

動画「無痛分娩をお考えのみなさまへ」及び リーフレット「出産を迎えるあなたへ」の公開について

都は、希望する方が安心して無痛分娩を選択できるよう、令和 7 年 10 月から費用助成を開始することとしております。

この度、妊婦が自らの出産方法を安心して選択できるよう、分娩の流れ、硬膜外鎮痛法を用いた無痛分娩の特徴やリスク等を盛り込んだ動画を作成しましたので、公開します。

また、出産の方法は無痛分娩だけでなく様々な方法があり、出産できる場所も複数あるため、これから出産を迎える方を対象に、妊娠から産後まで自分に合った場所・方法を選択するために役立つ情報をわかりやすくまとめたリーフレットをあわせて作成しましたので、お知らせします。

1 動画「無痛分娩をお考えのみなさまへ」

分娩の流れ、無痛分娩の特徴やリスク等を以下のとおり診療科（産婦人科、麻酔科）別に 2 部構成で分かりやすく説明しています。



【動画構成】

第 1 部 分娩の基礎知識（産婦人科）（約 15 分）

分娩はどのように始まるの？		分娩のための医療によるサポート		
自然分娩	メリット ✓ 妊婦さんの自然な流れに沿ってお産をすることが出来る デメリット ✓ 分娩開始のタイミングが事前にわからない	器械分娩	帝王切開	陣痛促進
誘発分娩	メリット ✓ お産の計画を立てやすい ✓ 長らく妊娠の負担を減らすことが出来る リスク ✓ 陣痛が強くなりすぎることがある ✓ 分娩が長引く可能性や赤ちゃんにストレスがかかることがある ✓ 初めての分娩では帝王切開が増える可能性がある	✓ 吸引分娩 ✓ 鉗子分娩		

第 2 部 無痛分娩について（麻酔科）（約 25 分）

硬膜外無痛分娩の流れ		硬膜外無痛分娩のメリット・リスク	
陣痛開始	子宮口が徐々に開く	子宮口が完全に開く（全開大、10cm）	赤ちゃんの頭が降りてくる
分娩第1期		分娩第2期	
痛みが和らぎました！		お腹の張りはいわゆる「硬い」感じではない	
		出産	
		胎盤が出る	
		持続的に鎮痛薬を投与する	
		メリット ✓ お産の痛みが軽くなる ✓ 痛みによる悪影響を避けられる（高血圧、心血管疾患、脳血管疾患などで有用） ✓ 落ち着いて出産に臨める ✓ 産後の育児行動の開始がスムーズ	リスク ✓ 硬膜外無痛分娩の副作用・合併症（お母さん、分娩経過、赤ちゃん） ✓ 分娩誘発・促進薬による影響もある ✓ 実施施設に限られる

よく考えて、相談して、納得のいく選択を！

動画は、以下の福祉局ホームページから、ご覧いただけます。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/mutsunben/subsidy>



2 リーフレット「出産を迎えるあなたへ」

これから出産を迎える方に向けて、出産方法、出産できる場所、産後ケア事業に関する情報をイラストを交えて分かりやすくまとめています。

Q&A

Q 出産する場所を選ぶポイントがありますか？

A 産いやすさや費用、出産方法、産後ケア、などがあります。どれを選択するかはそれぞれですが、自分に合った場所を選択することが重要です。

また、厚生労働省が運営する「出産ナビ」では、施設やサービスの条件を限定して、出産を取り扱う病院、クリニック、助産所を掲載し、それぞれの産後ケアの詳しい内容（産後ケア、サービス、費用など）も確認できます。

Q 産後ケアとはどのような内容ですか？

A 産後1年以内の母親や赤ちゃん、そのご家族を対象に、産後にも安心して子育てができるよう、健康状態のチェック、お乳のケア、沐浴の指導、母乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談などを提供します。また赤ちゃんの入浴が長びく場合など、母親だけでなく自治体や施設によって異なります。

東京都の関係する主な施策

どうきようママババ応援事業

全ての子育て家庭に対して妊産婦から専門家が関わることで、出産・子育てに関する不安を軽減するとともに、各家庭のニーズに応じた支援を妊産婦から子育て世帯にわたって切れ目なく行う区市町村を支援します。

東京都産後・子育て応援事業

妊産婦、出産後及び1歳・2歳後の時期において、子育て支援サービスの利用や育児用品等の貸出による経済的支援を行います。どうきようママババ/産後支援事業と一体的に実施することで区市町村と連携して、妊産婦・出産・子育ての切れ目ない支援体制を整備しています。

無痛分娩費用助成

東京都では、希望する方が安心して無痛分娩を選択できるように、要件を満たした市民の方を対象に、無痛分娩に要した費用を助成します。詳しくは、東京都福祉局のページをご覧ください。

