産婦人科医が伝えたいコロナ時代の妊娠と出産

宋美玄

コロナ禍で妊婦さんにかかわる情報を正しく判断するために必要な基準となる考え方を**1冊にまとめました。**

産婦人科医・医学博士 宋美玄

産婦人科医が伝えたいコロナ時代の妊娠と出産

宋美玄

星海社

166

SEIKAISHA SHINSHO

はじめに

文明が始まって以来、感染症は多くの人々の命を奪ってきました。医療や公衆衛生が発達し、昔に比べるとずいぶん被害は少なくなりましたが、今でもワクチンや治療薬が作られていない感染症は存在し、多くの人が苦しめられています。

日本にいると感染症の怖さを感じる機会はあまりありません。エボラ出血熱も、マラリアも、狂犬病も、現在は日本で発症した例はなく、海外旅行に出かけるとき以外は、それほど意識しなくてもよかったはずです。

ところが、２０１９年の終わりごろから流行が始まった新型コロナウイルスは、あっという間に世界中に広まり、日本にいるわたしたちの生活も大きく変えてしまいました。

全国の学校が一斉に休校し、マスクや消毒液が品薄になって買えなくなりました。外出自粛要請が出て街から人が消え、毎日のように感染した人と亡くなられた人の数が報道されるようになりました。

不安を抱えながら、いつもと違う不自由な思いを我慢して過ごしている方も多いと思います。

この「はじめに」を執筆している現在（２０２０年６月）は、爆発的な感染者の増大を引き起こすことなく、ウイルスは小康状態。非常事態宣言が解除され、街には人が戻ってきています。経済的に打撃を受けた人たちや、休校による学習の遅れを取り戻さないといけない子どもたちなど、深刻な課題はまだまだ山積みですが、ウイルスに関しては、危機をひとまず乗り越えたという安堵感が人々の心の中に広がっています。

はたして、本が出る頃には、世の中の状況はいったいどうなっているでしょうか。

現在、世界中の研究所や製薬会社で、猛スピードでワクチンや治療薬の研究開発が進んでいます。近い将来には、このウイルスはもう、人類の脅威ではなくなるはずです。

ただ、近い将来というのは、早くても１年くらい先の話だとわたしは考えています。

すでに妊娠されている方にとっては、今が大事です。

また、これから妊娠をしたいと考えられている方も、１年なら待つことができても、それ以上となると悩んでしまう人も多いでしょう。いつまで待てばいいのかがわかれば計画を立てることができますが、今の時点では、いつ流行が終息するのか、誰も予想できません。

この本では、新型コロナウイルスのリスクがゼロではない状況で、妊娠と出産を行うためにはどうすればよいかをお伝えしていきます。

状況が刻々と変化し、新しい情報も次々と入ってくる過渡期の今、書籍での情報発信には、タイムラグがあり、最新の情報を取り入れられないというデメリットがあります。しかしながら、正しい考え方を系統的に伝えられるという大きなメリットもあります。

新しい情報は検索すればいくらでもネットで簡単に手に入れることができますし、メディアも頻繁に報道しています。ですが、その中には正しい情報だけでなく、不正確で不安を煽るだけのものもあります。そのような状況の中、本当に役に立ち必要になってくるのは、大量の最新情報ではなく、大量の情報を正しく判断するための基準となる考え方ではないかと思い、この本を書くことを決めました。

この本が、あなたの不安を少しでも解消して、納得のいくマタニティーライフを送ってもらえる助けになることを願っています。

目次

はじめに 3

第1章 産婦人科医がコロナ禍の妊婦さんに伝えたいこと 11

妊活どうする？　待つのか、産むのか 13
アビガンだけが治療薬候補ではない 23
確かな情報はどこで手に入れるか 26
コロナ禍で働く妊婦をサポートする法律と制度 30
産院選びをどうするか 36
コロナ時代のバースプラン 40
立ち会い出産や面会のリスクをどう考えるか 43
出産時の感染対策に対する賛否両論 47

なぜ世界はワクチンの誕生を切望するのか 51
リスクをゼロに近づけるか、生活を取るか 56
妊婦さんが赤ちゃんのためにできることはコロナ前と同じ 61
コラム もう新型じゃないコロナ　SARSとMERSはどうなった？ 65
第2章 正しい知識を武器に効果的に予防する 69
ウイルスの特徴と性質を知れば不安は減る 71
スマートフォンを「清潔」に保てるか 77
効果的な消毒方法を知っておく 80
次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水　似ているけれど違うもの 86
令和のマスク騒動　布マスクでも大丈夫なのか 92
ウイルスは究極のミニマリスト 98

メリハリをつけて対策をする 103

コラム 新型コロナウイルスのワクチンと治療薬の戦略 107

第3章 コロナ禍のマタニティーライフをどう乗り切るか 113

妊娠前に準備しておきたいコロナ以外の感染症対策 115
コロナが流行しても妊婦健診は控えないで 120
出生前検査をするなら時期を逃さないように 123
里帰り出産のメリットとデメリット 127
妊婦健診以外の病院受診をどうするか 131
マタニティー旅行　行った方がいい理由はない 135
働き方改革　コロナ禍だから変われること 137
親になる準備はオンラインでもできる 140

予定通りのお産にならないということも想定しておく 142
出産後に気をつけたいこと 147
産後うつにならないために 150
小さなきょうだいがいるときに気をつけたいこと 151
コロナ禍でパートナーが妊婦さんのためにできること 155
コラム 妊娠出産だけじゃない　婦人科との付き合い方 159
第4章 感染したらどうなるか知っておく 163
感染したかどうかの見分け方 164
コロナに感染して仕事を休んだときは　傷病手当金 167
ＰＣＲ検査をするのは何のためか 169
抗体検査・抗原検査とＰＣＲ検査の違い 175

感染したら出産はどうなるのか 180
コラム 妊婦はＰＣＲ検査を受けた方がよいか 183
あとがき 187

第1章

産婦人科医が
コロナ禍の妊婦さんに
伝えたいこと

この章ではコロナ禍の時期に特に知っておいてほしいことを、まとめています。

ただし、いくらウイルスが流行していたとしても、変わらない大原則があります。それは、妊娠中の体調に関する疑問や心配事は、自己判断をせず、まずは、かかりつけ医や助産師に相談するべきだということです。

妊娠の経過も体の状態も、ひとりひとり違います。診察させてもらえれば、わたしも個別のアドバイスができるのですが、本の場合はそれができません。また、いくら妊娠経験がある人でも、その人の経験が、そのまま別の人に当てはまるわけではありません。特に体調に関することは、実際に妊婦さんの体の状態を直接診ているかかりつけ医にしか正しい判断ができないのです。

しかし、受診中に「何か気になることはありますか？」と聞かれても、ついつい遠慮してしまい、不安に思っていることを医師にぶつけられないという人も多いと思います。その遠慮の中には「もしかしたら、お医者さんに聞くまでもない初歩的な質問かもしれない。もしそうだったら、忙しいお医者さんに聞くのは悪いな」という気持ちが含まれているのではないでしょうか。

ほかにも「これはお医者さんに聞くべきジャンルの質問なのかわからない」と悩んでし

まうこともあると思います。

誰かが、これはかかりつけ医に聞く質問で、こっちはこのウェブサイト、これは自分の心に聞いてみて、と、質問の交通整理をしてくれたら、堂々と診察室で尋ねることができそうですよね。

この本はそんな交通整理役を目指しています。どの妊婦さんにも当てはまることをあらかじめ知っておけば、自分の体に関することだけをかかりつけ医に相談できます。

かかりつけ医に遠慮をせずに質問できるためにも、この本をぜひ活用してください。順番に読むことをおすすめしますが、興味のあるタイトルから読むのもいいと思います。

妊活どうする？　待つのか、産むのか

これから妊娠を考えていたのに、新型コロナウイルスの流行のせいで計画が狂わされたという方はたくさんいると思います。

現在のところ、（何度も聞いたかもしれませんが）新型コロナウイルスに関しては、妊婦だから特別に感染しやすかったり重症化したりするという確固たるデータはありません。母から胎児への感染を疑う報告もわずかで、ウイルスのせいで流産や死産が引き起こされた

