

# 韓国の食・出産文化における妊婦管理と産後ケアの実際

池田かよ子<sup>1)</sup>・李 在憶<sup>2)</sup>・田 惠媛<sup>3)</sup>・李 素泳<sup>3)</sup>

- 1) 新潟青陵大学看護福祉心理学部看護学科
- 2) 新潟青陵大学看護福祉心理学部福祉心理学科
- 3) コットンネ大学

## The Actual Control During Pregnancy and Postpartum Care in South Korean Food / Delivery Culture

Kayoko Ikeda,<sup>1)</sup> Jaek Lee,<sup>2)</sup> Hyewon Jeon,<sup>3)</sup> So-young Lee<sup>3)</sup>

- 1) NIIGATA SEIRYO UNIVERSITY DEPARTMENT OF NURSING
- 2) NIIGATA SEIRYO UNIVERSITY DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE AND PSYCHOLOGY
- 3) KKOTTONNAE UNIVERSITY DEPARTMENT OF NURSING

### キーワード

韓国、文化、妊婦、産後ケア

### Key words

South Korea, culture, pregnancy, postpartum care

## I はじめに

我が国の合計特殊出生率は2005年に1.26と最低値を示したが、2012年に1.41まで回復したものの、低出生体重児（早産、<sup>1)</sup> 正産を含めた出生体重2,500 g未満）が増加している。低出生体重児の頻度は1975年に5.1%と最も低値であったが、その後も微増を続け2012年には9.6%と倍増し、出生児の10人に1人が低出生体重児といわれている。同様に、正産産児の体重も2012年には男児3.04kg、女児2.96kgまで低下している。<sup>1)</sup> 出生体重の低下は、やせの女性及び低栄養状態の女性の増加、妊娠中の体型の崩れを嫌う女性の瘦身志向、医療者による周産期異常発症予防に対する過度な体重抑制型指導、高齢出産の増加、20~30代女性の喫煙率の増加、不妊治療等による多胎率の増加等複合的な要因が指摘されている。<sup>2)~6)</sup> さらに、妊娠中の体重増加が7Kg未満の場合には、胎児発育不全や低出生体重児の出生率が

有意に高く、低出生体重児は成長後に生活習慣病の発症リスクが高いという研究データが蓄積されてきている。一方、少子高齢化の課題を抱えている韓国では、日本と同様、2012年の合計特殊出生率は1.30と減少しているものの低出生体重児は4.3%であり、<sup>8)</sup> わずかに増加しているにすぎない。韓国では妊婦の食事について親から助言を強く受けており、胎児の成長を考えた栄養を多く摂ることが勧められている。また、出産後は殆どの褥婦が産後ケア施設に入院し、妊娠や出産後の身心両面へのケアを受けていることを伝え聞いている。

そこで、本研究の目的はコットンネ大学との連携の下、韓国の都市と地方の出産施設を訪問し、妊娠期の妊婦管理、出産の状況や産後ケアについて実際に把握することであり、それを基に、妊娠、出産後のケアと低出生体重児の低下に向けた支援を検討するための基礎資料とすることである。

## II 調査の概要

### 1. 期間

2013年8月5日～8月9日

### 2. 対象と方法

対象は、韓国の都市に位置するソウル市内の江南区（人口約53万人）の「ソウル<sup>カンナン</sup>江南チャ病院（総合病院）」、地方の施設としてソウル市から約140km離れた青州市（人口約67万人）にある「モテアン女性病院」の2施設である。「ソウル<sup>カンナン</sup>江南チャ病院（総合病院）」と「モテアン女性病院」はともに出産施設と産後ケア施設を有している。

方法は、各施設の看護スタッフの代表者へのインタビュー、施設側から提供された資料、施設見学を通して研究者が記録したフィールドノートにより現状を把握した。

### 3. 調査内容

韓国における周産期について独自の文化や習慣、妊娠・分娩・産褥各期の援助や母子保健に関する事業の実態である。

### 4. 倫理的配慮

共同研究者が事前に施設の看護スタッフの代表者に研究の趣旨、方法、施設内見学について口頭で説明し了承を得た。また、施設内の写真撮影の許可および写真の掲載、インタビュー内容と情報の管理、学会発表等について口頭と文書で説明し了承を得た。

## III 調査結果

### 1. 施設の概要

施設の所在地は図1に示した。また施設の概要については表1のように、いずれも出産件数が多く、その地域の中核的施設である。施設の特徴として、ソウル<sup>カンナン</sup>江南チャ病院は不妊治療の病院として国際的に広く知られている施設の一つであり、モテアン女性病院はその地域の出産だけでなく、ベトナムなどアジアを中心とした海外からの出産も多く受け入れている。