出産を迎えるあなたへ

～出産の方法と場所、産後のケアの選択～

出産方法や出産施設には、それぞれ特徴があります。出産、そして産後のケアも含めて、自分にあった場所・方法を選択しましょう。

一人ひとりと生きるまち。

東京都

妊娠

出産

産後・育児

出産の方法

出産といっても、その方法は様々です。それぞれ特徴がありますので、自分でメリット・デメリットや費用をよく確認し、医師等と相談して選択することが重要です。

なお、帝王切開は、医学的に必要な場合には誰にでも可能性がります。

自然分娩

- 自然に陣痛が始まり産道を通り抜け、医師の介入をせずとも自然に生まれます。
- 妊婦さんの自然な流れに沿って出産することが出来ます。

計画分娩（誘発分娩）

- 薬を投与し、陣痛を開始させる方法です。
- 陣痛に先立ち子宮の入り口を開く必要がある場合があります。
- 分娩予定日を設けても陣痛が来ない、妊婦さんの体質により、計画的な分娩など様々な理由で行われることがあります。

無痛分娩

- 出産の痛みを抑えるための鎮痛剤を使用した方法です。代表的な方法は硬膜外麻酔です。
- 「無痛」といいますが、痛みを完全にゼロにするのではなく、「大幅に軽減する」が目的です。産後の無痛分娩と併用して計画的な分娩が行われます。
- 麻酔の情報をきちんと確認することが大切です。
- 赤ちゃんを出す力が弱くなる場合などに行われる吸引分娩や鉗子分娩の増加が報告されています。

帝王切開

- 胎児からの分娩が困難な場合や、迅速な出産を必要とする場合、その他に医学的に必要であると判断された場合に、手術によりおなかから赤ちゃんを取り出す方法です。

出産できる場所

出産できる場所には、大きく分けて以下の3つがあります。それぞれに特徴がありますので、厚生労働省が運営する「出産ナビ」などで自分で産後の種類や費用などの特徴を知り、自分に合った施設を選択することが重要です。

病院

- 母体にリスクがあり出産の際に医療介入が必要な場合や、出産後すぐに赤ちゃんに接産が必要な場合は病院での出産となります。
- 病院の設備や特性、母親と赤ちゃんのリスクの程度や内容により、適切な施設が選べる場合があります。他院からの受診など医師が多く、緊急時に医師が院内で対応できる可能性が高い施設です。

診療所（クリニック）

- 病院と比べると規模は小さいですが、多くの診療所は妊娠中から産後まで医師が診てくれる場合が多く、産後ケアが充実しています。
- 家事やアムニティに力を入れているところも多いです。
- お住まいの地域と近い診療所に通いやすい施設を選ぶメリットがあります。
- 出産後もかかりつけ助産婦として対応してもらえる施設が多いです。

助産所

- 妊産婦が健康で、自然分娩ができると判断された方が利用可能です。
- 家庭的な雰囲気での出産ができます。
- 自宅出産、家族全員が立ち会いなど、自分に合った出産環境を選択しやすいです。
- 産後ケアはできないため、緊急時には提携の病院・産科等に相談する可能性があります。
- 産後ケアに力を入れている施設も多いです。

産後ケア事業

産後ケア事業とは、産後1年以内の母親や赤ちゃん、そのご家族を対象に、産後にも安心して子育てができるよう、心身のケアや育児のサポート等を行うことです。自治体の産後ケア事業として、以下のサービスを利用できます。

居宅訪問（アウトリーチ）型

- 助産師等がご家庭を訪問し、母親や赤ちゃんの健康状態のチェック、心身のケア、沐浴の指導、母乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談などが受けられます。
- さよならいびきが聞こえることが大変な場合や生活しているご家庭で沐浴を希望したい場合も利用できます。

短期入所（ショートステイ）型

- 医療機関や助産所等に宿泊して、母親や赤ちゃんの健康状態のチェック、心身のケア、母乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談に加えて、沐浴の練習や、母体の疲労回復のケアなどを受けられます。

通所（デイサービス）型（個別・集団）

- 医療機関や助産所等で日曜日で受けられるサービスです。母親や赤ちゃんの健康状態のチェック、心身のケア、母乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談などが受けられます。
- 母親同士の交流もできます。

リーフレットは、以下の福祉局ホームページから、ダウンロードできます。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/ninsanpu.html>



本件は、「2050 東京戦略」を推進する取組です。
戦略1 子供（Children）「子供目線に立った政策の推進」

2050東京戦略
～東京 もっとよくなる～



▲2050 東京戦略