と明らかに考えられる例もありません。

世界保健機関（ＷＨＯ）も厚生労働省も、過剰に心配しすぎず、ほかの人と同じように予防対策をしていくことを推奨しています。

そんなふうに言われても、まだ症例が少なくて、感染症にかかったときの胎児への影響が完全にはわかっていないことや、ウイルスの流行拡大時には面会や立ち会い出産ができなくなることへの不安から、妊活を延期している人もいると思います。経済的な先行きが見えづらくなっているのも、妊娠を控える要因になっているでしょう。

少しでも良い環境で子どもを産んで育てたいと願うのは自然なことです。

もし、近い未来に新型コロナウイルスの流行が終息するのなら、その時期がわかってからライフプランを立てたいと誰もが思うことでしょう。

けれども、この流行がいつおさまって社会が元通りになるのか（それとも元通りにならないのか）は、今のところは誰にも予測ができません。

２０２０年6月の時点で、日本の感染者数は海外の多くの国々に比べてずいぶん少なく、感染者ゼロが続いている県もあります。

ですが、通常通りの社会に戻り、海外からの移動を受け入れるようになれば、再び流行

が起こります。

今の社会では、自分の住んでいる地域の外に移動したり人と接触したりする状況を避けることはできません。たとえ自分の住んでいる地域だけ感染者ゼロになっても、そこに出入りする人たちの中に感染者がいれば、いつでも流行は起こってしまいます。

仮に全員にＰＣＲ検査をすることができても、状況はそれほど変わりません。なぜなら、その中に偽陰性（本当は感染しているのに陰性という結果が出ること）の人がいて、陰性だと安心して活動をしたら、感染は容易に広がるからです。

自覚症状がない人でも感染力をもつのが、このウイルスの厄介なところです。感染拡大を止めるには、すべての人を感染者とみなして人同士の接触を断つか、効果的なワクチンを多くの人に接種して感染しない人を増やすしかありません。

人同士の接触を断つ状態を長期間続けることは難しいでしょう。

効果的なワクチンが開発されて接種することができれば、もうウイルスを恐れなくても済みますが、ワクチンがいつ頃、開発されるのか。これも現段階では予想できません。何もかもうまくいって最短で半年から1年。うまくいかなければ5年から10年。さらに、いろいろがんばったけれど、結局、効果的なワクチンは開発できなかったということさえあ

り得ます。

もう少し時が経てば、ワクチンの開発状況やウイルスの流行の動向も今よりは見えてくるかもしれないので、もし、妊娠を望んでいる妊婦さんが現在35歳以下で、将来もちたい子どもの数に影響がなさそうであれば、しばらく様子を見て先が見通せるようになってから考えるという選択肢もあるでしょう。

しかし、30代後半から40代前半のアラフォーと呼ばれる年代の方々に関しては、何も考えずに1年待つと選択肢が狭まってしまいます。年齢とともに自然妊娠はしにくくなります。また、受精卵が着床しても育ち続けられずに流れてしまう確率は高まります。このため、35歳で約2割、40歳で約4割、42歳で約半分が流産に至ります。

さらに、年齢と妊娠の関係は、女性だけの問題ではありません。男性の年齢も関係してきます。男女ともにタイムリミットがあるのです。

これは初めての妊娠に限った話ではありません。2人目、3人目の妊娠に対しても体のタイムリミットは適用されます。1人目さえ早く産めば大丈夫というものではなくて、子どもを産もうが産むまいが、卵子は平等に歳を取っていきますし、精子を作る力も衰えていきます。

何も考えず、ノープランで状況を見守っていたら、あとで後悔することになるかもしれません。

新型コロナウイルスの存在がほとんど誰にも知られていない２０２０年1月より前に妊娠をした方々は、本当に大変だったと思います。

もともと妊娠・出産は予定通りにいかないものですが、世界中に感染症が流行して社会の動きが止まるなんてことは、誰も事前に想定できませんでした。それでも多くの妊婦さんは無事に出産を終えました。わかっていないことが多いコロナ禍の混乱の中で、何の心の準備もなく不便さを強いられながらマタニティーライフを送ったすべての方々と医療スタッフに、まずは心からおつかれさまと言いたいです。

ウイルスの流行は待っていたら自然におさまるというものでもなく、ワクチンが開発されなければ、これから先、もしかしたらこの4、5月よりもひどい流行状況が訪れる可能性はゼロではありません。

いったいこの先どうなるのでしょう。

ウイルスの流行の状況に振り回されて、ずっと心が落ち着かないというのもなんだか悔しいですよね。

いっそのこと、先手を打って、コロナ時代の妊娠・出産を考えてみませんか？

たとえば、この流行が5年以内に終息する場合と、5年経っても終息していない場合にわけて考えてみるのです。

終息とは、厳密には、新型コロナウイルス感染症を発症する人が世界中でゼロになり人の間で流行しなくなることを指しますが、それが達成できる感染症は少ないため、ここではもう少しゆるく考えて、日本で感染者がゼロになり、流行国から来る人には検疫が課されている状態や、ワクチンが開発されて接種できるようになり、少なくとも自分は感染の心配がなくなった状態を指すことにします。

プランを考えるのに必要な情報は、自分の希望とその優先順位、そして年齢です。

では、プランの例を次に挙げてみます。全員、初めての出産の場合で考えています。

Aさん　29歳の場合

希望

❶子どもは少なくとも1人は産みたい。

❷2人目はできたら欲しいが、2人産むことよりもコロナ禍での妊娠・出産を回避することの方が優先。

プラン

約5年以内に終息した場合は終息を待ってから妊娠をする。約5年経って終息しなかった場合は、それ以上待っていると妊娠しにくくなるので、状況を見ながら直ちに妊活を始める。

Bさん　38歳の場合

希望

❶子どもは少なくとも1人は産みたい。

❷できれば2人目も欲しい。

プラン

1年でも時間を無駄にしたくないので、よほどの医療崩壊がなければ、ウイルスの流

行状況にかかわらず妊活を続ける。その代わり、コロナ禍でも安全に妊娠・出産を行えるように情報を集めて、流行がひどくなったときのことも想定した準備を進める。

〈Cさん　24歳の場合〉

希望

❶理想に近いお産ができるなら子どもは欲しいが、そうでないなら積極的に欲しくはない。

❷少なくとも5年は夫婦2人で暮らしたい。

プラン

ノープランでも問題なし。流行の状況が落ち着いたら考える。

いかがでしょうか。少し単純化しすぎた例ですが、優先する希望によって選択肢が変わ

ることが伝わったら幸いです。

ウイルスの動向は読めませんが、何人子どもが欲しいのかという希望は自分で決められますし、妊娠しやすさも年齢がわかれば予測できるため、選択肢はある程度絞られてきます。

この例ではAさんは、2人目を産むことよりもコロナ禍を避けることを優先していますが、もし、子どもを2人産むことを優先順位の1位に考えた場合は、プランは少し変わってきます。2人目を産むときの年齢を考えて、状況を見極める期間を5年ではなく3年にし、3年経っても終息しなかったら妊娠に踏み切るというプランに変えた方がいいかもしれません。

年齢によるリミットが迫っていて、さらにどうしても子どもが欲しいという場合は、少しでも可能性を狭めないために、Bさんのような判断も大いにありだと思います。コロナ禍でも多少の不便とリスクを受け入れたら妊娠・出産は十分にできることが、この4月と5月の間に証明されたからです。

Cさんの場合は、結論を先延ばししても何も問題ありませんよね。そもそも、Cさんのような人はこの本を手に取らないと思いますが、絶対に子どもが欲しくてさらに年齢のリ

ミットも迫っているのに、Cさんと同じようにノープランで過ごしていたら、あとで後悔してしまうかもしれません。

今すでに妊娠していて、もう少し待てばよかったなと思っている人もいるかもしれませんが、コロナ禍の妊娠・出産はデメリットばかりではありません。

現在、新型コロナウイルスは人々に大きなショックを与えていますので、妊娠を延期する人は増えるでしょう。この時期に妊娠をすれば、生まれてくる赤ちゃんは全体として少なくなると思います。

