

乳房文化研究会
2026/2/22

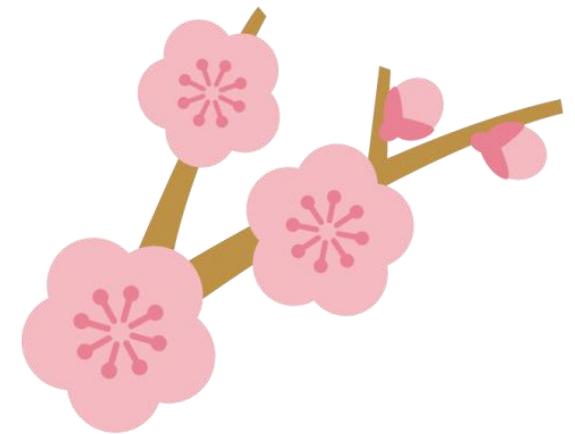
母乳育児の現状と 今後の課題



静岡県立大学看護学部
中川有加

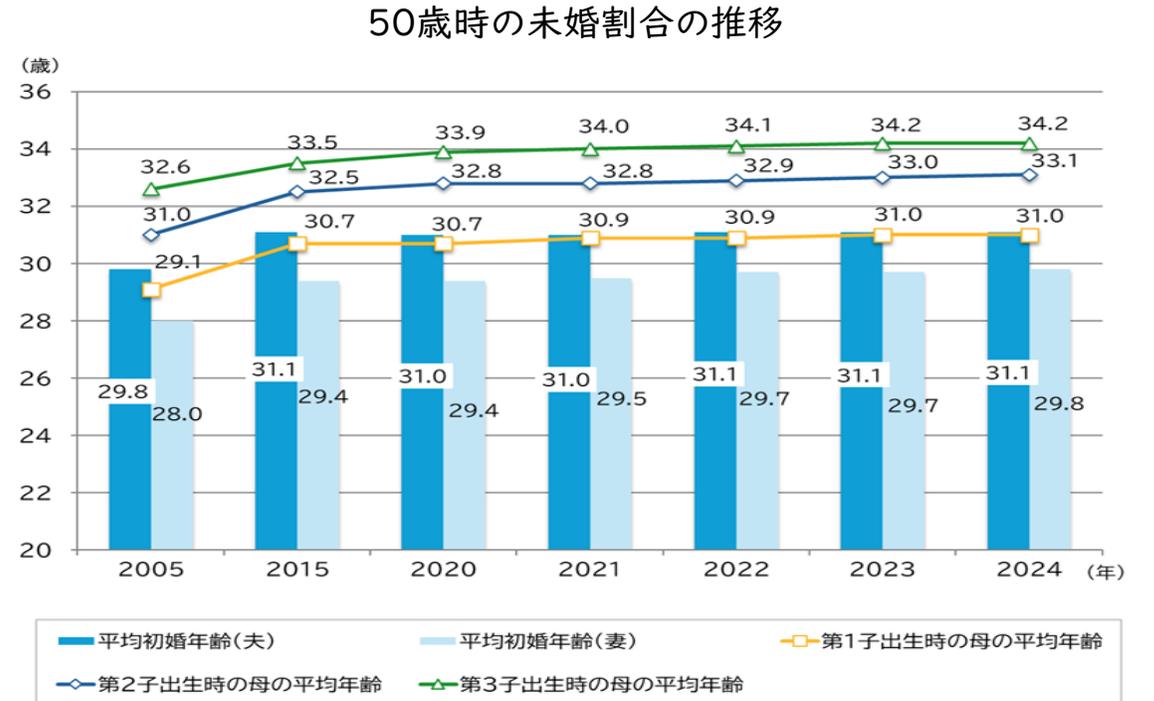
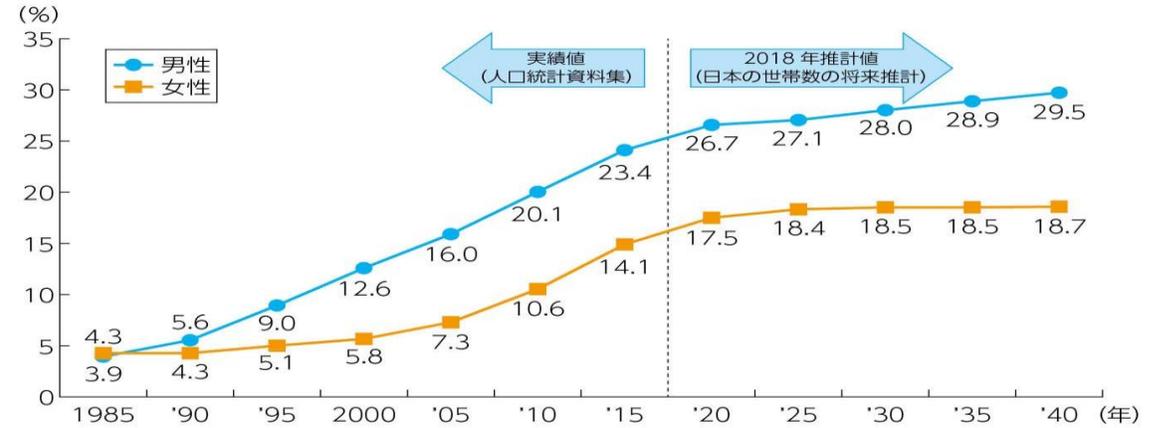
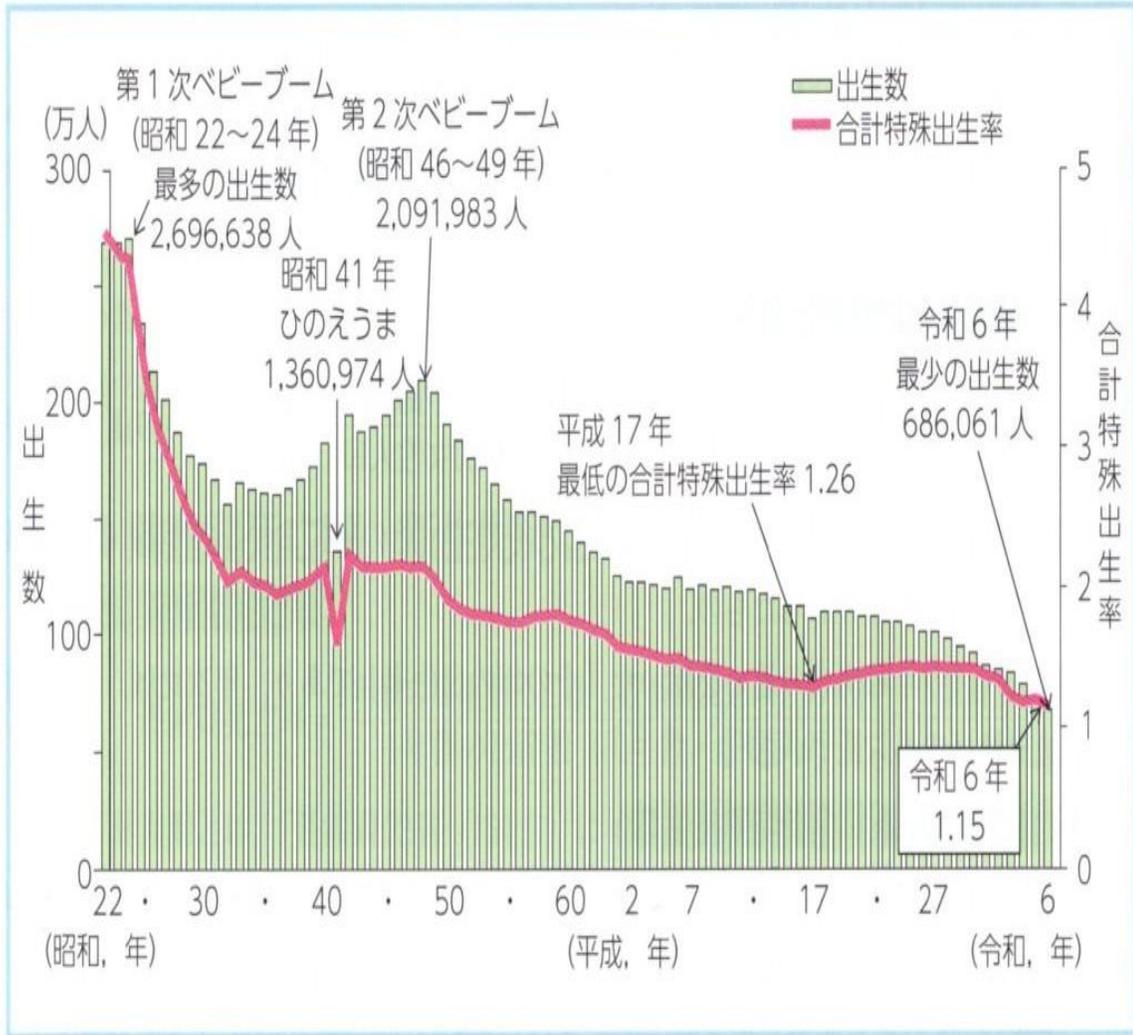
本日のお話

