

フィンランドでの出産と子育て

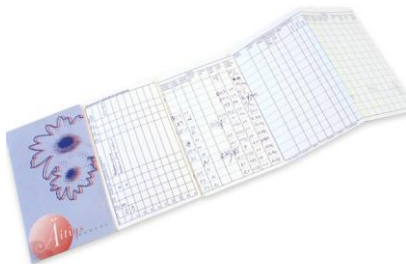
(2) 妊娠中の様子

海外出産・育児コンサルタント
Care the World 代表
ノーラ・コーリ

【 定期健診 】

フィンランドにおける定期健診は日本と異なる点がいくつかあります。まず定期健診が保健師あるいは助産師によって行われ、さらにクリニックや病院ではなく Neuvola (ヌウボラ) という保健所で行われることです。もちろん、ドクターによる健診もあります。どちらも完全予約制です。また、定期健診での保健師あるいは助産師とは妊娠中一貫して同じ人に診てもらうことができます。ただし、お産の時は病院の助産師にバトンタッチされます。

定期健診の回数は安定期 (妊娠5カ月くらい) に入ってから妊娠9カ月までは月に1回、その後、臨月までは月に2回、そして臨月に入ると週に1回の頻度で健診があります。妊娠が確実になる安定期まで順調にきていれば定期健診がないのも特徴でしょう。そのため、日本人の中には安定期になるまで健診が少ないことに不安をいだく人たちもいました。



定期健診の内容は、体重測定、血圧測定、問診は毎回行われます。尿検査や血液検査は必要に応じてです。そして、健診や検査結果は母子手帳のような紙 (写真) に毎回記録されます。

Photo by Nakamura

定期健診の結果を記した紙

【 検査の様子 】

妊娠中に受ける基本的な検査内容は日本とさほど違いはありません。ただし、検査を受ける場所、またそれらの回数には違いがあります。さらに大きな特徴としては、妊娠中の検査はほぼすべて無料で受けられるということです。日本に比べると健診回数が少ないのは国の財政によって検査費用がカバーされているからなのでしょう。

たとえば超音波検査は日本では健診のたびに見せてもらえるところもあるようですが、フィンランドでは2回のみです。そのため、日本人の中にはあえてプライベートのクリニックに向いて、自費で追加の超音波検査を受けている人もいました。超音波検査では性別を教えてもらえません。また、すべての人に必要とは思われない遺伝子検査のようなものは行われていません。ただし、ダウン症を調べる羊水検査は任意で受けられます。内診は日本では妊娠初期から中期、後期へと時期に応じて行われていますが、フィンランドではお産間近にならないと行われません。

妊娠も後期にさしかかったり、詳しい検査が必要となると、Neuvola ではなくて総合病院で行われるようになります。そのため、別な日に予約を取る必要があります、日本人の中ではそれがやや面倒だと感じている方もいました。また、検査項目によっては院外検査機関に出すので、結果には日数を要するものもあります。その場合、結果は、後日自宅へ郵送されます。このあたりも日本とは多少違う点でしょう。

【 父親の育児参加 】

父親の育児参加は妊娠中から始まります。妊娠中は健診にいっしょに行き、出産準備教室も



いっしょに参加し、お産に立ち会い、父親も母親といっしょに病院に泊まり込んで赤ちゃんの世話をし、帰宅してからも仕事は休んで母親と子どもの世話をするというようにです。出産準備教室は両親教室という名のもと、Neuvola で行われ、夫婦揃って参加することが前提となっています。ここでは産むということがいかにたいへんかを強調し、パートナーの助けが母子にはたいへん重要であるというメッセージを送っています。教室で見せる映像の中でも二人でサウナに入っ、夫が妻をマッサージする様子などを見せています。

Photo by Nora Kohri

ホームステイ先のパパが二人の子どもを連れて保育園へ

【 妊娠中の過ごし方 】

妊娠中はこれをしてはいけない、これを食べるように、あれは避けるようにというような規制がとかく挙げられますが、フィンランドでは規制はとても少ないといえます。保健師は単に妊婦それぞれにとって快適なことを選ぶようにと指導しています。要するに普通の生活を維持し、からだに負担と思われることは無理にやらないという考え方です。

さて、気候の影響はどうでしょう。アイスランドに次いでフィンランドは世界最北の国ですからとても寒いと思われがちですが、ヘルシンキあたりはノルウェー沿岸に流れるメキシコ湾流のおかげで、緯度のわりには穏やかな気候です。私も 9 月の中旬に訪れましたが、薄いジャケットで十分でした。それでも夏は夜まで明るく、冬は日照時間が短いのがフィンランドの特徴です。このような特有な季節は妊娠中の過ごし方にも影響します。

<食べ物>

フィンランドでは季節によって日照時間が異なり、ビタミンが取りにくくなっています。そのため、新鮮な採れたてのベリーをたくさん食べるように保健師は勧めます。冬ならば冷凍されたものがあるのでそれを摂取するように勧められます。