同年代の子どもが少なければ、保育園に入りやすいというメリットがあります。受験や就活なども競争倍率が下がり、生まれてきた子の人生面で有利に働くことがあるかもしれません。逆にいえば、コロナ終息宣言が出された途端にベビーブームが到来して、そこで生まれた子たちは人生の様々な面で競争率が高くなってしまうかもしれません（もちろん、たくさんの同級生にもまれて競争しながら育った子どもたちは、たくましいアフターコロナ世代として活躍してくれるでしょう）。

何も考えずに、ただ流行が終息するのを待っているだけでは、人生の舵をウイルスに任せているようなものです。十年待ったのにワクチンも治療薬も開発できず、ウイルスの脅

威はそのまま、人々は状況に慣れてしまって恐怖心が薄れ、誰も予防措置を取らなくなって、さらに流行は拡大し、高齢者や妊婦だけが怯えて暮らしているという未来だってあり得ます。

逆に、不便な思いをして不安を我慢しながらコロナ禍の中で出産をしたのに、すぐにワクチンができて、もう少し待てばよかったと後悔することも起きるかもしれません。

流行がおさまった場合と、おさまらない場合のどちらに賭けるか、という問題になってしまいます。どちらかに賭けて外れたら、取り返しがつきません。でも、両方のケースを考えておけば、大きく外れずに済むのではないでしょうか。

後悔しないプランを立てるために、コロナ禍での妊娠・出産について、怖がらず正しい情報を集めてみてください。

アビガンだけが治療薬候補ではない

妊婦さんの心配ごととして一番耳にするのは、新型コロナウイルスの治療薬候補である

アビガンが、妊娠中は使えないということです。

アビガンはもともと新型インフルエンザの治療薬として開発され、国内では２０１４年に製造販売が承認されています。

ですが、動物実験において胎児に奇形が生じる催奇性が確認されてしまい、妊婦さんへの投与は禁忌とされました。また、妊娠中の方だけでなく、これから妊娠する可能性のある女性やパートナーにも、その危険性を十分に説明し、避妊法の実施について指導したうえでしか、投与はできません。

アビガンの名前をニュースなどで耳にする機会が多いのは、これが日本で作られた薬で、日本のメディアが注目しているからです。また、新型インフルエンザに備えて備蓄もしているため、もし効果があれば、すぐに使い始められます。そういった意味で大きな期待がかけられているのです。

６月末現在、アビガンは臨床試験の真っ最中です。新型インフルエンザの治療に使えるという承認は降りていますが、新型コロナウイルスの治療に用いるためには、アビガンを新型コロナウイルスに感染した患者さんに投与して、治療効果があることを証明する必要があるからです。

日本では2020年3月から臨床試験が行われています。この時期に新型コロナウイルスに感染した患者さんの多くは、本人の同意のもと、アビガンを用いた治療を受けました。それが効いたのか効いていないのかは、個人個人の実感だけでは科学的に判断できません。新型コロナウイルス感染症は、薬を投与しなくても対症療法だけで回復するケースの方が多いため、たくさんの症例を集めて統計的に分析し、アビガンを投与していない場合よりも投与した方が治療効果があるということを証明する必要があります。

気になる結果ですが、6月末の時点では、アビガンが新型コロナウイルスの治療に有効だという確かな証拠は得られていません。でもまだこれが結論ではありません。この試験は、6月末に終了する予定でしたが、コロナに感染する人が減ってしまったため、目標のサンプル数が集まらず、終了時期が延期されたからです。

アビガンが有力な治療薬になるかどうかは、さらなる試験の結果を待つ必要がありますが、結果がどうあれ、アビガンが使えないからといって妊婦さんの治療が不利になることはないと、わたしは考えています。

なぜなら、新型コロナウイルスの治療薬候補はアビガンだけではないからです。

5月7日に新型コロナウイルス感染症の治療薬として日本で承認された「レムデシビル」

という薬も妊婦には投与すべきでないとされて、またかと思ってしまいますが、がっかりしなくても大丈夫です。現在、世界各国で治療薬の開発が猛スピードで進んでいます。その中にはかなり有望なものもあり、臨床試験の最終段階に入った薬もあります。その中には妊婦さんが使える薬も含まれています。

治療薬の選択肢が狭まると聞けば、誰しも不安な気持ちになってしまいます。ですが、まだ効果的な治療薬が開発されていない現在も、多くの人が対症療法による自然治癒によって治っています。必ずしも薬を投与しないと治らないというわけではありません。

どんな治療薬が有効なのかについては、これから経過を見守る必要がありますが、少なくとも「アビガンが使えないから不安」と思わなくても大丈夫です。

確かな情報はどこで手に入れるか

メディアは毎日のように新型コロナウイルスの話題を取り上げています。

日々のニュースでは最新の研究成果や誰かの発言が次々報道されますが、そのすべてを追いかけていたらきりがありません。現在、コロナ関係の研究論文は世界中で続々と発表され、その研究が正しいかどうかや再現可能かどうかをじっくり確かめる暇がない状況で

す。一度発表されたことが取り下げられたり、別の研究によってくつがえされたりすることもよくあります。

このような大量の情報の中から確からしい役に立ちそうな情報を取捨選択するのは、専門外の人にはかなり難しいでしょう。さらに、妊婦に向けたメッセージの発信は十分ではありません。また、大量の情報の中には、不正確なものも多く混じっています。

そういった状況の中、少しでも確かな情報を手に入れるにはどうしたらいいでしょうか。

わたしのおすすめは、厚生労働省や学会などのウェブページです。これらは、医師や専門家の判断をもとに、確実に言えそうなことだけが載っていますので、参考になります。

もちろん、絶対に間違いがないとは言えません。慎重に判断した厚生労働省や学会の見解だったとしても、新しい感染症については、今まで予想していなかった新事実が出てくることだってあるでしょう。

しかし、視聴者の不安を煽って発信したらそれっきりで、また次の話題へ移りゆくようなメディアと違って、ウェブページでの発信は残り、間違っていたら訂正され、新しいバージョンが更新されるので安心できます。

たとえば、日本産婦人科感染症学会のウェブページには「新型コロナウイルス感染症に

ついて　妊娠中ならびに妊娠を希望される方へ」と題した文章が２０２０年2月1日にアップされました。2月13日には更新された第2版が掲載され、その後も更新を続け、４月17日には第9版バージョン2が出ました。

わたしのクリニックでは、情報が更新されるたびに、印刷したものを待合室に置いていました。

とはいえ、医療関係者でない限り、そんなに頻繁に詳しい情報を手に入れる必要はありません。妊婦さんに本当に必要な情報があれば、かかりつけ医が教えてくれるはずだからです。

正しいのか正しくないのかわからない噂話を聞いたときや、あやしい情報に翻弄されて不安になったときには、次のようなページで真偽を確かめるとよいでしょう。

■厚生労働省　妊産婦や乳幼児に向けた新型コロナウイルス対応関連情報

都道府県等における妊婦の方々への新型コロナウイルスに関する相談窓口へのリンク集や、対策に関するリーフレット、各種支援事業についての案内がまとめられています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10890.html

■**日本産科婦人科学会　新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報**

産科学婦人科学の学術振興を図り、専門家集団として医療や社会のあり方について発信する学会による情報発信ページです。

http://www.jsog.or.jp/modules/jsogpolicy/index.php?content_id=10

■**日本産婦人科医会　COVID-19関連情報**

産婦人科医が加入する職能団体です。母子の生命健康を保護する活動を行っています。COVID-19関連情報のページには「妊婦のみなさまへ」というページがあり、そこに最新情報が随時掲載されています。

https://www.jaog.or.jp/covid/

■**日本産婦人科感染症学会**

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について、妊娠中ならびに妊娠を希望される方へ」と題したファイルを公開しています。日常で気をつけることや妊婦健診の受診につ