1. 母乳育児支援を取り巻く環境
2. 母乳育児の意義
3. 母乳育児支援の変遷
4. 母乳育児の現状
5. 母乳育児の今後の課題



1. 母乳育児を取り巻く環境

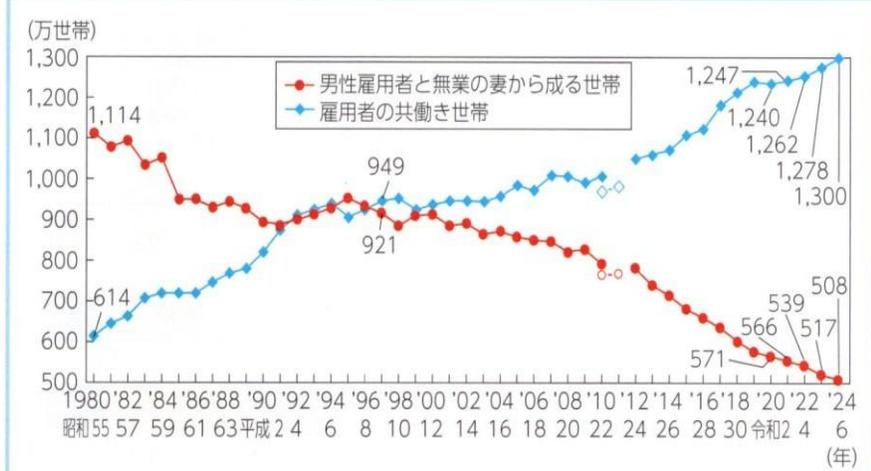
晩婚化、晩産化、出生率低下



出典:看護学テキストNiCE母性看護学 I 概論・ライフサイクル改訂第4版, 南江堂、東京、P67
 看護学テキストNiCE母性看護学 I 概論・ライフサイクル改訂第3版, 南江堂、東京、p72
 厚生労働省 人口動態統計2024

