

早期流産 自分のペースで向き合って



研究者ら冊子作成 経験者に無料配布

冊子「12週未満の流産を体験された方へ」を作成した石井慶子さん(左)と蛭田明子さん

冊子「12週未満の流産を体験された方へ」。リラックスする方法なども紹介している

妊娠12週未満で子どもが亡くなる「早期流産」。周囲に知られることも公式な統計にも残ることもなく、当事者や家族が苦しさを抱え込むことも少なくない。心や体の変化などを知り、自分を大切にしてもらおうと、研究者らがこのほど冊子を作った。経験者に無料で配布している。

冊子「12週未満の流産を体験された方へ」はB5サイズ16ページ。流産による体への影響や、医療的措置、流産後の心や体の変化などについてまとめられている。作成者は、石井慶子・聖路加国際大学客員研究員や蛭田明子・湘南鎌倉医療大学教授ら4人。

「はじめに」と書かれたページには以下のように記されている。

「手にしたらすぐに全部を読まなければいけないというものではありません」

「お気持ちに向いたときに、これ以降のページを開いてみてください」

石井さんは「個人差が大きい体験。大人が亡くなったのと同じように、死を悼む人もいます。自分のペースで悲しみと向き合うことを大切にしてほしい」と話す。石井さんは20年にわたって、流産経験者のカウンセリングや、語り合う会を開いてきた。

妊娠12週未満 国の統計には残らず



冊子の「悲しみの感情と感情の表出」の項目では、赤ちゃんを亡くして涙が出ることや、人前で泣くことについて「恥ずかしいことではありませんが」と記述。周りの人に気を使わせないように、感情を抑えてしまうことはストレスになるとした上で、「悲しみは、大切な命を亡くした人間として当然の感情です。泣きたいときには、こころのままに泣くことができると思います」と結んだ。

パートナーとの関わり
の難しさについても言及

周囲は気づきにくく「泣きたいときはこころのままに」

した。感情の波があったり、コミュニケーションがうまくいかなかったり。そんな時は冊子を相手に見てもらい、状況を理解してもらうなどの方法を提案する。SNSとのつきあい方については、同じ経験をした人を探したくなるのは「自然なこと」とする一方、「自分と他者を比較しすぎないことは大切です」と添えた。

日本産科婦人科学会は「流産」は22週未満で妊娠が終了することとし、そのうち12週未満の流産を「早期流産」とする。流産の発生率は妊娠が判明したうちの15%に上り、12週未満が多くを占める。

厚生労働省によると、妊娠12週以降の胎児を亡くした際は、7日以内に死産届を出すことが法律で定められている。12週未満の場合は届けを出さないため国の統計には残らず、どのくらいの人が早期流産を経験しているのかの実数は把握していない。

同学会によると、早期流産の原因はわからないものが多く、妊婦の食事や運動、飲酒、喫煙、服薬はほとんど関連がない。一方、流産した赤ちゃんを調べたところ、半数に染色体の異常があったという報告がある。

さらに、近年は妊娠検査薬の普及で週数が早い段階で医療機関を受診するカップルが増え、以前は「遅れてきた月経」と捉えられていた流産も分かるようになってい

いう。

早期流産とそれ以降の流産・死産では制度や医療的措置が異なっている。例えば産後休業は、12週以降の流産は8週間の産後休業の対象になるが、12週未満は対象にならない。医療的措置も早期流産の場合は日帰りで処置が行われることがある。周囲が気がつかず、社会的に「なかったこと」にされやすい。

石井さんは「流産は当人にとって大きな出来事にもかかわらず、週数が早いと軽く見られがちです」と言う。2005年、死産を経験した人や新生児を亡くした人に向けた冊子を作成した後、早期流産に特化したものを作ろうと企画。23年10月に完成し、保健所や医療機関、個人の希望者などに1千部ほどを配ってきた。冊子を手にとって見てもらおうと、ネットの掲載はしなかった。

手にした人からは「無事に健康な赤ちゃんが生まれてくると思っている人が多い気がする。現実を知ってもらいたい」などの声が寄せられている。

「ゆっくりと落ち着いて読んでほしい。関心あるところ、必要などころだけを見て、自分にあうところを受け取ってもらえたら」

冊子の申し込みはサイト (https://www.waiskt.org/ryuuzansa_sshi2023.html) から。経験者には、25年度中は無料配布する。

(関口佳代子)