いてなど、基本的な指針が示されています。新しい情報が入れば随時更新されます。
http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/

コロナ禍で働く妊婦をサポートする法律と制度

コロナ禍で国は妊婦さんをサポートするためにいくつかの制度を改正しました。しかし、妊婦さん以外の人はもちろん、当事者の妊婦さんの中にも改正があったことを知らないという人はたくさんいます。

普通に日常生活を送っていると、法律を意識することはあまりありません。ですが、次に挙げる3つの法は会社などに雇用されて働きながら妊娠・出産をする女性は、ぜひ知っておいて味方にしてほしい法律です。

- 労働基準法
- 男女雇用機会均等法
- 育児・介護休業法

これらの法では、妊婦さんについて次のようなことが定められています。

- 妊婦健診の時間の確保
- 通勤の負担緩和など母体の健康管理に配慮する義務
- 時間外労働や休日労働の制限
- 妊婦の体に負担の大きい仕事から軽易な作業への転換を求める権利
- 妊娠・出産・産休取得を理由とした解雇の無効

新型コロナウイルスの流行を受けて、厚生労働省は２０２０年5月7日に「妊娠中の女性労働者の新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置」を適用しました。

名前は長くてややこしいですが、簡単に言うと、妊婦さんが安全に妊娠生活を送れるための数々の配慮の中に、「新型コロナウイルス感染症への感染のおそれに関する心理的なストレス」が新たに加わったのです。

これまで妊婦さんの「負担」として想定されていたのは、つわりのつらさや流産の危険性、母体や胎児に与える影響などでした。つわりがひどいときの時差通勤や休憩の考慮、妊娠中の体に負担が大きい立ち仕事からデスクワークへの転換など、労働者側の申し出によって様々な措置が取られていました。そこに、新型コロナウイルスに感染したくないと

いう心理的なストレスも軽減すべき負担として対象になったのです。

厚生労働省のリーフレットには「妊娠中の女性労働者が、保健指導・健康診査を受けた結果、その作業等における新型コロナウイルス感染症への感染のおそれに関する心理的なストレスが母体又は胎児の健康保持に影響があるとして、主治医や助産師から指導を受け、それを事業主に申し出た場合、事業主は、この指導に基づいて必要な措置を講じなければなりません」と書かれています。

たとえば、感染リスクがある通勤をやめられるように在宅勤務にしてもらう、または感染リスクが高い作業から、よりリスクの低い作業に配置換えしてもらうなどの措置が考えられます。

ウイルスへの警戒心は人によって違います。ましてや、お腹に赤ちゃんがいる妊婦さんの不安な気持ちがわからない人もいるでしょう。

ウイルスが恐いので通勤したくないといっても、通勤電車では感染しないから大丈夫などと自分の価値基準で判断されて取り合ってもらえないこともあるかもしれません。

そういう場合は、厚生労働省のリーフレットを印刷して持っていき、感染への恐れに関する心理的なストレスも母性健康管理上の措置の対象になったことを説明するとよいでし

ょう。さらに、この措置を取った場合に、いくつかの条件をクリアしていれば事業主に助成金が出る場合がありますので、そのことも合わせて伝えるといいかもしれません。

この措置をとってもらうためには、かかりつけ医に母体や胎児への健康保持に影響があると認めてもらう必要がありますが、相談すれば認定してくれるはずです。妊婦さん本人が恐いと言っているのに、認めないと突っぱねる医師はいない……と願っています。

労働者側が申し出るだけで措置を取ってくれる会社もあると思いますが、かかりつけ医の指導内容が書かれた「母性健康管理指導事項連絡カード（母健連絡カード）」が手続きのために必要だと言われる場合もあるでしょう。その場合は、かかりつけ医に書いてもらいましょう。これは費用がかかりますが（診断書よりは多少安いです）、どういう体の状態で、どんな措置が必要かということをかかりつけ医から直接会社に伝えられるため、的確な対応が期待できます。

この措置の対象期間は令和2年5月7日から令和3年1月31日となっていますが、流行状況によっては変更があるかもしれません。また、新たなサポート制度が加わることもあると思います。厚生労働省のウェブページなどを、ときどきチェックしてみてください。

ここではコロナ禍の中で変更があった制度についてだけ紹介しましたが、働く妊婦さん

を守る以前からある制度を利用すれば、より安全にマタニティーライフを送ることができます。正社員の方だけでなく、契約社員や派遣、パート、アルバイトなどの非正規雇用の人でも利用できる制度は多くありますので、あきらめずに一度調べてみることをおすすめします。

気をつけてほしいのは、安全に妊娠・出産を行うための様々な法的なサポートは、自動的に妊婦さんに適用されるわけではないということです。これは、自分で会社に負担の軽減を申し出て、初めて適用されるのです。

というのも、会社側が勝手に、「妊婦に通勤は無理だから自宅待機してもらおう」とか「妊婦だからこの仕事は外そう」など、勝手に判断して措置を講じてしまったら、それはそれで労働者の権利が守られないからです。

妊婦を経験した先輩が社内にたくさんいれば会社側も慣れているかもしれませんが、中には、雇用者が制度自体を知らない場合があります。または知っていても「うちではできない」と拒否されることもあるかもしれません。しかし、法律で定められていることは会社のルールよりも優先されます。社員としての当然の権利であり、申し出れば会社は認めなくてはなりません。認めない場合、最寄りの都道府県労働局雇用均等室に相談すること

ができます。会社と争うような状態は誰だって避けたいと思いますが、まずは、そういう制度があるということを妊婦さん自身が知っておいて、自分と赤ちゃんのためにうまく利用していきましょう。

■厚生労働省　職場における妊娠中の女性労働者等への配慮について
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11067.html

■厚生労働省　新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置についてリーフレット
https://www.mhlw.go.jp/content/11910000/000628246.pdf

■厚生労働省　新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休暇取得支援助成金をご活用ください
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11686.html

■厚生労働省　女性労働者の母性健康管理のために
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku05/index.html

産院選びをどうするか

地方に住んでいる人の場合は、どこで産むかをあれこれ迷うことは少ないかもしれません。家から近い施設がそもそも少ないからです。

一方、都会に住んでいると、選択肢がたくさんあります。おいしいごはんや、独自のサービスなども充実し、理想の出産のイメージはいろいろ膨らみます。

もし、わたしが、コロナ禍の中で出産するのに、おすすめの施設はどういうところかと聞かれたら、迷わず、母子の安全を第一に考えて決めてくださいと答えます。

これはコロナが流行する前でも同じ考えですが、コロナ禍だからこそ、いっそう強調したいのです。

医療的な安全面でいえば、最低でも産科医がいる施設がおすすめです。「自然なお産」に憧れて病院以外を選ぶ人もいると思いますが、お産は当日まで何があるかわかりません。産科医のいない施設で産む場合、途中で正常分娩できなくなったときは病院に緊急搬送さ

れますが、誰がウイルスをもちこむのかわからず警戒しているコロナ禍では、受け入れてくれる病院を探すのに手間取ることもあるかもしれません。

病院で産むからといって「自然なお産」ができないとは限りません。わたしたち医師も、できるだけ妊婦さんの産む力と赤ちゃんの生まれる力に任せて見守ります。ただし、万が一、赤ちゃんの心拍数が落ちたり、産後の出血が多すぎたりなど、異常な事態が起こったら、すぐさま医療介入ができる準備を整えて見守るのです。

では、産科医のいる施設の中で、個人経営の小規模なクリニックがいいか、規模の大きい総合病院がいいかという選択肢を考えてみます。小規模なクリニックは融通がきいたり、ごはんがおいしかったり、母子同室や立ち会い出産が可能だったりと、サービス面で充実しています。ただ、複数の科と連携できて設備が整っている大きな病院と比べたら、安全面ではどうしても負けてしまいます。