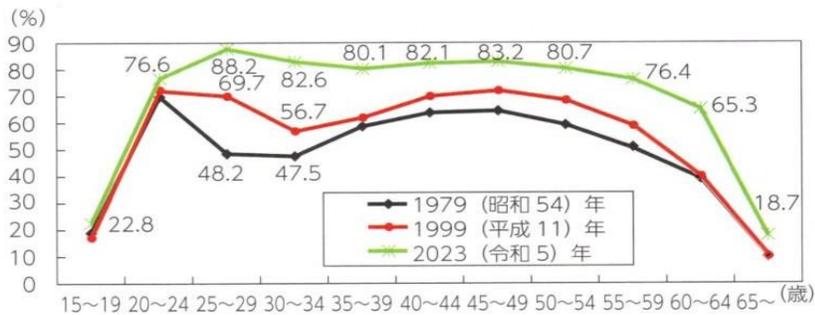
平均初婚年齢と出生順位別母の平均年齢の年次推移

女性の社会進出



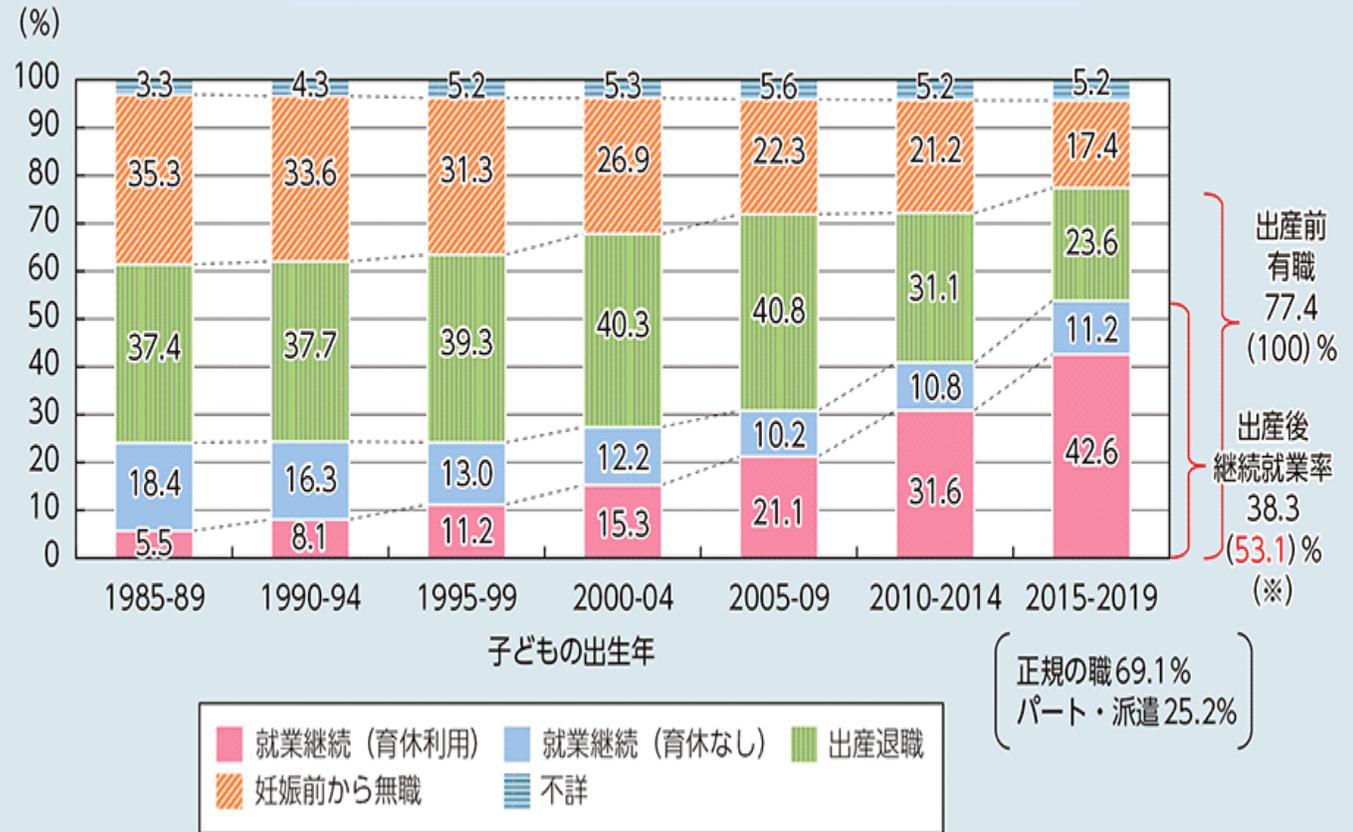
共働き世代数の推移

- ・1998年を境に共働き世帯の占める割合が高くなり、2017年には共働き世帯は約2倍
- ・約7割の女性が第1子出産後も就業継続



女性の年齢階級別労働力率の推移

第1子出生年別にみた第1子出産前後の妻の就業変化

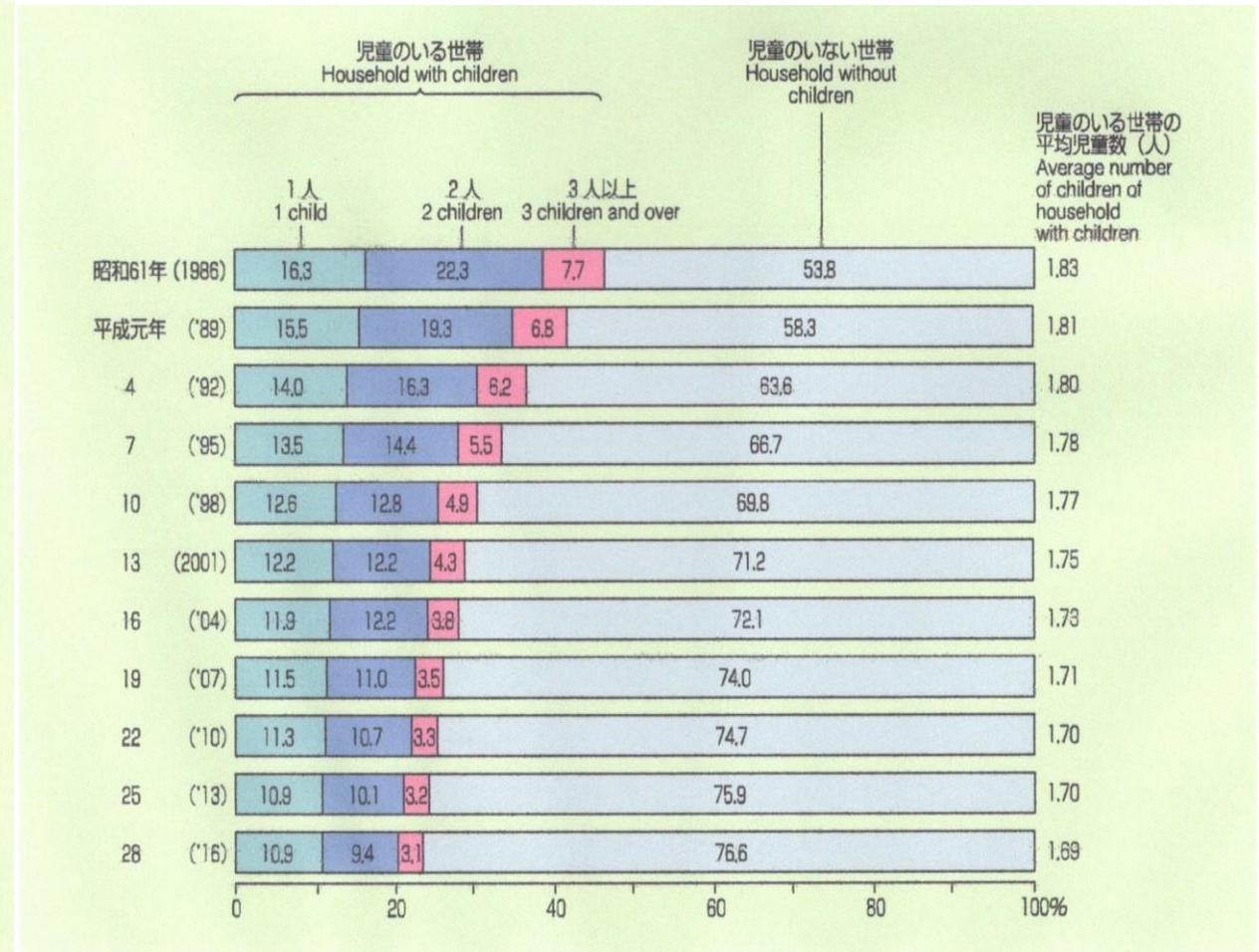
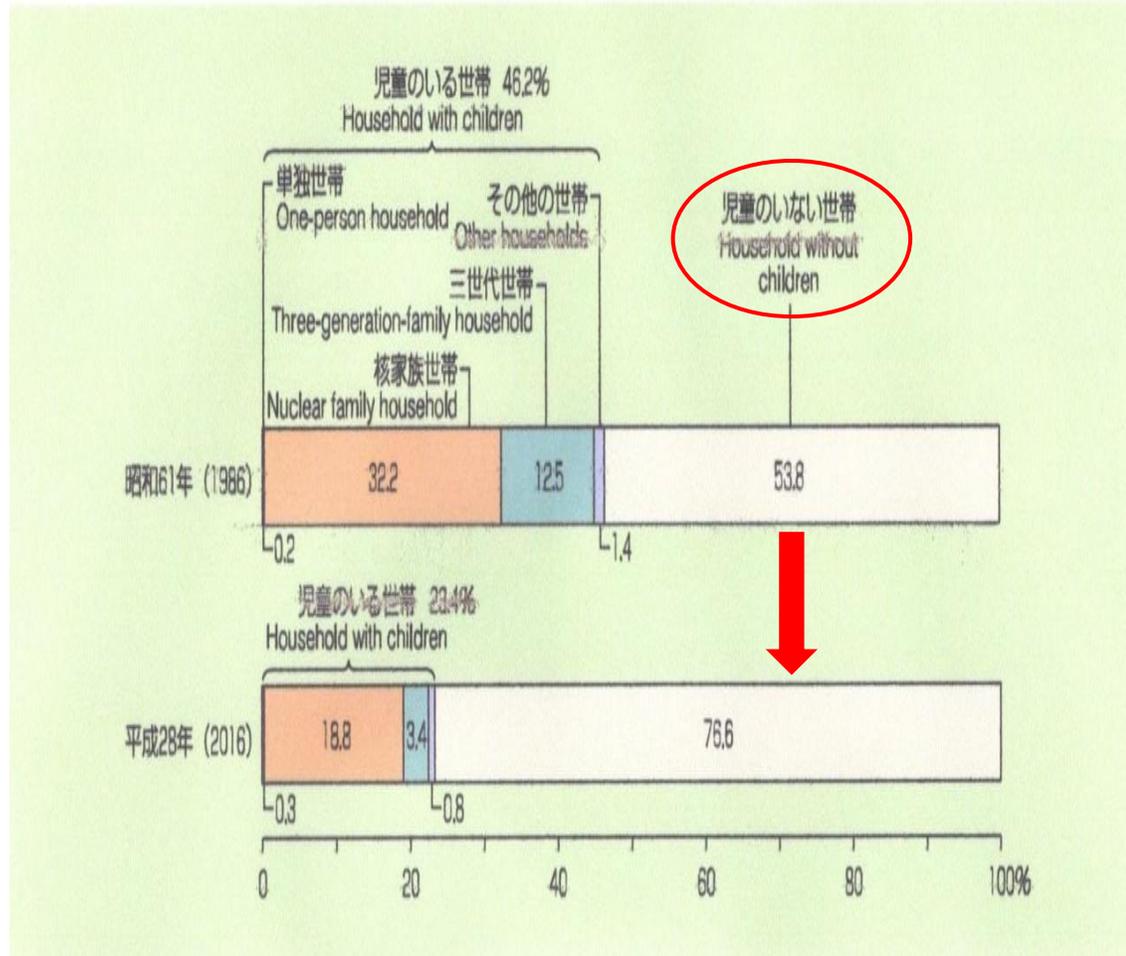


資料：国立社会保障・人口問題研究所「第16回出生動向基本調査（夫婦調査）」
 (※) ()内は出産前有職者を100として、出産後の継続就業者の割合を算出

出典：厚生労働省統計白書

核家族化

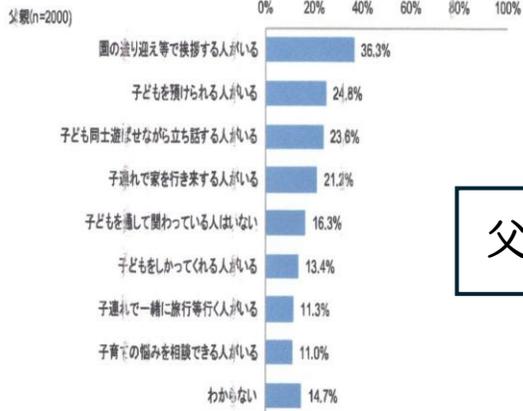
児童の有無別に見た世帯構造別世帯数の構成割合の年次比較



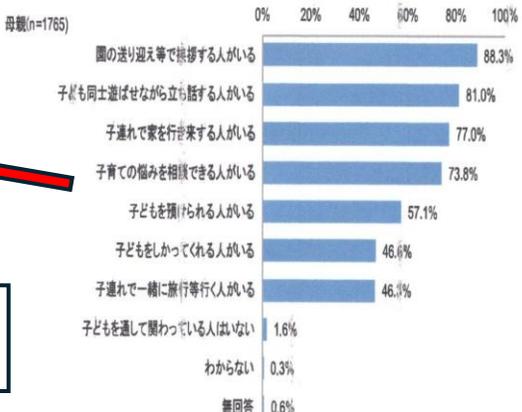
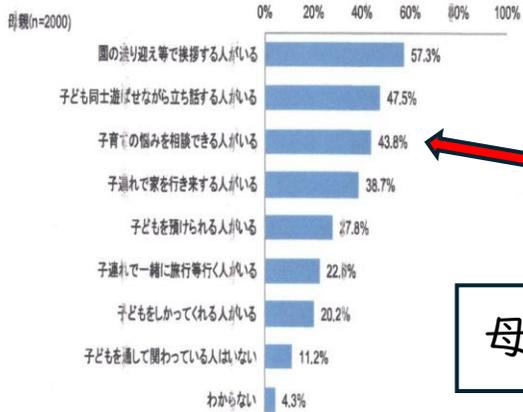
子育ての孤立化と地域とのつながりの希薄化

今回調査(2014年)

前回調査(2002年)



父親

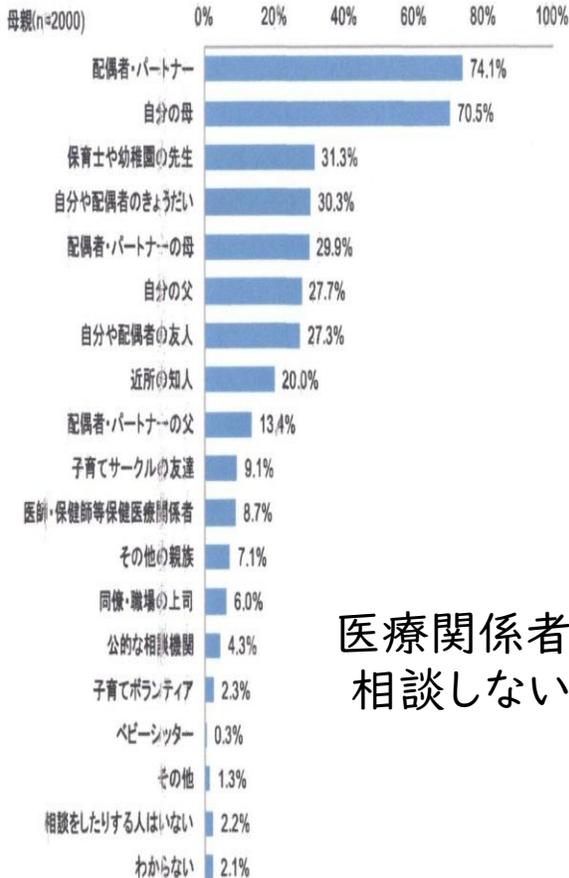


母親

子育ての悩みを相談できる人の減少

今回調査(2014年)

前回調査(2002年)



医療関係者には
相談しない...