### 2. 妊娠期

#### 1) 妊婦の健康管理

韓国では、日本と同様に妊婦健康診査が実施されている。母子健康手帳は分娩する施設の紹介を兼ねた、妊娠や分娩の経過が記録できる妊産婦用と子どもの成長や発育が記録できるものと2冊の構成であり、書式やデザインは施設によって違いがある。

妊娠期の独自の対策として、妊娠の診断を受け保健所に登録された妊婦に対して、葉酸と鉄のサプリメントが公費で支給される事業が実施されている。その目的は、「妊娠初期は胎児の中樞神経系が形成されるが、母体の葉酸不足による神経管欠損症や先天性奇形児を出産する可能性がある」、「妊娠5ヶ月か

図1 施設の所在地

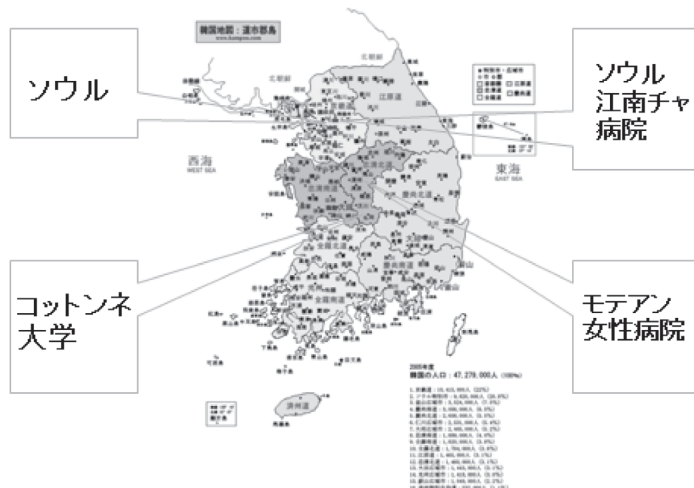


表1 施設の概要

	ソウル江南チャ病院	モテアン女性病院
設置主体	ソンガン医療財団	共同個人病院
全体の病床数	202 床	92 床
産科病棟の病床数	180 床	92 床
産婦人科医	12 人	10 人
分娩件数	500 件 / 月	300 件 / 月
分娩様式	自然分娩の他に、一部無痛分娩を実施	
帝王切開率	30%	25 ~ 27%

ら胎児に流入する血流の上昇により全血の45%程度増加する」、「妊婦の鉄欠乏性貧血は、早産、流産、母体死亡に至るケースも発生する可能性が高くなる」など、妊娠による生理的な変化を踏まえ、リスクを予防するために行われている。葉酸のサプリメントは妊娠3ヶ月（1人1ヶ月分を最大3ヶ月分まで）までに、鉄のサプリメントは妊娠5ヶ月以降に支給されている。妊娠期間中に貧血が診断された場合は鉄剤が処方される。貧血が改善されないあるいは多胎妊娠で追加投与が必要な場合は、診断書により鉄剤の追加処方が可能である。

## 2) 妊娠中の体重増加と栄養

妊娠期の体重増加の指標は、韓国においても体格指数（Body Mass Index、以下BMIとする）を参考にしている。平均体重増加は、ソウル<sup>カンナム</sup>江南チャ病院では、BMIが「やせ」は12.5~18kg、普通は11.5~16kg、肥満は7~8（6Kg前後）kgであり、双胎は15kg以上である。モテアン女性病院は、妊娠期間を通して14kg前後を基準に指導している。

妊娠中の栄養は、主にタンパク質、鉄、葉酸、牛乳などの食品について指導している。モテアン女性病院では、妊娠中に高カロリーな食事を摂取していると産後の母乳分泌量や乳腺が詰まりやすいなどの影響を考慮して指導している。また、胎児への影響が指摘されている妊娠中の喫煙やアルコールなどの嗜好品は、ソウル<sup>カンナム</sup>江南チャ病院は不妊治療を専門にしているため、喫煙やアルコールを摂取す

る妊婦はいないが、モテアン女性病院では妊娠中であっても飲酒、喫煙する人が多くみられるという。

一方、古来より韓国独自の食文化として伝承されている食品は、ミネラルの補給のための「ワカメスープ」である。妊婦の母親から、胎児が発育するためには「ご飯とワカメスープ」が良いとされ、摂取量も普段の1.5~2倍摂取するよう勧められている。また、高タンパク質の「黒ヤギの肉スープ」や血行促進により浮腫の改善に効果がある「南瓜スープ」を摂取することが勧められている。特に「ワカメスープ」の摂取は現在も継承されており、妊娠中だけでなく出産後の食事にも豊富に摂取されている。また、妊婦は妊娠中だけは好きなものを食べただけ食べることができるという「特権」があり、パートナーはそれを叶えさせなければならぬという言い伝えもあるという。