しかし、今回のコロナ流行で、感染リスクが気になるため、安全を考えて小規模の産婦人科しか扱っていない産院を選ぶという人も出てくるようになりました。

総合病院には産婦人科以外の、発熱した患者さんも受診に来られます。また、コロナ基幹病院として感染した患者を受け入れているところもあります。もしかしたら病院で感染

するかもしれないと不安になっても仕方がありません。

その点、産婦人科しか扱っていない個人病院は、産科や婦人科に関係のない発熱で受診する患者さんを診ることはありませんので、感染者が来る可能性は低いと言えます。妊婦さんはみんなウイルスを警戒していますし、行動範囲も限られますので、ほかの人より感染している可能性は低いでしょう。このような理由から、大きな病院より、小さな病院の方がむしろ安全だという逆転が起こったのです。

うちのクリニックにも、感染が心配という理由で、大きな病院にかかっていた妊婦さんが、健診に来られています。これからも、そういうケースは増えていくでしょう。

ただし、コロナ感染患者を扱っている病院だからといって、院内感染の危険が高いかというと、そうとは限らないとわたしは思います。感染症を扱う医療スタッフたちは、防護服などを身に着け、最大限気をつけて治療を行います。ほかの患者にうつらないように工夫も行っているはずです。

院内感染が起きてしまうのは、感染症専門の病棟よりもむしろ、コロナにかかっていることに気がつかずに患者を受け入れてしまった場合です。症状が軽いコロナ患者は、自分では感染に気づかずに病院に訪れます。医療施設側も見分けることができません。ある意

味、防ぎようがないのです。これは病院だけでなく、ほかの施設でも同じです。

総合病院より個人病院の方が患者やスタッフの数が少ないので確率は低くなるかもしれません。でも、どちらが安全かは、一概には言えないとわたしは思います。

第4章で詳しく書きますが、もし小さな産院をかかりつけの病院にしている場合、妊娠中にコロナに感染してしまったら、その後の診察は同じところで続けることはできません。コロナ感染者を受け入れることが可能な施設に診てもらうことになります。

もし、そのときに流行が拡大して感染者が多くなっていれば、受け入れてくれる病院を探すのに時間がかかり、自宅待機となるかもしれません。

地方の場合、コロナ感染者を受け入れる施設がその地域にひとつしかないということも多く、そこから断られることは、満床でない限り、ないはずです。断ったら行き場がないことがわかっているわけですから、断れないのです。

しかし、都会の場合、受け入れ可能な施設が複数あるため、どうしても「ほかにも受け入れ先があるのではないか」となってしまいがちです。もちろんそれぞれの病院に受け入れがたい事情があることは確かですが、妊婦さんは困ってしまいます。

最初から感染病棟もあるような大きな病院にかかっていた場合、コロナに感染しても、

病棟を移るだけで、同じ病院で対応できる可能性が高いでしょう。

小さなクリニックと大きな病院のそれぞれにメリットとデメリットがあります。それらと新型コロナウイルスの感染リスクを考えて、産む場所を選ぶ必要があります。

今までのように、おしゃれな雑誌をめくりながら、理想のバースプランを立てる……という雰囲気ではないかもしれませんが、自分や家族や赤ちゃんにとって、一番いい選択を考えてみてください。

いずれにせよ、自分が感染した場合はもちろん、周りの地域の感染の状況によって、思った通りの施設や状態で産めないかもしれないことを、あらかじめ理解しておくと、心に余裕のあるマタニティーライフが送れると思います。

コロナ時代のバースプラン

出産が近づいてくると「バースプラン」を書くための紙を渡されます。これは、出産に関する希望を病院や助産師さんに伝えるためのものです。

コロナの流行状況によって急な予定変更があり得る今、どんなバースプランを立てたらよいのでしょうか。

初めての場合は、どんな出産にしたいかと聞かれても、そもそもイメージが浮かばないはずです。ところが、最近は雑誌やネットの口コミなどでいろいろな例を知ることができるため、自分の理想を思い描いて夢を膨らませている人も多いように思います。

ところが、事前に理想を思い描きすぎて、それにしがみついてしまうと、予定通りにいかなかったときに「こんなはずじゃなかった」と落ちこんでしまうかもしれません。

バースプランが予定通りにいってもいかなくても、赤ちゃんにはあまり関係がありません。

もし、コロナ時代のバースプランをどうすればよいかと聞かれたら、わたしは赤ちゃんと相談してみてと答えると思います。

お産は、赤ちゃんとお母さんの最初の共同作業です。お母さんも大変ですが、赤ちゃんも命がけです。安全にお産を行うためにはどうすればいいかという原点に立ち戻って考えてみることをおすすめします。

そのためには、希望の出産方法やその後のケアを具体的に思い描きつつも、自分の住んでいる地域で流行が拡大したらどうなるかということも考えておいてほしいのです。

産科医たちは全力で出産をサポートして赤ちゃんとお母さんの健康を守りますが、安全

のためには、ＰＣＲ検査や転院や面会制限などを行うこともあるかもしれません。

もう流行は広がらないから大丈夫という希望的観測で、もしものときのことを考えずにいると、万が一の場合に動揺したり落ちこんだりしてしまいます。

今の状況からいって、もう一度流行が拡大して同じようなことが起こることは十分考えられます。もしもの場合を想定し、あらかじめ心づもりしておくことで、逆に安心してその日を迎えることができると思います。

どういう状況になっても、元気な赤ちゃんを産むという目的は変わりません。腹を決めて、あとは状況を見守りつつ、出産のプロである産科医や助産師さんに任せて、その日を迎えましょう。

ウイルスの流行とはまた少し状況が違いますが、２０１１年に東日本大震災が発生し、それに伴い原発事故が起こりました。あのときも、放射能に関して不確実な情報が飛び交って、多くの妊婦さんが不安になりました。それでもみなさん子どもを産んでたくましく乗り越えていっています。

さらに、震災後に妊娠した人は、それまでの妊婦さんたちと違って、肝が据わっている感じがしました。世の中に危険があることをあらためて認識し、それでも覚悟を持ってこ

の世に子どもを産みだすと決めたからでしょうか。

ぜひ、肝の据わった妊婦さんになって、新しい命という希望をこの世に送り出してほしいなと思います。

立ち会い出産や面会のリスクをどう考えるか

感染拡大を警戒していた時期は、面会や立ち会い出産だけでなく、妊婦健診の付き添いもできないというケースもありました。待合室で人が密状態になるのを防ぐためです。

また、無痛分娩で出産する予定だったのに、できなくなったケースもありました。

これから妊娠や出産を控えている人は、また流行の波が来て、自分もそうなってしまうのではないかと、不安に思っていることでしょう。

でも、出産に関しては、たとえ、感染症が流行していなくても、予想外のことは起こり得ます。理想通りいけばラッキーくらいの緩い気持ちで臨んだ方がいいかもしれませんね。立ち会いや面会を制限したどの産院も、できることなら、そんな制限などせず、好きなだけ面会や立ち会いをさせてあげたいと思っていたことでしょう。安全面を考えた苦渋の決断だったと思います。

感染のリスクを考えると、産院に出入りする人はなるべく少ない方がいいからです。

国は感染拡大の予防策として、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面の3つの密を避けましょうと呼びかけていますが、出産の現場はこの「3密」をどうしても避けることができません。立ち会いにきたパートナーが感染していた場合は、院内感染が起きてしまうかもしれません。スタッフに感染が起きてしまうと、小さな産院は人手不足に陥り閉めざるを得なくなります。そうなると、多くの妊婦さんが行き場を失ってしまいます。

この時期に出産をした妊婦さんや妊婦さんのパートナーは、立ち会いが禁止されたことで、心細い思いや残念な思いをされたことだと思います。

立ち会い出産や面会を制限したことが、感染防止にどのくらい効果があったのかはこれから検証されていくと思いますが、次に感染者が増えたときは、今回のように一律にどこも禁止にするのではなく、それぞれの産院の対策や方針をもとに、地域の流行状況によって、違う対応を取るべきですし、恐らくそうなるだろうと思います。