出典: 三菱UFJリサーチ&コンサルティング(2014). 2014年度子育て支援策等に関する調査結果
https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2014/12/press_141208.pdf

2. 母乳育児の意義

母乳育児を長く続けることの利点

<母親側から見たメリット>

- 産後の効果的な子宮収縮を促す。
- 産後の体重および肥満のすみやかな減少をもたらす
- 愛情ホルモン「オキシトシン」の分泌で気持ちをリラックスさせ、児を可愛いと思えて母子のつながりを深める。
- 母と子のスキンシップや精神的な満足感も得られる。
- 育児に対する自信や満足感を得られる。
- 乳がん、子宮がん、卵巣がんのリスクが減る。
- 骨粗鬆症のリスクが減る。
- ミルク代不要で経済的➡家計の節約。
- 排卵を抑制し、自然な家族計画が可能となる。
- 母乳に含まれる免疫は、授乳期間が長くなっても減らない。

閉経後の骨粗鬆症の
リスクを増やさない

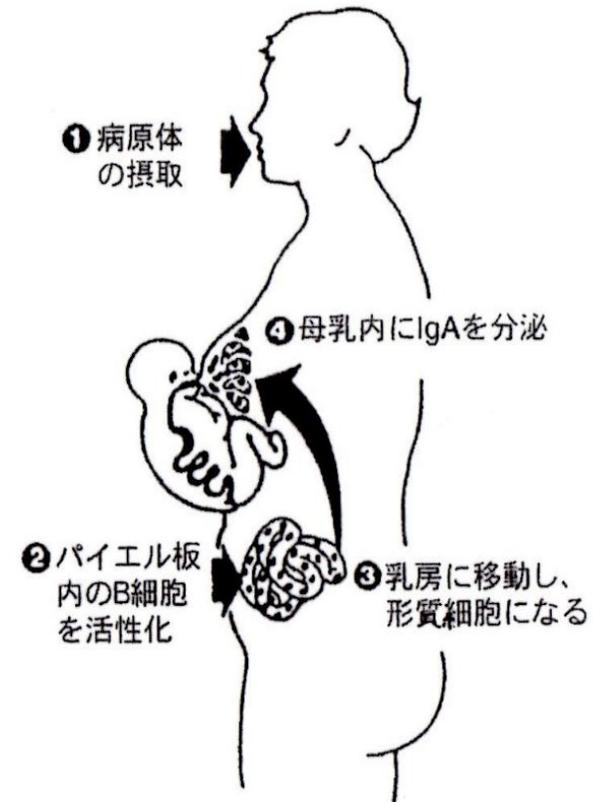
《 見から見たメリット 》

- 母乳には、児が6か月間に必要とする適切なカロリー、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素に加えて、必要な水分のすべてが含まれている。
- 消化吸収にすぐれ、アレルギーを起こしにくい。
- 母乳は多くの免疫物質を含み、常に積極的に児を感染から守ってくれる(人工栄養や混合栄養で育てられた児より、下痢、肺炎、その他の感染症にかかる率が低い)。
- 人工栄養で育てられた児に比べてIQが高い。
- 母乳を飲むことで筋肉が発達し、顎、歯の発達を促し、顔の形、発音がきれいになる。
- 白血病になりにくく、SIDS(乳幼児突然死症候群)を起こす危険性を減少させる。
- 母乳育児期間が長いほど、児の将来の肥満・生活習慣病・高血圧などに対する予防効果がある。

母乳の感染予防

《 腸－乳房循環あるいは気管支小腸乳房経路 》

- ・母親の一生の間に摂取された病原体に対する免疫の記憶は、母親の体内に蓄えられている。この記憶は、小腸のリンパ組織内にあるB細胞に保存されている。B細胞は血液を介して、乳腺へ運ばれ、母乳中に分泌型IgAを分泌する。
- ・母乳中のIgAは、初乳で最も濃度が高く、2～3週で減少するが、その後も一定の濃度で7か月まで分泌される。



母乳育児社会的な利点

- 子どもと母親の病気が減るので、医療費の削減になる。
- 子どもの病気が減るので欠勤が減り経済的な効果がある。
- 環境にやさしい → エコ
- 災害時にも安心・安全である。
- 母乳で育った子どもの認知能力や記憶力は人工栄養で育った子どもよりもわずかに高い。

母乳ならライフライン
が止まっても大丈夫

- ・母乳育児の有無でIQに平均3.62ポイント、母乳育児期間の長さでIQ平均3.40ポイントの差を認めた。(Horta B.L., et al(2015))
- ・母乳中のオレアミドが乳児期の脳機能への作用だけではなく、思春期の認知機能にも影響する可能性が示唆された(窪田他, 2024)。

母乳育児のメリット・デメリット



3. 母乳育児支援の変遷

乳房管理・乳房手技

- 1970年以前 イギリス式・慶応式
- 1970年以降 桶谷式乳房管理(桶谷そとみ)
自然育児研究会(山西みな子)
母子ケア研究会(松原まなみ)
藤森式乳房管理(藤森和子)
SMC(諏訪マタニティクリニックセルフマンマコントロール)
方式(根津八紘)
堤式乳房管理
BSケア



WHO/UNICEF

〈 母乳育児のための10か条 〉

- 1985年 国際認定ラクテーション・コンサルタント
- 1991年 国立岡山病院BFH第一号
- 1994年 日本母乳の会 10か条・3.5か条・5つのポイント

山内方式 3.5か条

- ・生まれて30分以内に授乳すること。
- ・生まれて24時間以内に7回以上授乳すること
- ・出産後すぐから母子同室をすること。
- ・妊娠中から乳管開通操作を行うこと。(0.5か条)

母乳育児5つのポイント

1. 生れて30分以内の初回授乳
2. 1日8回以上の頻回授乳
3. 生まれた直後からの母子同室
4. 分娩前からの乳管開通操作
5. 母親へのエモーショナル・サポート体制の確立

母乳育児を成功させるための10か条

1989年にWHO/UNICEFが発表した母乳育児支援の世界共通基準

- ・第1条 母乳育児についての基本方針を文書にし、関係するすべての保健医療スタッフに周知徹底しましょう。
- ・第2条 この方針を実践するのに必要な技能を、すべての関係する保健医療スタッフに訓練しましょう。
- ・第3条 妊娠したすべての女性に母乳育児の利点とその方法に関する情報を提供しましょう。
- ・第4条 産後30分以内に母乳育児が開始できるように母親を援助しましょう。
- ・第5条 母親に母乳育児のやり方を教え、母と子が離れることが避けられない場合でも母乳分泌を維持できるような方法を教えましょう。
- ・第6条 医学的に必要でない限り、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
- ・第7条 母親と赤ちゃんがいっしょにいられるように、終日母子同室を実施しましょう。
- ・第8条 赤ちゃんが欲しがるときに欲しがarだけの授乳を勧めましょう。
- ・第9条 母乳で育てている赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。
- ・第10条 母乳育児を支援するグループを支援し、産科施設の退院時に母親に紹介しましょう。

母乳育児がうまくいくための 10 のステップ 「母乳育児成功のための 10 カ条」2018 年改訂版

WHO/UNICEF: The Ten Steps to Successful Breastfeeding, 2018

《 施設として必須の要件 》

- 1 a. 「母乳代用品のマーケティングに関する国際
規準」と世界保健総会の関連決議を完全に
順守する。
- 1 b. 乳児栄養の方針を文書にしスタッフと親にもれ
なく伝える。
- 1 c. 継続したモニタリングとデータ管理システムを
確立する。
2. スタッフが母乳育児を支援するための十分な
知識、能力、スキルを持つようにする。