## 3) 妊娠中の身体作り

病院では、出産に向けて「出産しやすい身体作り」を基本にケアがされている。モテアン女性病院はヨガなどマタニティエクササイズの有酸素運動が勧められている。ソウル<sup>カンナム</sup>江南チャ病院では、病院に隣接した所に、国内唯一の施設である妊婦専用のリハビリセンターがあり、病院と連携して自然分娩率を高めるためのトレーニングを行っている。トレーニングは米国で研修を積み資格を取得した専門スタッフが、Pregnancy Function Training（PFT：米国の産婦人科トレーニン

グプログラム)に基づいて、呼吸、姿勢、筋肉の強化、いきみ方などのエクササイズを体系的に行っている。また、妊娠に伴う骨盤のずれや歪みによる腰痛や下肢痛、尿漏れなどのマイナートラブルにも対応している(写真1)。エクササイズの開始時期は妊娠中期の安定期であり、運動量は1日1時間程度、1週間に2~3回を目安にしている。ただ、費用が高いためシングルマザーなど経済的基盤がない場合はニーズがあっても受けられない現状がある。



### 3. 産褥期

#### 1) 産後ケア施設(表2)

韓国では一般的に自然分娩の入院は2~3日前後であり、帝王切開でも4、5日から6日間である。その後は70~80%の褥婦が産後ケアを受けるために、新生児とともに出産した病院または居住地に近い産後ケア施設に約2週間入院する。予約はオンラインで受付けており、都市部では競争率も高い。入院日数の延長は部屋が空いていれば可能である。

費用は都市部と地方とでは大きく異なって

おり、ソウル<sup>カンナン</sup>江南チャ病院は2週間で40万円、モテアン女性病院は15~20万円と約半分である。費用の助成は、配偶者である夫の職場から費用の支援があり、また夫婦の両親から費用の支援もある。低所得者は所得に応じて保険が適応するため費用負担の軽減になっている。一方、家族の支援や家事などの産後ヘルパーを依頼できれば、産後ケア施設に入院する必要はない。

産後ケア施設の開設は、2000年頃からできたものでまだ歴史は浅く、全国でその数は590ヶ所であり、そのうち350ヶ所はソウル市内に存在している。韓国では、分娩可能な施設よりも産後ケア施設のほうが多いというのも特徴の一つである。産後ケア施設の開設は、医療者でなくても可能であり、ケアする看護師は20時間のトレーニングが必要である。

#### 2) 産後ケアの実際

入院中は両施設とも産科医、小児科医による母子への管理が充実している。ソウル<sup>カンナン</sup>江南チャ病院は、褥婦の抑うつに対して精神科医が対応できるシステムも整っている。

褥婦のケアは乳房ケアや授乳、沐浴などの育児指導、産後のダイエットやヨガ、児への玩具作りなどが行われている。表3はモテアン女性病院の2週間のプログラムを示した。児の名づけ講座や児との対話法、性別に合わせて男児はネクタイ、女児はカチューシャを母親が手作りするユニークなプログラムであり、母子の愛着形成に役立っている。また、ソウル<sup>カンナン</sup>江南チャ病院では褥婦の入院中の生活を撮影した記念アルバム、またクリスマス会

表2 産後ケア施設の概要

	ソウル江南チャ病院	モテアン女性病院
病床数	24床	30床
利用人数	50人/月	100人/月
申込み(予約)	分娩予定日の3ヶ月前から	分娩予定日の5~6ヶ月前から
費用(2週間)	約40万円	約15~20万円
看護スタッフ	看護師11人 看護助手8人	看護師4人 看護助手18人

表3 産後ケアのプログラム（例：モテアン女性病院）

1W	月	火	水	木	金
午前	良い名づけ講座	体操	絵本作り	体操	メリーゴーランド作り
午後	ローションやオイル作り	新生児疾患別の応急処置	写真撮影	新生児の肌着に絵をかく	赤ちゃんとの対話法、手足造形(希望者)
	沐浴教室（退院前に小グループで指導を受ける）				
2W	月	火	水	木	金
午前		体操	おもちゃ作り	体操	メリーゴーランド作り
午後	ベビーマッサージ	新生児疾患別の応急処置	写真撮影	男子はネクタイ作り、女子はカチューシャ作り	アロマ療法
	沐浴教室（退院前に小グループで指導を受ける）				