そうなってしまうと、迷うのは妊婦さんです。

慎重な対応をする施設と、制限をあまり設けない施設と、どちらを選んだ方がいいので

しょうか？

立ち会いや面会がＯＫの場合、単純に考えて、立ち会い・面会不可の場合と比べて感染リスクは大きくなります。たとえば面会ＯＫの産院で、４人部屋で、隣の妊婦さんのところに朝から晩までいろんな人が入れ代わり立ち代わり出入りしていても、それを止めることはできません。自分のパートナーの立ち会いや面会はＯＫにしてほしい。でも、ほかの人がたくさんうろうろするのは嫌だなというのが正直なところだと思いますが、そういうわけにはいきません。

感染のリスクを最小限にしたければ、人の出入りを制限している産院の方がよいでしょう。

一方で、感染リスクよりも、立ち会い出産や面会ができないことの方が自分にとってデメリットが大きいと判断した場合は、リスクを受け入れ、立ち会いや面会を制限しない産院を選ぶというのも考え方のひとつです。

わたしの知り合いで、産後のメンタルを考えると、立ち会いや面会ができるのは必須だという判断から、コロナ禍の中、それらができる病院を探して転院された方もいました。それはそれでありだと思います。立ち会いがあった方が心身ともに健康に出産できるとい

うのなら、できるところを選んでもらった方がいいと思います。もちろんその判断は地域の流行具合によっても変わります。

4月と5月の妊婦さんは急な展開に振り回されて本当に気の毒でしたが、あのコロナ禍を経験した産院は、対策を講じて次の流行の波に備えるはずです。

これから産院を選ぶ人は、感染が拡大したときの対応を確認しておきましょう。もちろん、予想外のことが起きて予定通りにはいかないこともありますが、あらかじめ対応を聞いておくことで、コロナに対してどういう考え方でいるかを知ることができます。

慎重な対策を取る代わりに不便な面も多い産院は、不安の大きい妊婦さんでも安心してかかれますが、そこまでやらなくていいのにと思う妊婦さんは、様々な制限を課されることにストレスを感じてしまいます。逆もしかりです。

もし流行が拡大してしまったときに、考えや方針が合わないからといって急に産院を変えることになったら、受け入れ先を探すのは普段以上に大変になります。そうならないよう、事前によく話し合い、納得して選んでください。

余談ですが、わたしは、初めての出産のときに夫の立ち会いを希望していました。でも、残念ながら、予定よりも早く出産してしまったため、間に合いませんでした。妊娠とお産

の経過を知り尽くしているはずの産科医でも予定通りにいかないことはあるのです。

しかし、立ち会えなかったからといって、夫婦の愛情が薄くなったり、夫が育児を手伝ってくれなくなったりするなんてことはまったくありませんでした。そもそも、立ち会いができないせいで、夫婦仲が冷えたり育児放棄したりするのではないかと妊婦さんに心配させてしまっているのだとしたら、そのパートナーはちょっと反省してほしいですね。もはや立ち会い以前の問題ですよ。信頼を回復するために大いに努力する必要があるでしょうね。

出産時の感染対策に対する賛否両論

地域や施設によりますが、新型コロナウイルスの流行が拡大した緊急事態宣言時には、陣痛室・分娩室で妊婦さんにマスク着用を求めた産院も多くありました。

今後も流行の状況によっては、マスク着用を妊婦さんにお願いすることもあると思います。感染している人とそうでない人の見分けがつかない新型コロナウイルスは、出産をする妊婦さん自身が無症状で感染している可能性がゼロではありません。分娩時には、いきみを逃すために「ヒーヒーフゥー」などの呼吸法を行ったり、いきむときには大きく何度

も吸ったり吐いたりしてから息をこらえたりします。いずれもマスクなしの場合、エアロゾルが発生し、出産現場に携わる医療スタッフに感染する可能性が高くなります。

もし、そこで院内感染が起きてしまえば、ほかの妊婦さんのお産ができなくなるだけでなく、生まれてきた自分の赤ちゃんも感染のリスクが高まります。日本産科婦人科学会では、地域や感染状況によってどの程度の感染対策が必要になるか変わってくるため、統一見解は出していませんが、院内感染予防のため産院からお願いがある場合はマスク着用にご協力をお願いしたいとしています。

緊急事態宣言が出され、日本中で老若男女が自粛し、不便や不自由に耐えていたときは、このような状況でも妊婦さんやご家族も受け止めて安全な出産へ協力していただけました。しかし、一度、流行の波が去って一見生活が元通りになってくるとほかの自粛同様「あれは必要だったのか」という声が聞かれるようになりました。

ツイッターでは「分娩時のマスク着用なんて妊婦さんが死んじゃう！」「医療従事者の方が防護すればいいだけでは？」という意見が多数リツイートされ、共感を呼んでいました。また、「分娩時に立ち会いを認めない日本の産院は人権侵害だ」という趣旨の署名活動もインターネット上で立ち上がっていました（こちらはそれほど反響はなかったようです）。

わたしはそれを見て、とても悲しくなりました。産院は決して妊婦さんに意地悪をしようと思っているわけでも、主体的で満足のできる出産を軽んじているわけでもありません。そのような分断を煽って、妊婦さんがマスク着用を拒否した結果、院内感染が起きた場合、一番被害を受けるのは妊婦さんです。一度感染した医療従事者はしばらく復帰することができません。小さな産院なら閉めざるを得ないでしょう。赤ちゃんは待ってくれないのに、お産をする場所がどんどんなくなっていくという事態は絶対に避けたいところです。

一度院内感染が起きたら分娩施設を閉鎖せざるを得なくなり、大勢の妊婦さんに影響が出ることでしょう。また、産院の名前が公表され、世間に糾弾されることにもなるでしょう。周産期の現場ではそのリスクと戦いながら、少しでも妊婦さんと赤ちゃんのためにできることを模索しています。

分娩は長時間となることもあり、マスクを着用したままでは苦しく感じることもあるかと思います。苦しい場合は酸素マスクを上から当てたり酸素マスクに取り替えたりすることも可能です。また、マスクを着用しても酸素飽和度に影響はなく、「死んじゃう」ということはありません。赤ちゃんにも影響はなく、苦しがるということはないのでその点は安心していただいて大丈夫です。

もちろん、ガウンやマスクなどの医療物資が潤沢にあれば医療者側が防護することで院内感染はある程度防げるでしょう。しかし、妊婦さんがほかの妊婦さんに感染させることも防がなくてはいけません。分娩室で、カーテン越しに隣の妊婦さんがマスクなしで喘いでいたら、直前に産んだ妊婦さんが発生させたエアロゾルが室内に舞っている分娩室で産むことになります。そんな状況は、やはり不安に感じてしまうのではないでしょうか。3密を避けるために窓を開けっぱなしにすることもできません。分娩室は通常、新生児の体温を下げないように締め切って保温しているからです。

PCR検査を事前に導入する産院でも、偽陰性の問題もありますし、PCR検査後に感染することも十分にあり得ます。無症状のまま出産し、産後に新型コロナウイルス感染が判明するケースも出ています。

立ち会い出産や面会についても同じことが言えますが、平時と同じように出産の自由を妊婦さんたちが追求した場合、自分や家族が他の妊婦さんのリスクを上昇させることにもなりますし、逆も成り立ちます。妊婦さんは最大限に守られるべき存在ですが、妊婦さん自身も他の妊婦さんを守るという視点もぜひ持っていただきたいのです。

妊婦さんが死んじゃうとツイートした人も、きっと妊婦さんのことを心配してつぶやい

たのだと思います。でも、それが結果として妊婦さんの不安を煽り、周産期医療に対する不信感を生み、医療者と妊婦さんの対立や分断にもつながり、現場のリスクを高めることになってしまいます。

妊婦さんに負担をかけずに安全なお産をしてもらいたいというのが、医療者側の切なる願いでもあります。どうか、対立を煽るのではなく、産院が感染予防対策を強化できるような、応援をしてほしいと思います。

感染対策と出産の快適性のバランスは今後も検討されていくと思います。「一律禁止」「マスク強制」など、思考停止に陥ったまま運用されるということはないので、不安な点や不明な点はお尋ねいただき、コロナ禍での感染対策にご協力ください。