《 臨床における必須の実践 》

3. 母乳育児の重要性とその方法について、妊娠中の女性およびその家族と話し合う。
4. 出産直後からのさえぎられることのない肌と肌との触れ合い（早期母子接触）ができるように、出産後できるだけ早く母乳育児を開始できるように母親を支援する。
5. 母親が母乳育児を開始し、継続できるように、また、よくある困難に対処できるように支援する。
6. 医学的に適応のある場合を除いて、母乳で育てられている新生児に母乳以外の飲食物を与えない。

7. 母親と赤ちゃんがそのまま一緒にいられるよう、
24時間母子同室を実践する。
8. 赤ちゃんの欲しがるサインを認識しそれに応える
よう、母親を支援する。
9. 哺乳びん、人工乳首、おしゃぶりの使用とリスク
について、母親と十分話し合う。
10. 親と赤ちゃんが継続的な支援とケアをタイムリ
ーに受けられるよう、退院時に調整する。

翻訳:NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会

2018年9月

健やか親子21

課題2 「妊娠・出産の安全性と快適性の確保と不妊への支援」

14年間(平成13年~26年)のまとめと今後の課題 (幹事会)

4) 母乳育児の重要性 見直し

母乳育児の重要性が、健康増進、母子関係の構築、乳がんの予防に与

していることであ

のリスクの軽減の

きている乳がんの

になっているとこ

た子どもは病気にかかる率が少ないことが多くのデータで

示されたおり、医療費軽減の面からも母乳育児推進は大きな

課題となる。アメリカ小児科学会では、母乳育児の経済的

効果を見逃すことができないこととし、母乳育児の勧告をしている。

平成27年度~平成36年度
(令和15年度)は、
目標値設定せず。

母乳育児支援

昔

- 母子異室
- 泣いてから授乳
- 3時間ごとの授乳
- 授乳時間制限
- 母乳不足感には人工乳追加
- 乳腺炎は授乳禁止
- 授乳後の残乳処理
- 乳房マッサージ・体操は必須
- 食事制限
- 離乳準備は3か月で果汁開始
- 9~12か月までに断乳
- 添い寝・添い乳禁止

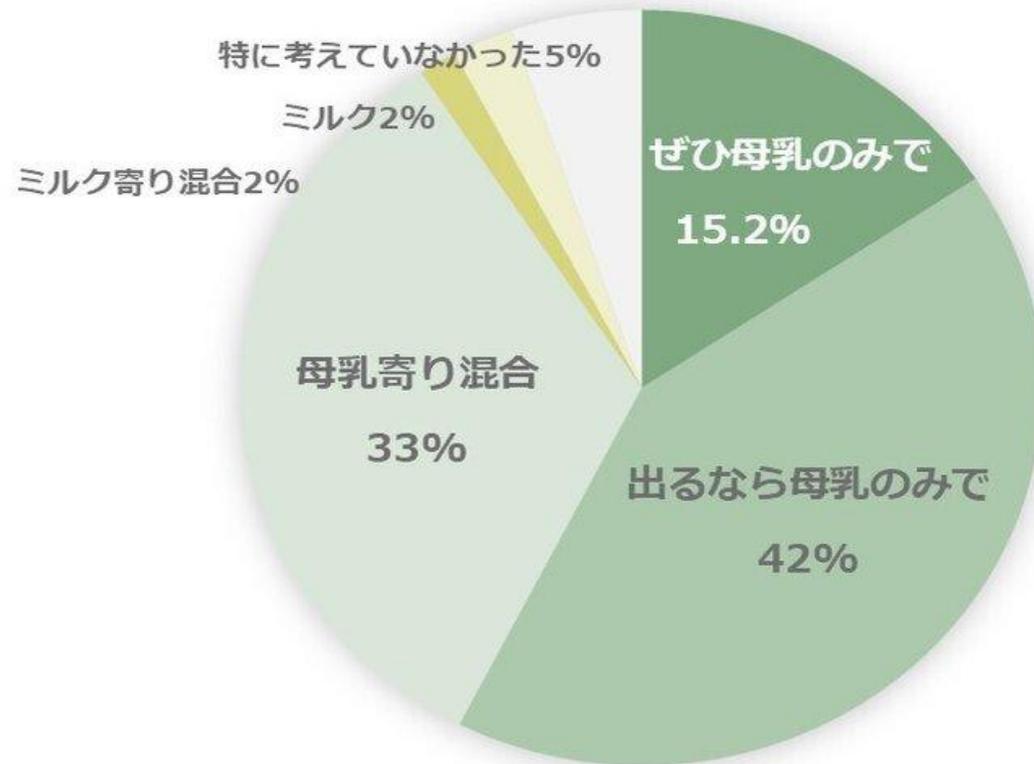
どう変わった？

今

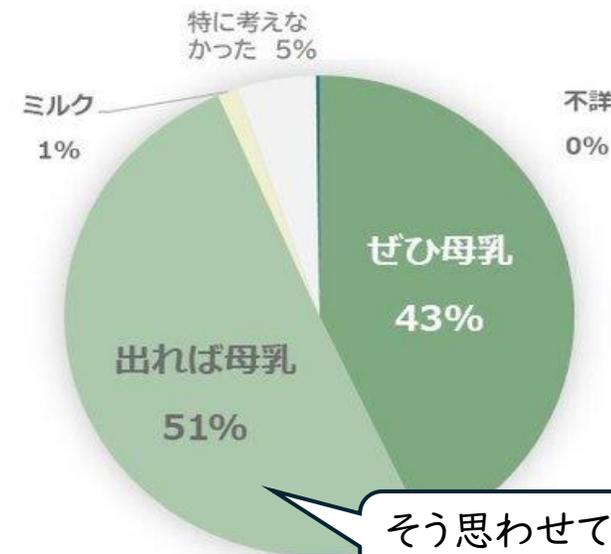
- 母子同室
- サインに応じた授乳
- 欲しがるごとの頻回授乳
- 時間制限授乳3, 5, 15分(両方で)
- 不足感には頻回授乳
- 乳腺炎時は授乳を促す
- 残乳処理は基本的には不要
- 基本的に乳房マッサージ・体操不要
➡緊満 うつ乳時のみ実施
- 食事制限不要、脂肪は控えめに
- 6か月までは母乳のみで準備不要
- 最短12か月、自然卒乳を待つ
- 母子同床

4. 母乳育児の現状

妊娠中「母乳だけで育てたい」が減少・・・



河合・ベビカム調査 2023



厚労省 乳幼児栄養調査 2015

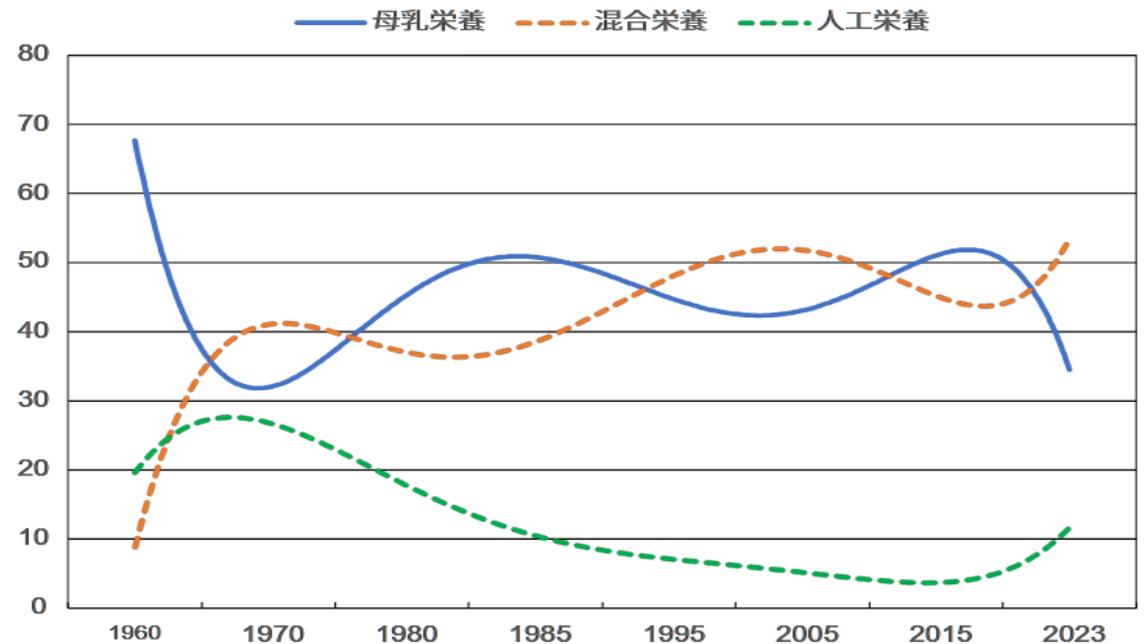
そう思わせているのはメディアからの情報や周りのママの影響

完全母乳育児率の低下

我が国では、WHOとユニセフが提唱する「母乳育児を成功させるための十か条」に基づき、母乳育児を推進してきましたが、2023年の母乳率は34.5%と大幅に低下。

〈要因〉

- ・新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響
- ・女性の社会進出、晩婚化、晩産化、父親の育児参加など社会環境の変化
- ・医療機関、医療専門職者の対応
- ・液体ミルクの流通開始(2019年)
- ・人工乳の広告、販売促進
など