など季節感を取り入れたイベントも重視しており母子へのメッセージとプレゼントを渡している。

産褥期の食事は、「ワカメスープ」を基本に肉類や野菜、胡麻など多種多様な食材を使用したスープが毎食の献立に取り入れられている。また、三食のほかに2回の間食と夜食があるが、日本と同様産褥期の2400kcal以内でヘルシーなメニューが考えられている。

さらに、韓国では褥婦の外陰部の創傷治癒を促進するために、スチームを用いたSitz bath（座浴）の装置が各部屋に設置されている（写真2）。陰部の清潔を保ち、爽快感を得ることができる。

以上のように、各施設とも心身両面のケアがされているが、課題も指摘している。例えば、入院中は母子との面会に制限があり、特



に夫が施設に宿泊できないことが外国人にとって不満になっていることや、褥婦が自室で授乳をするため褥婦同士の情報交換や文化交流する場がないこと、さらには人気の産後ケア施設は予約が取りづらく競争率が高いなどである。

## IV 考察

### 1. 妊婦管理

妊娠期の体重増加や栄養摂取は児の体重や発育に大きく影響をする。妊娠中の体重増加量はBMI値<sup>9)</sup>を基準に設定しているが、韓国は日本に比べて増加の基準が緩い傾向にある。これは前述したように、胎児の発育には妊娠中の食事摂取が重要であり、体重が増えすぎた場合でも産後ケア施設でダイエットやヨガにより身体面のケアを受けることができる環境があることである。モテアン病院の看護師長がインタビューの中で、「体重増加量に捉われるのではなく、いかに出産しやすい身体に整えるかが重要である」と話されており、示唆に富んだ視点である。

日本は、かつて国民全体の栄養状態が不良であった時代には、妊娠すると「胎児の分も含めて2人分の栄養摂取が必要」と食事量を増やすことが推奨された。しかし、社会全体

が豊かになり、飽食の時代と言われる今日では、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの妊娠期の疾患が増加したこともあり、妊婦健康診査において体重増加の抑制が行われるようになった。さらに、妊娠中の体型の崩れを嫌う女性の考え方による瘦身志向も相俟って「小さく産んで、大きく育てる」ことが出産育児において賢明な育て方のように考えられるようになった<sup>11)</sup>。その結果、現在“やせ”の妊婦が増加し、低出生体重児増加の一因になっていると思われる。実際、妊婦健康診査では体重増加について厳しく指導がされており、妊婦も体重測定値に一喜一憂している。妊娠期の異常を予防しつつ、適切な体重増加量を確保し、安全・安楽な出産ができる「身体を整える」ことに力点をおいた助産ケアが重要である。

また、韓国では妊娠初期から中期にかけて起こりやすい妊娠期の異常を予防するために、全員の妊婦に葉酸や鉄のサプリメントが公費で支給されていることは注目すべき点である。ただ、葉酸は妊娠前からの摂取がより効果的であることや、妊娠初期はつわりなどのマイナートラブルのため食事が十分に取れない妊婦も少なくないことから、今回予防効果についての把握までに至らなかった。しかし、想定される異常の予防について対策が実施されていること先進的であると考えられる。

## 2. 産後ケア

韓国では出産を終えた女性は特別に養生することで、生涯にわたる健康を獲得する「産後調理」という考え方があり、出産後母親となった女性を適切な環境におき、支援者から手厚いケアをうけることで、ゆっくりと体調を整える産後ケア施設（韓国では産後調理院という）が開設されている。一般には褥婦は3ヶ月、赤ちゃんは100日までに過ごす環境が不適切であったり、忙しく家事育児に追われて無理な生活をする「産後病」（産後風：

サヌブン）となり、その後さまざまな肩こりや腰痛などの不快症状を誘発して女性の生涯の不健康につながると言われている。それが韓国では年配の女性はもちろん、若い人でもこの産後病を恐れ、産後は節制し養生しなければならないと考える人が多く、韓国独特の伝統文化で母親から娘、嫁に言い伝えられている<sup>14)</sup>。これは韓国だけではなく、日本においても昔から「床上げ」または「帯あげ」という考えがあり、現在でも産後の過ごし方の基準になっている。つまり、産後3週間はいつでも疲れたら休めるよう居室に布団を敷いたままにして産後の疲れを癒し、母親や家族から食事などの生活や育児の支援を受けながら、褥婦は授乳と児の世話や自分のことだけをしてゆっくり過ごす。3週間経過したら床（布団）をあげて家事など普段の生活に戻るという意味である。その間、母親から娘に細かな文字を読んではいけなく、身体を冷やすと母乳分泌が悪くなったり、更年期以降に頭痛や肩こりなど体調が悪くなるといった注意がされていた。根拠が明確ではないとしても、先人の知恵として産後間もない身体に無理することを戒め、大事に養生するといったことは現在でも活かされている。

