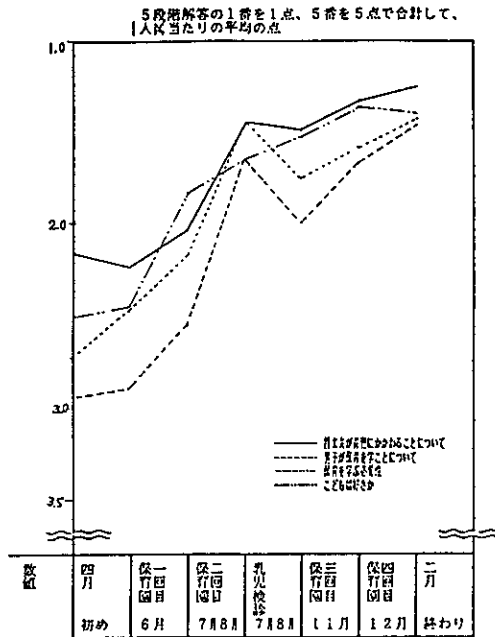


図3 平成3年度

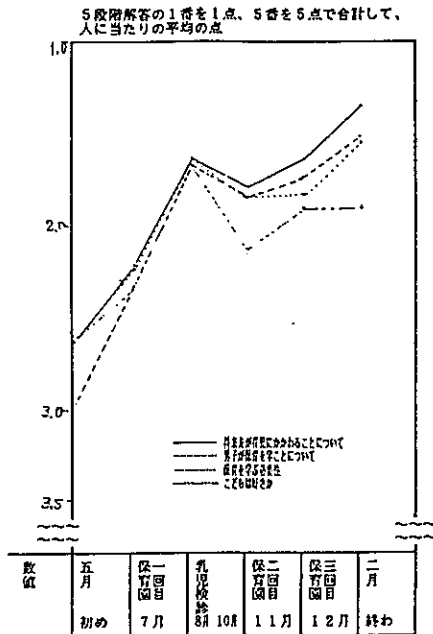


図4 平成4年度

させ、一人当たりの平均点をグラフ化した。

- 項目1. こどもについて (好き←→嫌い)
 2. 保育を学ぶ必要性 (必要←→必要ない)
 3. 男子が保育を学ぶこと (必要←→必要ない)
 4. 夫が育児にかかわること… (必要←→必要ない)

体験学習に参加した母親のアンケート結果からは2～3実習態度について要望はあったが多くは理解と協力そして励ましの言葉がみられた。いくつかを紹介する。

- ・女性だけでなく、男性の実習もやってほしい。
- ・一度でも赤ちゃんを抱っこしたり、オムツを替えたりしたことがあると、出産していき自分が育児するうえで一種安心感みたいなものが芽生えてくるので、とても良いことだとおもう。
- ・自分もこのような体験が出来たら良かったと思うので、これからも続けてほしい。

核家族化し家庭の中で育児文化が伝承できなくなっている現代、地域での母子保健活動としてこの事業を教育・市町村との連携のもとに推進していかなければならないと考えている。

III) 「あやすって?…」

一赤ちゃんをあやせない母親・子守り歌を歌わない母親一

ここ2～3年乳児健診をしていて目につくもう一つの現象。生後3～4ヶ月で表情の乏しい笑わない赤ちゃんが増えてきていることである。生後3ヶ月児は人の顔に反応して声をかければニコニコ笑う。その笑顔に応じて大人もニコニコして声をかける。そういったコミュニケーションを作っていく大切な時期である。それが健診時にこちらが声をかけてもなかなか笑わない赤ちゃんが目につきだした。特に発達に問題があるのではなくニコリともしないで表情が乏しい。そういう赤ちゃんの場合、お母さんに「いつもしているように赤ちゃんをあやしてみてください」と頼むと「あやす?」と戸惑い恥ずかしがる。中には赤ちゃんの腕を2本指でつまみ「ウッ、ウッ」とゆする母親もいる。「赤ちゃんに声をかけたり、子守り歌を歌ったりすることは大切なことですよ。子守り歌を歌いますか?」と聞くと、「歌わないといけませんか?」「赤ちゃん音痴になるわ。私が歌うなんて、CDかけておくほうがい

い！」などと返ってくる。「はい歌ってます。そうですね。ゆりかごの歌なんか」と答えが返ってくるお母さんはほっとする。育児は文化である。伝承されなければ、あやせない母親が現れても不思議はないのであろう。平成3年から地域保健活動として「子育て」の実践的な方法として赤ちゃんに「お話」をしたり「子守り歌」を歌ったりすることをすすめてきている(図5)。