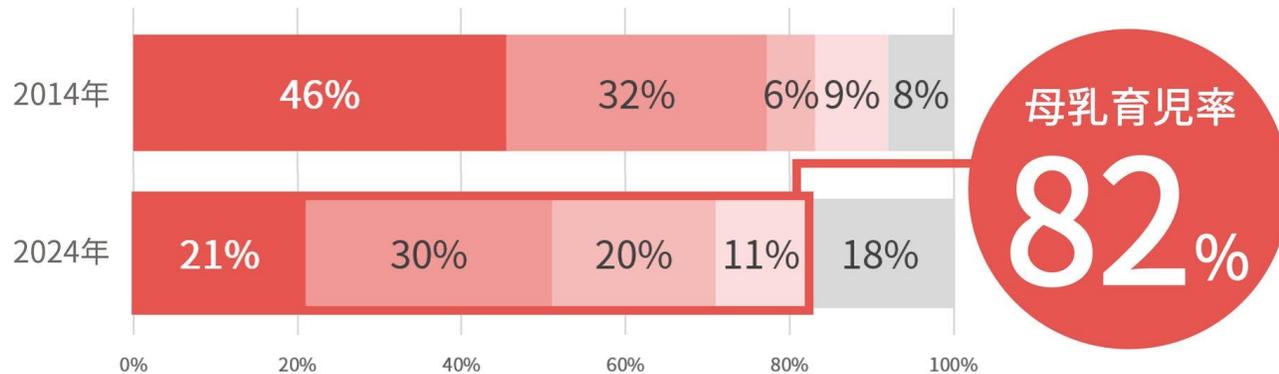
乳汁栄養法の年次推移：生後1か月(%)

	母乳栄養	混合栄養	人工栄養	調査名	調査実施機関
1960	67.8	8.7	19.7	乳幼児身体発育調査	厚労省
1970	31.7	42	26.3	乳幼児身体発育調査	厚労省
1980	45.7	35	19.3	乳幼児身体発育調査	厚労省
1985	49.5	41.4	9.1	乳幼児栄養調査	厚労省
1995	46.2	45.9	7.9	乳幼児栄養調査	厚労省
2005	42.4	52.5	5.1	乳幼児栄養調査	厚労省
2015	51.3	45.2	3.6	乳幼児栄養調査	厚労省
2023	34.5	53.5	11.7	乳幼児身体発育調査	子ども家庭庁

混合栄養が主流

現在、子どもに授乳で与えている割合

- 母乳のみ
- 主に母乳で、育児用ミルクも足す
- どちらも半々くらい
- 主に育児用ミルクで、母乳も与える
- 育児用ミルクのみ



*0~5カ月児の母親：2014年(n=593), 2024年(n=398)

pigeon
にっこり授乳期研究会
Smile Lactation Period Research Institute

子どもに現在「母乳のみ」または「主に母乳を与えている」の割合



母乳を中心に与えている

-27 pt

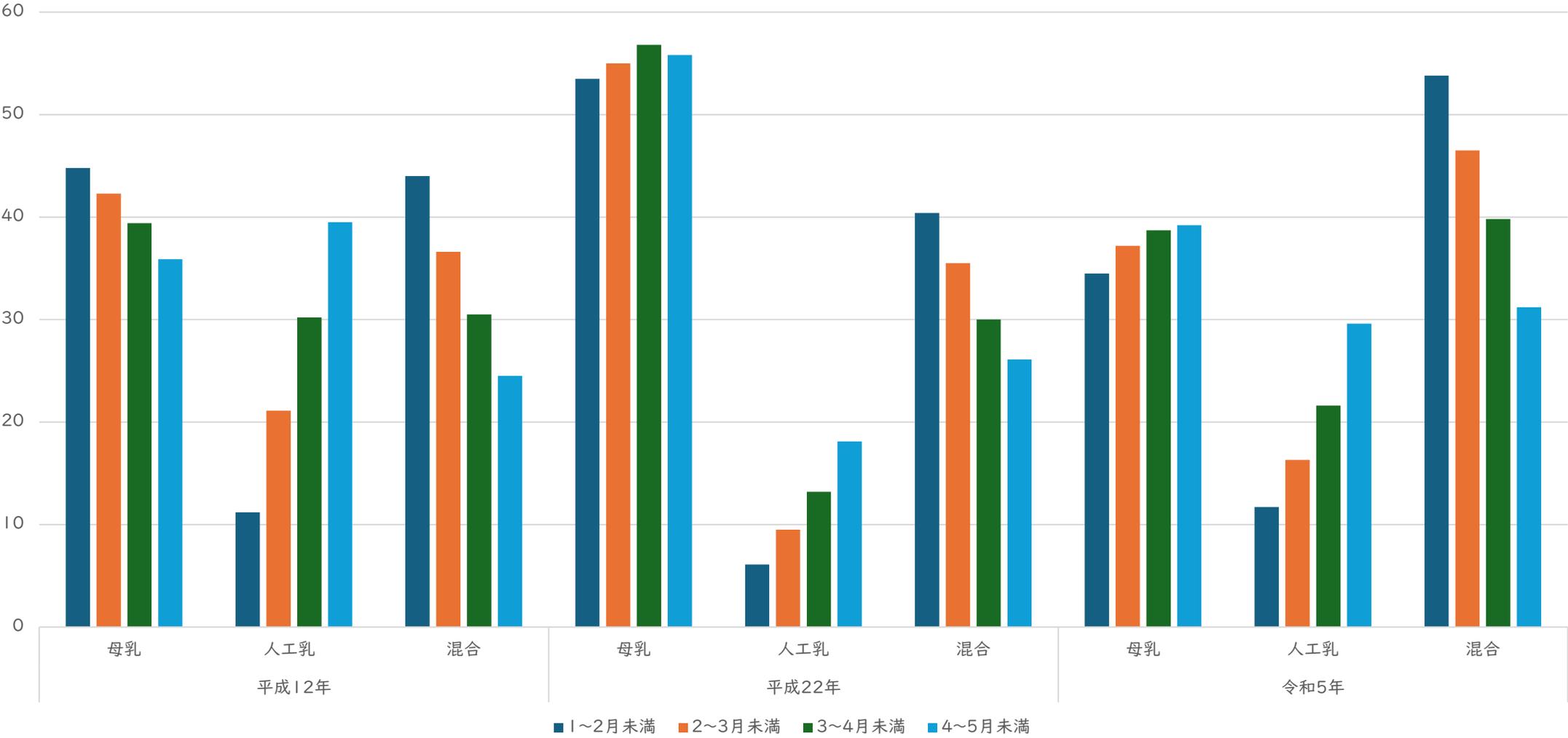
*0~5カ月児の母親：2014年(n=593), 2024年(n=398)