なぜ世界はワクチンの誕生を切望するのか

２０２０年7月1日現在、世界各国で新型コロナウイルスのワクチンや治療薬が開発され、進捗状況がメディアによって報じられています。多額の費用をかけて、大手製薬会社から小さなバイオベンチャー企業まで、猛スピードで研究と臨床試験が進んでいます。

ワクチンと治療薬は役割が違います。

原則的に、治療薬は発症した人に投与して、重症化を防いだり、回復を早めたりするためのものですが、ワクチンは健康な人に投与し、病気を予防するためのものです（原則的にと書いたのは、中には予防のために投与する治療薬や、発症してからでも症状を抑えるために使えるワクチンもあるからです）。

効果的なワクチンを打てば、その病気に二度とかからなくなります。ワクチンによって感染症を予防できるようになるだけでなく、感染先を失ったウイルスは増殖できなくなるためにどんどん減って、ついにそのウイルス自体が撲滅されることもあります。

これだけ聞くと、ワクチンはまるで魔法のような薬ですが、これは人間がもともともっている体の仕組みを利用しているからこそ、できる技なのです。

人の体には、病原体が入ってくると、最初に駆けつけて戦う「自然免疫」という仕組みが備わっています。血管やリンパ液に乗って体中をパトロールしている警察官のような部隊です。一方、病原体専用の武器である「抗体」を作って戦う「獲得免疫」という仕組みもあります。こちらは警察官から得た情報をもとに、敵に合わせて精密な化学兵器を生産し、後から駆けつける特殊部隊といえるでしょう。

ウイルスはとても小さく、細胞の中にもぐりこんでしまうので、自然免疫にとっては戦

いにくい相手です。強力なウイルスの場合は、特殊部隊の出動待ちです。抗体ができるまでには時間がかかりますので、初めて出会う病原体に対しては、戦いは長引き、苦戦します。ところが、一度抗体を作って撃退したあとは、二度目の戦いは有利になります。抗体の記憶が保存されていて、二回目に入ってきたときにはすぐに作ることができるからです。

このような仕組みから、ある病原体に感染して発症したあとに回復した人は、同じ病原体では感染症を発症しなくなります。

では、二度とかからなくなるために、わざと感染すればいいかというとそういうわけにもいきません。もしかしたら、一度目の感染で重症化して命を奪われてしまうかもしれません。そこまでいかなくても、後遺症が残ってしまうことだってあり得ます。

そういういちかばちかの体を張った賭けをする代わりに、ワクチンがあるのです。

ワクチンを接種すると、疑似的に感染した状態を作り出すことができます。そうすると体は抗体を作りだすことができ、一度感染したのと同じ状態になるのです。これにより、病原体を早く追い出せる態勢が整います。事前学習した体は、本物が襲ってきたときも、初めての敵にもかかわらず善戦し、発症を防いだり、発症しても重症化せずに済んだりということを成し遂げるのです。

新型コロナウイルスの場合は、自覚症状のない人もウイルスを拡散してしまうため、社会活動を制限することなく感染の拡大を止めるためには、ワクチンの開発と接種の普及が必須です。

効果的なワクチンが開発されたら、まずは重症化リスクが高い人に接種されるでしょう。高齢の方、基礎疾患のある方、そして妊婦さんは重症化しやすいわけではないですが、胎児についてのリスクが未知数のため、優先的に接種されるグループに入るはずです。

そうしてほかの人にも接種が広まり、全員に行き渡って誰も感染する人がいなくなれば、人の間での新型コロナウイルス感染症は終息したといえるでしょう。そこまではできなくても、重症化しやすい人や、かかりたくない人がワクチンによって守られるようになれば、ほかの軽症で済む人はワクチンがなくても普通に活動できます。ワクチンがあっても接種をしない人も多いインフルエンザと同じです。そのような状態になれば、ようやく安心して、コロナが流行する前のように人と会ったり、旅行を楽しんだりできるようになるでしょう。

というわけで、いま、世界中が新型コロナワクチンの誕生を待ち望んでいます。

はたして、それはいつのことになるでしょうか。

現在開発中のものが、すべて順調にうまくいって、効果があることが証明されて、十分な量が生産されて、日本にも出回る……そういう最短の想定を考えて半年以上はかかるでしょう。

しかし、もし開発したワクチンに効果がなかったり問題が起きたりした場合は、こんな期間では実現できません。ほかのワクチンの進捗待ちになってしまいます。

最悪の場合、新型コロナウイルスにはワクチン戦略はとれない、ということもあるかもしれません。そういうウイルスも存在するのです。まだメカニズムは完全にはわかっていませんが、病原体の中には一度かかったら二度とかからないものと、一度かかってもその抗体が体から消えてしまって、一定期間が経つとまたかかってしまうものがあります。

また、何年も研究を続けているのに効果的なワクチンができていない感染症もこの地球上にはたくさん存在しています。たとえば、ＨＩＶウイルスが引き起こすＡＩＤＳは世界中で研究され、予防ワクチンの開発が待ち望まれているにもかかわらず、未だにできていません。

もちろん、早く実用化されたら喜ばしい限りですが、ワクチンが早くできることをあてにしてライフプランを立てるのは、宝くじが当たる前提で人生設計するようなものかもし

れません。宝くじほど確率が低くないことを願っていますが、自分の力ではどうにもならず、誰にも先が読めないという点がどちらも同じです。

人類の将来という長いスパンで考えれば、わたしたちはきっと新型コロナウイルスに勝利を収めるはずですが、そんな悠長な話は、妊娠・出産に臨む妊婦さんには関係ありませんよね。ワクチンのことはとりあえず頭の隅に押しやっておいてプランを立て、もし、ワクチンが開発されたら、宝くじに当たったと思って喜びましょう。

リスクをゼロに近づけるか、生活を取るか

すでに述べたように、新型コロナウイルスに関しては、妊婦さんや胎児に特別な悪影響を及ぼすというはっきりとしたデータは、今のところありません。

だから、心配しすぎないでほしいのです。

でも、まだわかっていないことも多いため、気にせず暮らしてくださいとも言えないのが難しいところです。

胎児や出産への影響がないと医師や科学者たちが考えているのは、「今のところ」という条件付きです。新型コロナウイルスが人類の脅威になってからまだ日が浅いため、医療デ

ータの蓄積がありません。

なにしろ、大流行してからまだ数か月しか経っていないのです。妊娠初期に感染した場合にどうなるかというデータは、ほとんどありません。また、無事に出産できた母子についても、その後、後遺症などが現れないかどうかは、経過を見てみないと、現時点ではわかりません。

今までは大丈夫だったとしても、もしかしたら次は何か起こるかも……という可能性を完全に否定することはできないのです。

緊急事態宣言が出されたときも、わたしのクリニックでは通常通り診察を続けていましたが、新型コロナウイルスに対する妊婦さんの反応は、様々でした。

何か月も妊婦健診以外は一歩も外に出ていませんという方もいれば、緊急事態宣言の発令が終わったとたんに、旅行の計画を立てている方もいました。

感染したくないというのは誰しも同じですが、リスクを減らすためにどこまで我慢するかという加減は人それぞれです。

リスクをゼロにできるものなら、誰だってしたいものです。

でもそのために、どれだけ我慢するか、それは個人の判断にゆだねられています。

もし、絶対に感染したくないという場合は、家族を含めて人との接触を完全に断てば、ウイルスに出会うことは、ほぼなくなるでしょう。

ウイルスは、動物や植物の細胞の中でしか増殖できないという性質があります。新型コロナウイルスに関しては、人間以外では野生動物やペットの犬猫の感染例が報告されていますので、野生動物と触れ合わず、ペットを室内飼いし、ほかの人間と接触しなければ感染することはありません。

しかしそれでは、社会生活は営めません。何より、妊婦健診にも行けませんし、ひとりで出産することもできません。そんなことをしたら、新型コロナウイルスの感染よりも大きなリスクが伴いますので、赤ちゃんのためにもお母さんのためにも、絶対におすすめできません。