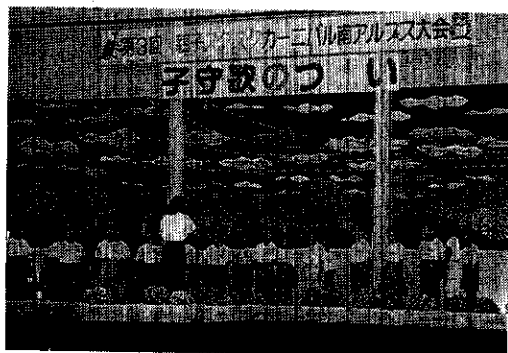


図5

この事業も保健所、市町村の保育(福祉)、教育、保健の連携が必要である。

IV) 働くお母さんの増加とおばあちゃんの育児

全国的な傾向であるが当管内でも働く女性のほうが家で家事育児に専念する女性より多くなっている(図6)。昨年から1年間の育児休業制が実施され始めたが中小企業の多い管内は育児休業がとれない所もまだ多くみられる。産休明けで勤めに出なければならない母親。祖父母に預けて出る人が多い。育休明けで祖父母に頼んで働く母親が多いのは三世代家族の多い町村で

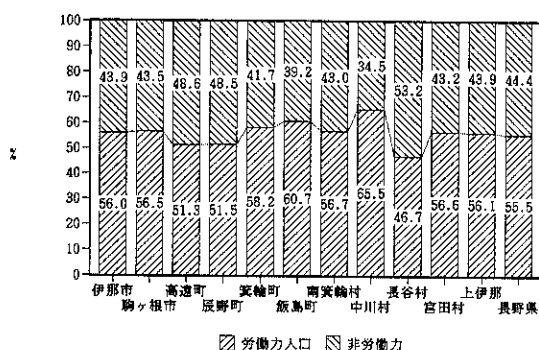


図6 15歳以上女性の労働力状態(平成2年国勢調査)

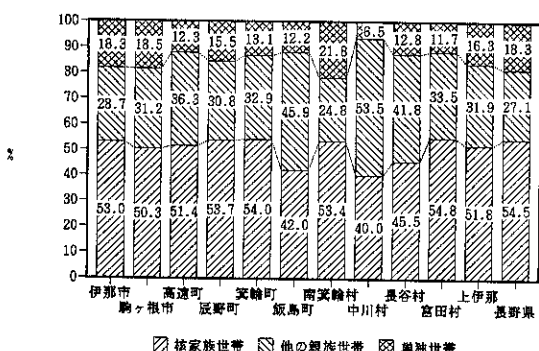


図7 世帯の家族類型別割合(平成2年国勢調査)

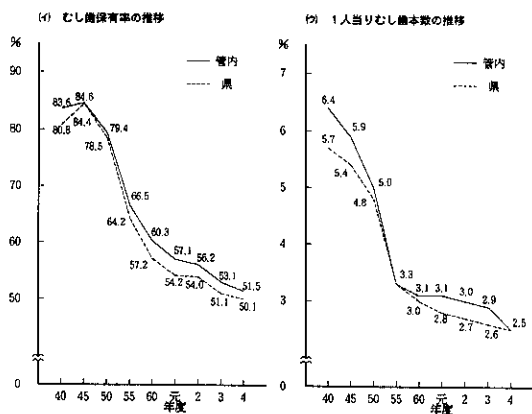


図8 三歳児健康診断結果の推移

ある。管内の家族構成は核家族化がすすんでいるが三世代家族も30%みられる(図7)。管内の3歳児健診で歯科の健康をみると歯の保有率は年々減少してきているが51.5%と県平均よりまだ高い(図8)。10市町村のうちワースト3をみると三世代家族の多い町村であ

る。「おじいちゃん、おばあちゃんが甘いものを与えるので」と母親達からよく聞く。祖父母の育児支援教室を開催している町村もある。子供の育つ環境を改善していくことは地域の生活習慣や意識を変えていくことにつながる。栄養士の指導で地域の食生活改善推進協議会のメンバーが離乳食、幼児食の講習を受もち実践している。

V) 紙オムツは誰のため？

「前は軒下に布オムツが干してあったので、すぐ家がわかったのですが最近はおムツも干してないので新生児訪問に行っても赤ちゃんが生まれた家を探すのが大変です」と町村の保健婦さんの声。布オムツを使っている母親が年々減少し紙オムツが増えてきているのはこの地域も同じこと。管内の保健婦連絡協議会の分科会で紙オムツをとりあげて研究をした。その結果4人のうち3人が紙オムツの使用経験があり、5～6年前までは「お出かけの時（外出時）だけ」だったがここ2～3年それに加えて「夜寝る時」即ち夜間使用する母親が増えてきている。乳児健診をしていて最近、常時紙オムツという母親も増えて来ている（図9）。

紙オムツは母親にとっては便利なのであろう、また使った後の紙オムツは廃棄物であり環境問題につながる。環境保全が自分や子供が生活している毎日と直接関係しているという意識を母親としてたかめるため

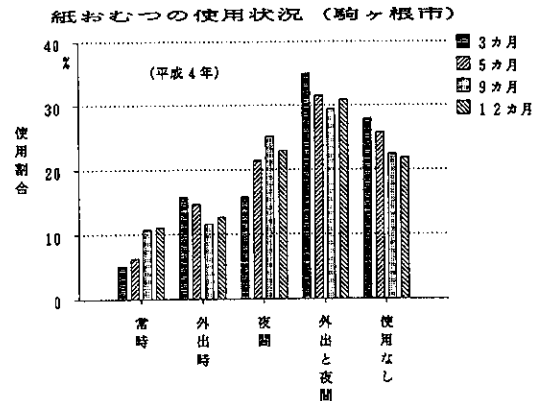


図9 紙おむつの使用状況（駒ヶ根市）

にも、紙オムツを使わないように努め、また使う場合にはよく考えて使って欲しいと思い母親達に健診時にチラシを作り配っている(図10).