一方、近年核家族化や高齢出産の増加などを背景に、産後の支援が受けにくい状況にある。そのため母親の育児不安や産後うつ、子ども虐待など母子を取り巻く問題が多く指摘されている。韓国も核家族化が進んだ現在、産後に実家や婚家に頼るより、気遣いのない産後ケア施設に入院したり、産後ヘルパーを依頼するなどして、夫婦だけで産褥期を過ごす人も増えてきているという。

出産後は褥婦の心身を整え、母乳育児を確立するとともに、家族が増えることで役割が変化し、親子関係を構築するための重要な期間である。この時期に、支援を受けたい褥婦に届く支援のあり方を検討していく必要がある。日本においても退院後の産後ケアの必要

性が認知され、施設も増えつつある。また、内閣府では「産後ケア」の重要性を取り上げ、政策として展開していくという提案がなされ、市町村母子健康センターから産前産後ケアセンターという方向への動きもある<sup>15)</sup>。一方、費用の負担増などの課題もあるが、ケアや支援を受けたい褥婦が受けられる体制を整え、充実させていくことが急務である。

## V まとめ

韓国は古来より独自の食文化として伝承されているものを継承しつつ、妊娠期は予防に視点をいた妊婦管理と出産に向けての身体作りが重要とされている。また、出産後は産後ケア施設において「産後の養生」として心身を整えるためのケアに加え、母乳育児を確立するとともに、親子関係を構築するためのケアが行われている。

今回、2010年11月にコットンネ大学との交流協定が締結されたことを機会に、コットンネ大学との共同研究で施設訪問が実現した。今後、訪問で得た貴重な情報を周産期にある妊産婦の支援を検討するために活かしていきたい。

## 付記

本研究は、2013年度新潟青陵大学共同研究費助成を受けて実施した。

本研究の一部は、第6回新潟青陵学会学術集会ポスターセッションにて発表した。

## 謝辞

本調査を実施するにあたり、ソウル市江南<sup>カンナム</sup>チャ病院の看護部長イ・スンシン氏、モテアン女性病院産後ケア院長のユ・ミヨン氏、コットンネ大学の皆様に深謝いたします。

## 引用文献

1) 厚生労働省統計表データベースシステム、

<http://www.dbtk.mhlw.go.jp/toukei/kouhyo/index.html> 2014.7.1.

- 2) 平成21年「国民健康・栄養調査」. 厚生指針. 2011;58(3):47-55.
- 3) 平松祐司・住田由美・洲脇尚子 他. 胎児発育と肥満、やせ. 産婦人科の世界. 2006;55(7):1059-1066.
- 4) 久保春海. 不妊・不育症と体重異常(肥満とやせ). 産婦人科治療. 2008;97(4):363-368.
- 5) 福岡秀興・金昌宣・大塚理津子. 妊婦低栄養と低出生体重児.産科と婦人科. 2008;75(8):936-943.
- 6) 瀧本秀美・吉池信男・加藤則子. 我が国における低出生体重児の増加とその要因<母子保健統計を用いた検討>. 医学のあゆみ. 2010;235(8):817-821.
- 7) 福岡秀興.胎児期の低栄養と成人病(生活習慣病)の発症. 栄養学雑誌. 2012;68(1):3-7.
- 8) National Statistical Office of KOREA. 2007.
- 9) 青木千津. 母体の栄養状態と胎児発育. 東邦医学会雑誌. 2010;57(2):169-171.
- 10) 厚生労働省. 妊産婦のための食生活指針ー「健やか親子21」推進検討会報告書. 「健やか親子21」推進検討会. 2006:61-74.
- 11) 病気がみえる. 産科. 70-75. 東京:メディックメディア;2010.
- 12) 瀧本秀美・佐藤夏子. 喫煙、飲酒、栄養素摂取量が胎児発育に与える影響と妊婦への情報提供. 助産雑誌. 2007;61(10):852-855.
- 13) 藤田愛・山口咲奈枝・宇野日菜子 他. 妊娠期の体重増加量別における栄養摂取所要量とPFCバランス. 日本看護研究学会. 2013;36(1):135-140.
- 14) Cho Jeong Rok, Ph. D, CNM, IBCLC. 韓国の産後ケアー産後調理院について. 助産師. 2013;67(4):22-27.
- 15) 福島富士子. なぜ今「産後ケア」が求められるのか、母子に寄り添い必要な支援を考える. 助産雑誌. 2013;67(10):800-806.