心身ともに健康的に暮らしていくためには、ある程度のところで手を打って、リスクを引き受けながら気をつけて生きていくしかありません。

どこまで気をつけて、どこからは気をつけなくてよいのかという線引きをどうしたらいいのか。それが一番の悩みどころではないかと思います。

なのに、一番聞きたい答えは、誰も教えてくれません。

結局のところ、予防のために多くの不自由を引き受けるのか、リスクが少々あっても、できるだけ今まで通り暮らしたいのか。それを決められるのは、赤ちゃんをこの世に産みだすことを決めたあなただけです。

もちろん、医師の目から見て危険なことや、ほかの人をリスクにさらす可能性がある行動は、制限されることがありますが、そうではないときは、自分で考えて決めていくしかありません。

ただし、リスクを引き受けて行動を選択することと、無知のまま大丈夫だろうと勝手に思いこんで無謀な行動をすることとは全然違います。

わたしたちはついつい忘れてしまいますが、この世界はもともとたくさんの危険に満ちあふれています。

生物が地球上に誕生して以来、命が危険にさらされるリスクがゼロだったときは一度もありません。今回の新型コロナウイルスの流行に限らず、これまでも世界はリスクにあふれていました。そんな世界に新しい命を産みだしサバイブしてきた祖先のおかげで、今のわたしたちが存在しているのです。

安全が当たり前と思いながら生きていくよりは、危険がいっぱいあるけれども我が子を

産みだそうと腹を決めて妊娠・出産に向き合った方が、強く柔軟に生きていけるのではないでしょうか。

この世界に我が子を誕生させ一緒に生き抜くと決めたら、次はどこまで予防するかの防衛ラインを決めてください。

メリットとデメリットを天秤にかけながら、パートナーとよく話し合ってふたりの意見をすり合わせていく必要があります。

できる限り予防したいから不自由さを我慢するのか、基本的な予防だけ行ってリスクがあってもできるだけ普段通り日常を送っていくのか。どちらが正解なのかは誰にもわかりません。わたしはどちらのスタンスも応援したいと思っています。

これから生まれてくる赤ちゃんのために、お母さんやお父さんが一生懸命考えて判断したのなら、きっと納得のいく出産・子育てができると思います。

幸いなことに、このウイルスは予測不可能な脅威ではありません。ウイルスに出会いそうな行動はある程度わかっていますし、そのような行動を避ければ避けるほど、感染する確率は確実に減っていきます。

新型コロナウイルスに対する「防衛ライン」を決めたら、あとは正しく防衛行動をとる

だけです。そのためには正しい知識が必要になることは言うまでもありません。間違った知識でがんばっても、ストレスがたまるだけでなく、感染してしまうかもしれません。また、日常生活をできるだけ普通に送ることを選択したとしても、お腹の赤ちゃんのことを思うと、ストレスを感じない範囲で最低限の予防行動は必要です。

妊婦さんが赤ちゃんのためにできることはコロナ前と同じ

妊娠すると感染症に気をつけるようにかかりつけ医からアドバイスをされると思います。もしかしたら、そのせいで、妊娠すると抵抗力が弱くなると思ってしまった人もいるかもしれません。ですが、そんなことはありません。妊婦さんが気をつけなくてはいけない感染症は、妊娠していない人でもかかります。

ただし、かかったときのリスクが違います。妊娠していない人なら、感染しても軽症で済む病原体でも、妊婦さんの場合は、お腹の赤ちゃんに障害を与えたり、流産や死産を引き起こしたりする可能性があるため、かからないように注意を払う必要があるのです。

たとえば、サイトメガロウイルスという名前のウイルスは、妊娠中に初めて感染すると、お腹の中の赤ちゃんに先天性の障害を引き起こす可能性があります。ところが、健康な人

が感染してもほとんど症状がありません。感染している人が自覚症状のないまま人にうつしてしまう点は、新型コロナウイルスとよく似ています。

このウイルスにはワクチンがありません。多くの場合、ただの風邪と区別がつかないため、自分が過去に感染したことがあるかどうかは、抗体検査で調べるしかありません。抗体がなかった妊婦さんには、予防方法を指導します。

また、感染の経路も新型コロナウイルスと似ています。唾液や涙や尿などの体液を介してうつるのです。

体液がどういうもので、どういうときに感染するのか。以前は一つ一つ説明していましたが、コロナが流行ってからは、「ソーシャルディスタンスをとっていれば大丈夫です」と、ひとことで説明が済むようになりました。

ご家庭に小さなお子さんがいる場合には、ソーシャルディスタンスをとるわけにはいきませんから、子どもと食器を共有しないことや、キスをしない、世話をしたあとは手を洗うということなどもお伝えしますが、これは新型コロナウイルスの家族間感染を防ぐ行動と同じです。

妊婦さんがかからない方がいい、ありふれたウイルスといえば、インフルエンザウイル

スです。これは妊娠中でもワクチンを打つことができますが、ワクチンは危険性が少ない代わりに効果も少し小さい不活性化ワクチンのため、予防接種をしていても感染するときは感染します。これも日々、予防に努める必要があります。

つまり、新型コロナウイルスが流行していても、していなくても、妊婦さんは感染症に気をつけて暮らしていかなくてはなりません。

このコロナ禍の中で、妊婦さんが赤ちゃんのためにできることは、感染症に気をつけ、自分の体調と赤ちゃんの体調を考えて生活し、定期的に健診を受け、家族や医師や助産師と一緒に赤ちゃんの成長を見守ることです。実は、コロナが流行る前と変わらないのです。

何より、このコロナ禍の中で忘れられがちですが、妊婦さん自身が、リラックスした幸せな気持ちでマタニティーライフを過ごせることが一番大切だとわたしは思います。

せっかくの妊娠期間なのに、ウイルスのせいでやりたいことができずにストレスが溜まっていくと思いますが、赤ちゃんのためにも、何とか工夫して楽しくやっていく方法を見つけてみませんか？

このコロナ禍の中で、妊婦さんにとっていいことを敢えてひとつ挙げるとしたら、みんながコロナの予防に努めているおかげで、ほかの感染症もうつされにくくなっているとい

うことでしょう。

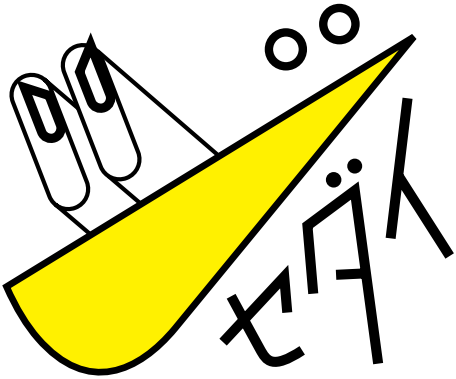
これまで、世の中のほとんどの人たちは、感染症について無関心でした。

熱が出てもマスクもせずに出勤し、咳をして鼻水をすすりながら仕事をするのはめずらしいことではなかったはずです。明らかにインフルエンザと疑われる高熱を出したときも、休まずに出勤する人は大勢いました。そんな人を気の毒がることはあっても、ウイルスを拡散する非常識な行動だと非難する風潮はありませんでした。

ところが、今回の新型コロナウイルスの流行によって、世の中の意識が一変しました。感染症を他人にうつしてはいけないという当たり前のことに人々は気がついたのです。

熱が出たら外に出ない。咳が出るときはマスクをする。家に帰ったら手を洗う。新型コロナウイルスの感染を予防するためのこれらの行動は、インフルエンザウイルスや、普通の風邪、そのほかの感染症を引き起こすウイルスや細菌の拡散も同時に防いでいます。

コロナ以前の妊婦さんは、お腹の赤ちゃんを守るために、様々なウイルスがうろうろしている社会で孤軍奮闘していたわけですが、今の状況は、妊婦さんにとって、安全な環境だと言えるかもしれません。



何と闘うか？

https://ji-sedai.jp

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント　著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！　行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研　若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み　既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!