街中の店で売られているベリーの種類とその豊富さには驚きました。スーパーマーケットにも冷凍のベリー類がパックとなって冷凍庫に陳列していました。私がホームステイした先でも、朝食にはクランベリージャムが出され、ジントニックにもクランベリーを入れるほどでした。



豊富なベリー類

また、妊娠中はとかく貧血になりがちですが、フィンランド人は案外レバーを積極的に食べています。そのため貧血予防ができています。ヨーグルトやチーズなどの乳製品も多く食べるように指導されていますが、これもフィンランド人の朝食には必ずといってよいほど出されるものばかりです。パン類ではライ麦パンが勧められます。

<運動>

冬は寒くてとかく室内に閉じこもりがちですが、フィンランド人は嵐でもなければ寒さの中を妊娠中でも外に出て歩いています。妊娠中を通じて、助産師からも、特に後期においては歩くように勧められています。フィンランドの妊婦たちは平気で3時間位は歩ける人が多いようです。ただし、冬は雪と氷で道路が覆われるので、歩くことはもちろんのこと、運転時にも冬のタイヤに変えるなど注意が必要です。

「妊娠中もとにかく動くように、歩くようにと言われました。これはお産に向かって体調を整えておくためのものでした。そのためにも、私も、たとえマイナス15度という寒さの中でも一応晴れていたら3、4キロは歩いていました。ヘルシンキは海沿いなのでけっこう空気は湿っていましたが、とても寒い風がいつも吹いているというわけではありません。」(Mさん)

<バカンス>

夏の長い休暇がお産に影響するとは想像しがたいかもしれませんが、フィンランド人は夏になると1カ月ほどしっかりと休暇を取ります。これは夏の期間が限られているということもあります。もちろんお産はいつ始まるかわからないので、病院は24時間体制でいますが、それでも夏になると確かにスタッフの数は減ります。そのため、お産の予定が夏休みシーズンと重なる場合、はたして病院のスタッフが十分にいるかということが多くの妊婦の不安材料となるようです。お産が夏休みにかかる場合には助産師に休暇中はどうなるのか事前に尋ねておきましょう。

<サウナ>

フィンランドを語るには、サウナなくして語れません。「妊娠中にあんな蒸し暑いサウナ?」と思われがちですが、保健師はサウナも今までどおり普通に入ることを勧めています。なぜならば、フィンランド人にとってサウナは日本のお風呂のような感覚だからです。汗を流し、シャワーを浴びると本当に気持ちがすっきりするそうです。そのためアパートにも地下室やプールの隣などにサウナがあります。

フィンランド人はサウナには基本的には裸で入ります。そのためアパートなどでは使用を曜日ごとに決めてあるところもあります。ある曜日は女性のみ、ある曜日は男性のみ、ある曜日は予約制で家族でのみというようにです。そのようなときにはプールもサウナ同様に裸で入ります。

「アパートにはプールがあり、そこにサウナもついていました。週末は土曜日の何時から何時までが女性の日、日曜日は男性の日と決まっていました。そのため自由に裸で泳げました。フィンランド人は本当に裸に対して抵抗がないのです。」（Mさん）

【 出産する施設 】

先進国だけあってフィンランドの病院は、衛生面、設備面といったハードの面ではまったく問題はないようです。妊娠中は Nuevola で診てもらいますが、お産は病院です。フィンランド人のほとんどが病院で出産しています。各都市に病院はありますが、都心から離れた病院がない地域では、病院より規模の小さい医療施設で出産をします。

自宅分娩も可能ですが、政府からのさまざまな得典を受けられないことから希望する人はたいへん少なく、年間 10~20 件ほどしかありません。しかもこれらは病院から 1 時間以上離れているような地域に住んでいる人たちがほとんどです。オランダでは約 60%、イギリスでは約 30%と、ほかのヨーロッパ諸国と比べるとフィンランドの自宅分娩はたいへん少ないのが特徴です。あえて自宅分娩に近い形を望む場合は Doula（ドゥーラ：妊娠・出産・育児中の母親を物理的、精神的にサポートするために、所定の研修を受けた経験豊富な助っ人、女性）を雇って病院でお産のリードをしてもらいます。ただし、Doula はお産のサポートはできても、医療行為は許されません。

日本人のほとんどが住むヘルシンキでは、病院のチョイスは二つしかありません。出産予定日の 1 カ月前くらいに病院の見学をします。そして、どちらの病院でお産をするのか希望を出します。ただし、出産当日、希望した病院が混雑している場合は、もう一方の病院でのお産となることもあります。

私は、そのうちの一つである Kätilöopisto Maternity Hospital（カティオロオピスト病院）を訪問しました。ここは助産師学校でもあり、多くの助産師を養成しています。地味な外観ではありましたが、内部はとても近代的でした。妊婦の望むあらゆるお産のスタイルに対応し、母乳育児にも力を入れていて、日本人の間では人気があります。産科だけでなく、婦人科の精密検査も行っていました。

Photo by Nora Kohri



カティオロオピスト病院の玄関

今回はサウナでのお産の歴史と現在のお産についてです。