

第4回JMTXウェビナー：

「アメリカでの妊娠・出産

～安心してお産にのぞむために知っておきたいこと～」報告レポート



JMTX(日本テキサス医学振興会)は、ヒューストンを中心としたアメリカ在住邦人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供し、適切な医療を受けられるようにすることを趣旨として活動しています。2024年9月14日に「アメリカでの妊娠・出産～安心してお産にのぞむために知っておきたいこと～」をテーマに第4回ウェビナーを開催しましたのでご報告致します。



▲第4回ウェビナーQ&Aセッション

上段左より、生駒成彦医師(司会進行・JMTX)、茨木榮梨医師(JMTX)、タランゴ瑠子氏(グリーンドゥーラ)

中段左より岡林大介氏(在ヒューストン日本国総領事館領事)、渡邊佳恵医師(JMTX)、常盤真琴医師(コロンビア大学病院産婦人科医)

下段左より福田由梨子医師(JMTX)、兒子真之医師(JMTX)、ニコラス・エリック・リンゼイ医師(Blue Fish Pediatrics小児科医)

はじめに産婦人科医の常盤医師より、アメリカでの妊娠出産についてお話ししました。病院の選び方から、出産当日の流れ、産後の様子についてなど、写真を用いながらご説明頂き、具体的なイメージが持た方も多かったのではないのでしょうか。産後の体がいかに痛いのか、また、産後うつリスクファクターなど、産婦人科医として日々お産に立ち会っている常盤先生ならではのリアルな情報が満載でした。どこにいても何回目でも妊娠・出産は緊張するものですが、アメリカにいると頼れる先が限られてしまうのが実情です。だからこそ、情報を集め、相談先を見つけておくことが重要なのだと実感する講演でした。有益な情報がいっぱい常盤先生のインスタ(@makotomd)もぜひチェックしてみてください。

続いて、小児科医のリンゼイ医師より新生児のケアについてお話ししました。日本との違いとして、アメリカではかかりつけ医を作ることがとても重要で、健康診断もワクチンもかかりつけ医のもとで行います。具合が悪くなる前からかかりつけ医を作っておくことが大切です。また、新生児特有の症状である黄疸(皮膚が黄色くなる)、母乳やミルクのこと、赤ちゃんの頭の形をきれいにする「タミータイム」や、ねんねトレーニングなど、子育てする中で気になるトピックをたくさん取り上げて頂きました。ワクチンのスケジュールや緊急受診が必要なのはどんな場合か、といった情報もとても有益でした。

次にグリーンドゥーラのタランゴ瑠子氏より、産前産後の家族サポート、ドゥーラについて講演がありました。「ドゥーラ」という言葉を初めて聞いた方も多かったかと思います。妊娠出産する女性・赤ちゃん・その家族の心身のケアやサポートをする非医療者をドゥーラといい、お産の付

今日お伝えしたいこと

—伝わったでしょうか？—

- “妊娠は痛い。出産も痛い。子育てはもっと痛い。”
 - だからこそ、一人で立ち向かうには限界がある。
 - 海外での生活はsafety net(何かあった時のたより先)が限られている。
- 子供を育てるには村が必要。It takes a village to raise a child
- 日本の常識は世界の常識ではない
- システムは変えられなくても、カルチャーはかえられる

▲常盤医師発表スライドより「お伝えしたいこと」

き添いから産後の家事、育児のアドバイスなど、幅広いサポートを行っています。言葉や文化が異なるアメリカでのお産は非常に心細く、孤独を感じるかもしれませんが、ドゥーラという心強いサポーターがいることは、産前産後の女性にとって大きな助けになることと思います。また、グリーンドゥーラという、流産や死産などで喪失体験をした方への特別サポートを行うドゥーラについてもご紹介頂きました。さらに具体的にどのようにドゥーラを探すのか、費用に関してなど、詳しいご

説明を頂きました。

最後に、在ヒューストン日本国総領事館領事の岡林氏より、アメリカでの出産に関する必要な届け出についてお話ししました。届け出方法や申請に必要な書類などを、サンプルを示しながらご説明頂きました。その他、日本国籍留保の届け出には3か月の期限があること、出産前に確認が必要な書類等についてもお話ししました。必要のある方は、管轄の日本大使館・総領事館に早めに確認をして頂ければと思います。

今回のウェビナーは280名を超える方にご参加頂きました。ウェビナー中もチャットでの質問がひっきりなしに寄せられ、皆さんの興味・関心が非常に高かったことが伺えます。各スピーカーの方々には、ウェビナー中に寄せられた個々の質問にもその場でたくさん返答いただき、多くの方にとって有意義な会になったかと思います。

ウェビナーの録画とスライド、ウェビナー中に答えきれなかったQ&Aは [JMTXのホームページ](#) に掲載しております。また、同ホームページの医療情報欄にも、より詳しい医療情報が掲載された医療ハンドブックやお勧めクリニックリスト、日本語が通じる医療従事者リストが掲載されていますので、ぜひご覧ください。(JMTX理事 茨木榮梨)

免責事項: JMTXウェビナー及びこの報告レポートは情報提供が目的ですので、これらを理由に専門家の医学的な助言を軽視したり助言の入手を遅らせたりすることがないようにご注意ください。担当者は資料作成にはできる限り正確に記載するよう努めていますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。これらの内容に関連して、不利益を被る事態が生じたとしても、講演者及び日本テキサス医学振興会関係者は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。なお、これらは個人の見解であり各関係者が所属する組織の見解ではありません。