pigeon
にっこり授乳期研究会
Smile Lactation Period Research Institute

出典：ピジョンにっこり授乳期研究会調べ

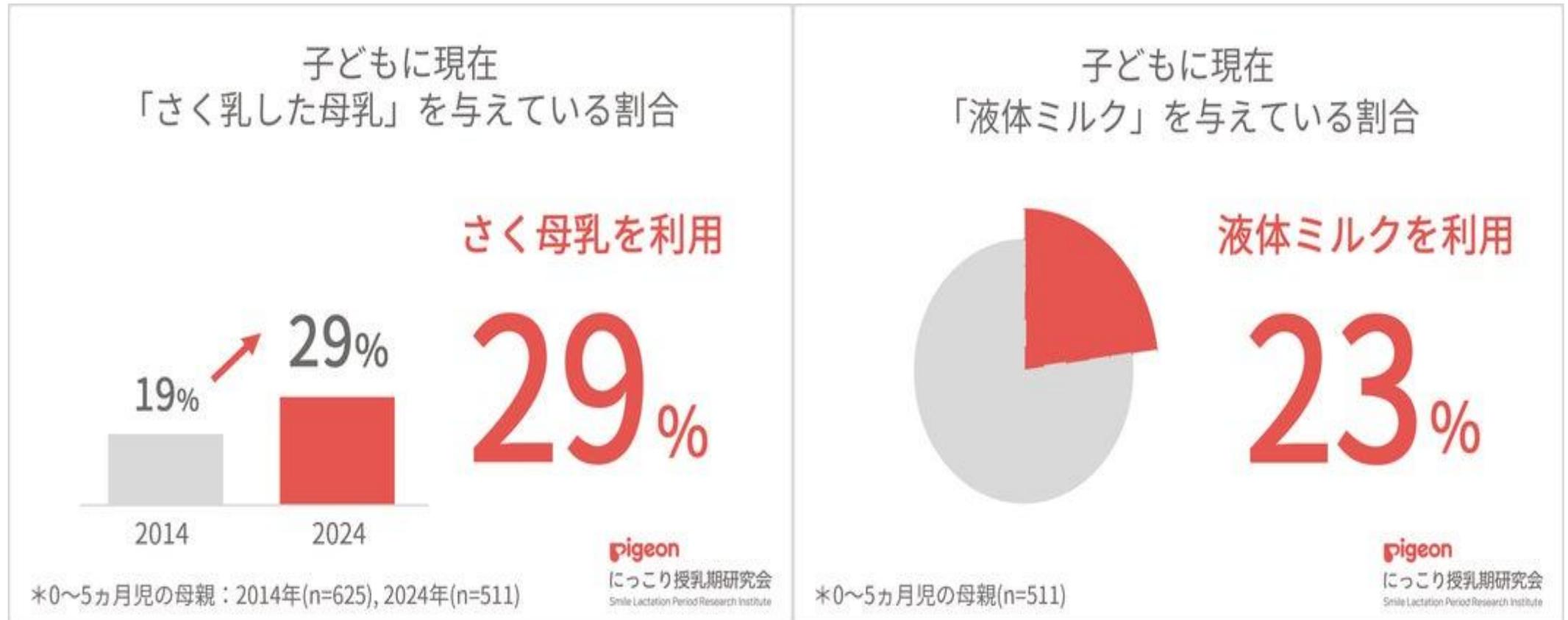
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000206.000048454.html>

一般調査による乳汁栄養法の割合、月齢別、出生年次別



令和5年乳幼児身体発育調査

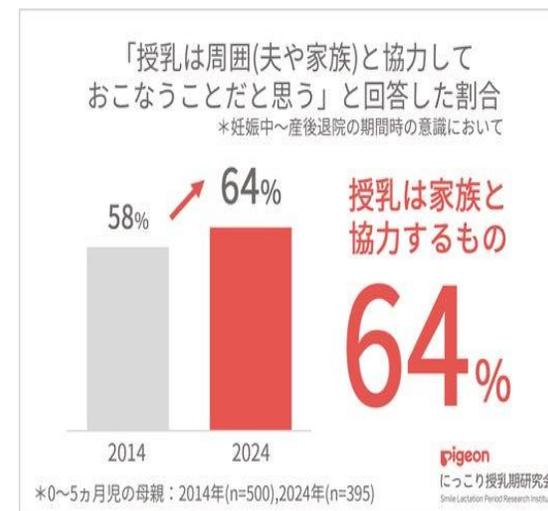
さまざまな栄養源を選択併用



- 共働きの家庭の増加、夫婦のライフスタイルの変化
- 女性の社会進出で母親の就労状況も変化

0~5ヵ月児の母親	2014年	2024年
「現役」続行	5%	11%
産休・育休取得中	30%	57%
復職予定	71%	78%

- 職場復帰を見据えて保育園に子どもを預けるため、早めに哺乳瓶に慣れておくという意味もあり、早い段階から育児用ミルクを併用する人が増加している可能性。
- 父親の育児参加が徐々に広がり、育児用ミルクは父親や祖父母など他の人でも授乳が可能。
- 家族で協力して授乳を行うために育児用ミルクの利用が広がっている。



出典：ピジョンにっこり授乳期研究会調べ

<https://prt-times.jp/main/html/rd/p/000000206.000048454.html>

授乳について困ったこと

やはり多いのは母乳不足への不安

表1 授乳について困ったこと (%)

内容	総数 (n=2,548)	1か月時の栄養法別		
		母乳栄養 (n=1,081)	混合栄養 (n=1,337)	人工栄養 (n=130)
母乳が不足ぎみ	32.2	20.1	44.6	6.9
母乳が出ない	15.5	5.7	19.4	56.9
外出の際に授乳できる場所がない	14.7	18.4	12.9	1.5
赤ちゃんがミルクを飲むのをいやがる	11.4	14.2	10.0	2.3
母親の健康状態	9.6	9.9	9.0	13.1
赤ちゃんの体重の増えがよくない	9.4	8.6	10.3	7.7
赤ちゃんが母乳を飲むのをいやがる	8.4	3.8	11.9	13.8
授乳が苦痛・面倒	7.8	5.6	9.4	6.9
母親の仕事(勤務)で思うように授乳ができない	4.2	4.3	4.7	0.8
相談する人がいない(場所がない)	1.6	1.1	1.7	3.8
特になし	30.5	41.3	22.0	21.5

資料：厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査」

厚生労働省平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/01/dl/s0131-11b-2.pdf>

表2 授乳について困ったこと (回答者：0～2歳児の保護者)

授乳について困ったこと	総数* (n=1,242)	栄養方法(1か月)別(n=1,200)		
		母乳栄養 (n=616)	混合栄養 (n=541)	人工栄養 (n=43)
困ったことがある	77.8	69.6	88.2	69.8
母乳が足りているかどうかわからない	40.7	31.2	53.8	16.3
母乳が不足ぎみ	20.4	8.9	33.6	9.3
授乳が負担、大変	20.0	16.6	23.7	18.6
人工乳(粉ミルク)を飲むのをいやがる	16.5	19.2	15.7	2.3
外出の際に授乳できる場所がない	14.3	15.7	14.4	2.3
子どもの体重の増えがよくない	13.8	10.2	19.0	9.3
卒乳の時期や方法がわからない	12.9	11.0	16.1	2.3
母乳が出ない	11.2	5.2	15.9	37.2
母親の健康状態	11.1	11.2	9.8	14.0
母乳を飲むのをいやがる	7.8	3.7	11.1	23.3
子どもの体重が増えすぎる	6.8	5.8	7.9	7.0
母乳を飲みすぎる	4.4	6.7	2.2	0.0
人工乳(粉ミルク)を飲みすぎる	3.7	1.1	6.1	7.0
母親の仕事(勤務)で思うように授乳ができない	3.5	4.2	3.0	0.0
相談する人がいない、もしくは、わからない	1.7	0.8	2.6	0.0
相談する場所がない、もしくは、わからない	1.0	0.3	1.7	0.0
その他	5.2	4.9	5.7	4.7
特になし	22.2	30.4	11.8	30.2

(複数回答)

※栄養方法のうち、最も高い割合を示しているものに下線

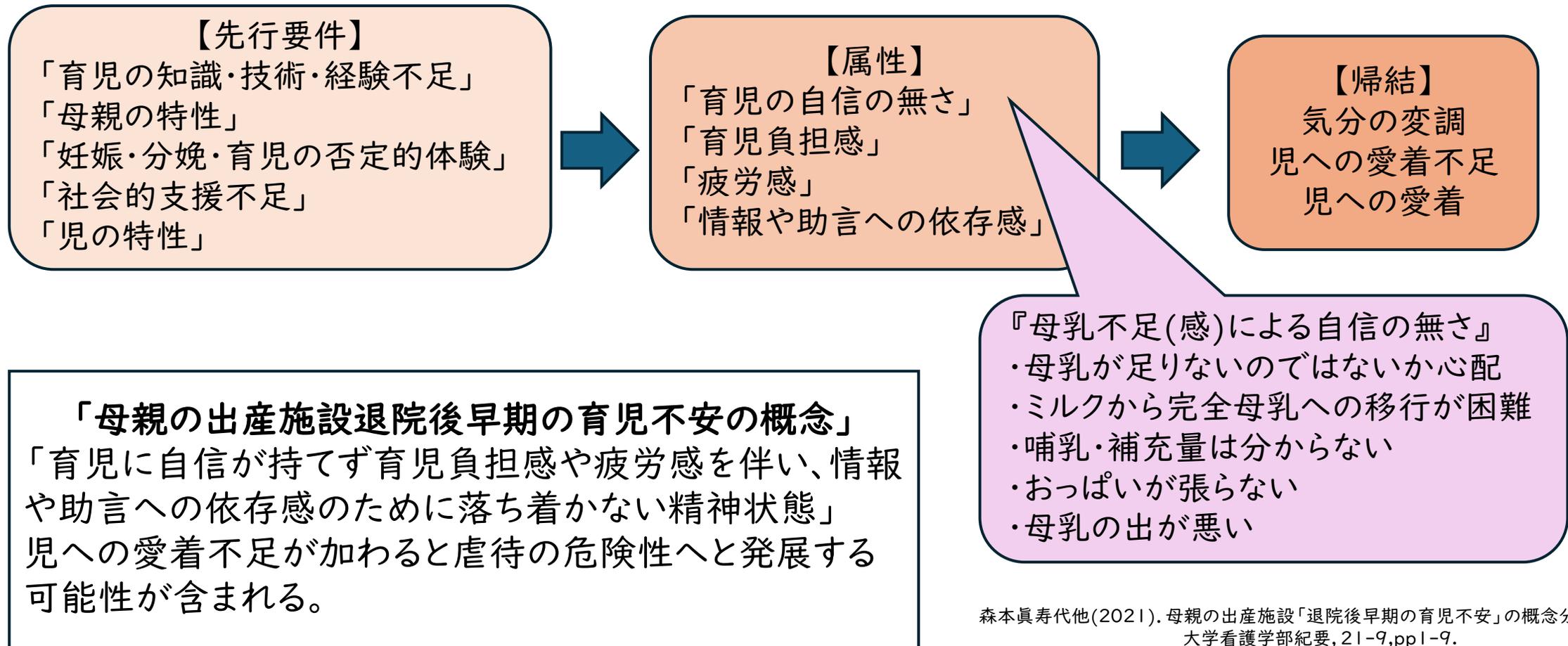
*総数には、栄養方法「不詳」を含む

厚生労働省平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000134460.pdf>

「退院後早期の育児不安」の概念分析 (森本眞寿代他)