VI) 健康づくりは食生活から。(行平鍋運動)

—離乳食は米からお粥を炊いて始めましょう—

母乳哺育に次いで始まる離乳食。簡便な離乳食も開発され売られているが、生涯健康づくりに大切な食生活に母親が関心をもち、自ら献立をたて、味付けに注意して作ることは重要である。成人病予防は小児期から始めなければならない時代である。母親が心をこめて食事をつくることは身体のみならず心を育てるう

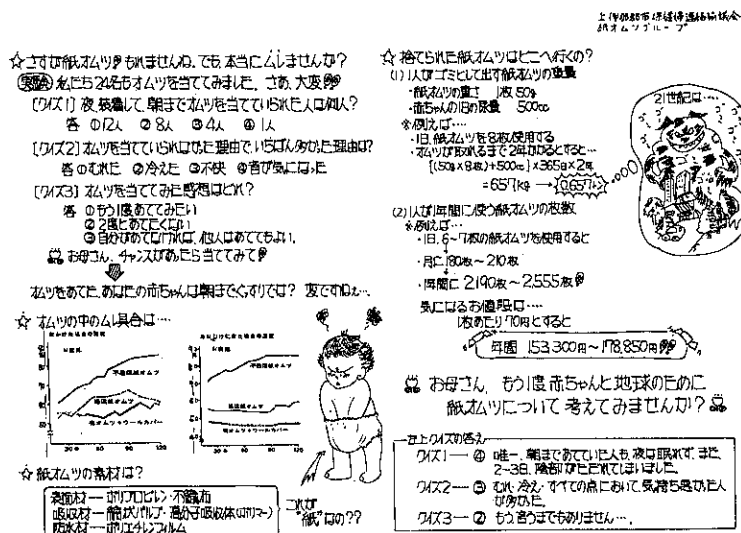


図10 赤ちゃんと地球のために考えてみよう 紙オムツ

えにも大切なことと思われる。

3～4ヶ月から5ヶ月児の乳児健診時に離乳食指導を栄養士が行う。実際に行平鍋を使って米から粥をつくり母親達に試食してもらう。身近な季節の材料を利用して甘味をひかえたおやつを作り食べてもらう。何でもお金で買える時代、買って与えることは簡単にできる。「子供の発育に何が大切なか」を知識でなく身体で覚えて実践できる母親になって欲しくて実施している事業である。「行平鍋って知ってますか?」「えっ、釜飯の鍋?」「お粥をたく土鍋です。これで赤ちゃんに米からお粥をつくってあげましょう」年間約2,000人(年々減少してきてはいるが)の生れてくる管内の赤ちゃん一人一人に行平鍋を贈呈して使用してもらっている。これは地域の農業共同組合の理解と援助を得て実施できたのである。米を主食としてバランスのとれた食事を作り、食べさせることができる母親は地域の

健康増進運動の推進母体ともいえよう。行平鍋運動を始めて6年間経つ。若い母親達は行平鍋を使い離乳食のスタートをしその感想を次のように表している(表2)。

- ・お粥を炊いて食べさせたのでご飯が好きです。
- ・お粥がこんなにおいしいとは知りませんでした。

VII) これからの課題

伊那保健所長になって12年間。10年一昔というが、市町村の乳幼児健診を続けてきて変ってきたことの幾つかを記した。家族形態の変化・少産少死時代、高学歴時代、働く女性の増加、日本がとってきた経済政策を含めた社会の変化とその結果が、新しく母親や父親になる人や、その人達が行平鍋をする子育てに現れてきていることがわかる。文明がすすむばすむほどうつ病、心身症、成人病が増加するといわれる。当然、子産み育てる環境にも影響がある。文明がすすむほど大人になるのに時間がかかるともいわれる。未熟な両親が増え子育ての力が低下すると嘆いてはいられない。どんな時代にも子供は生れ育っていく。何時の時代でも子供の育つ環境を生物学的、社会的、文化的に最も良い環境にととのえるよう私達大人、特に子供に関わる者達は努めなければならない。そのために必要なことをよく見極めて各分野の連携をよく取りながら、各々の立場で実践していかなくてはならないと考える。未来を担う子ども達一人一人がその子らしく育つ環境づくりと、育児文化の伝承がこれからの母子保健活動の課題と思われる。

行平鍋アンケートの集計

実施 平成3年 1月

アンケート集計数……10市町村 267人

1) いただいて良かったでしょうか

は い	256(人)	96(%)
いいえ	6	2
無回答	3	1
もらってない	2	1

2) おかゆを炊きましたか

は い	256(人)	96(%)
いいえ	8	3
無回答	3	1