目的: 母親の出産施設退院後早期の育児不安の概念を明確にする。

方法: 2000年~2020年、医学中央雑誌等で「退院後」and「早期」and「育児不安」から29文献を見出し、Rodgersの概念分析法を行った。



育児不安尺度から見えること

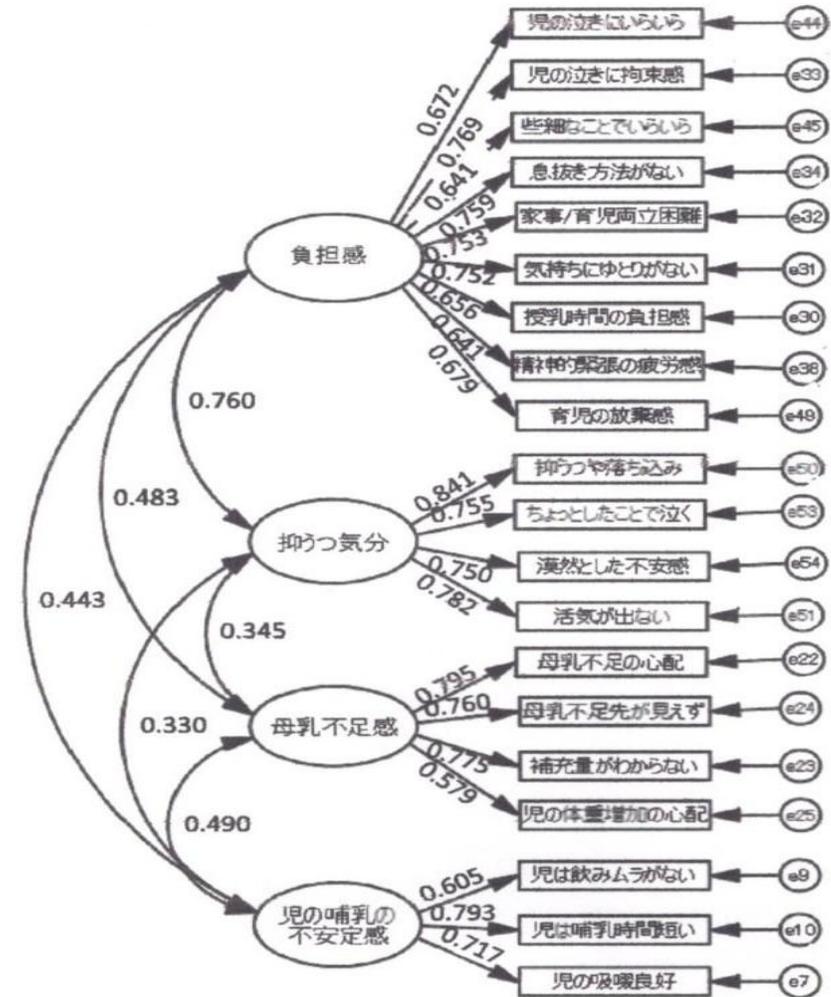
第3因子の「母乳不足感」は母乳不足の心配、母乳不足先が見えず、補充量がわからない、児の体重増加の心配で集約された。

母乳育児が上手くいかないことが産後1ヶ月頃の産後うつ病発症因子の一つとしている(藤田, 2007)。

第2因子「抑うつ気分」と第3因子「母乳不足感」はやや相関関係がある。

母乳不足感が強くなると、母親の自信は低下し、その逆も成り立つことから第3因子「母乳不足感」は退院後早期の育児不安という状態の重要な予測因子であると示唆された。

第4因子「児の哺乳の不安定感」は産後2週間から1ヶ月頃に見られやすいことから、第3因子と第4因子も退院後早期に特徴的な育児不安であると示唆された。



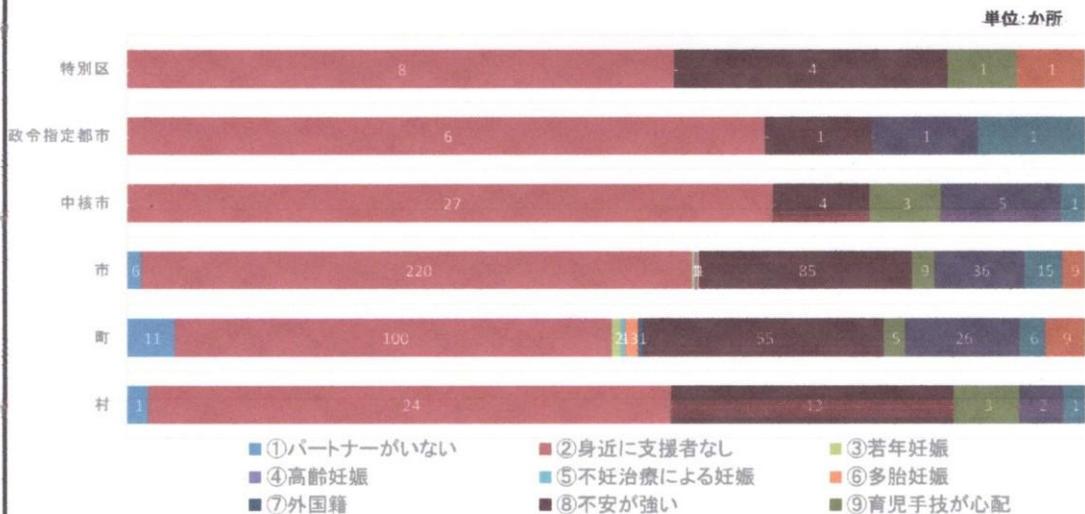
χ^2 値 513.283 GFI = .914 AGFI = .880 CFI = .904 RMSEA = .076

産後ケア事業から 見えてくるもの

II. 利用手続きについて

問4 (1) 産後からのサービス提供を検討した理由で多いもの (第1位) 自治体種別別

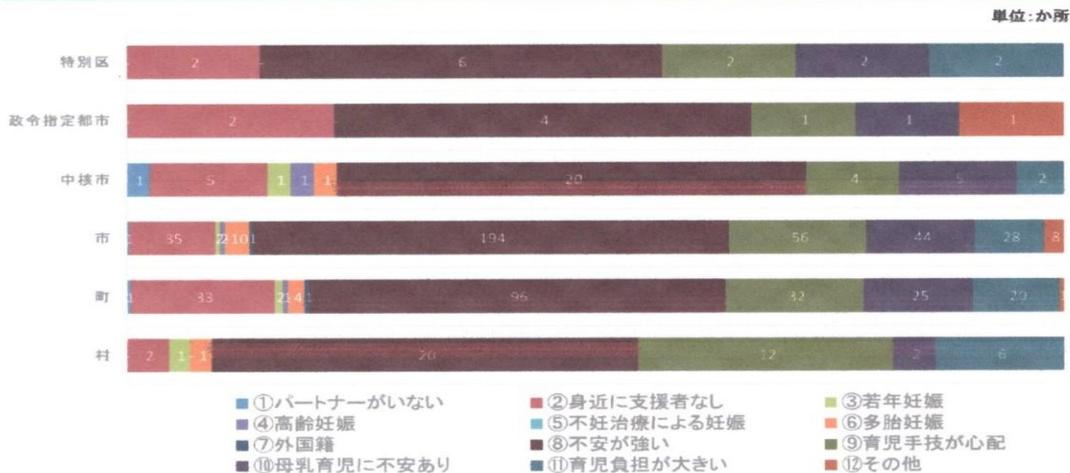
○ 産後からのサービス提供の理由の第1位にあげているのは、いずれの自治体種別でも「**身近に支援者がいない**」であった。



II. 利用手続きについて

問4 (1) 産後からのサービス提供を検討した理由で多いもの (第2位) 自治体種別別

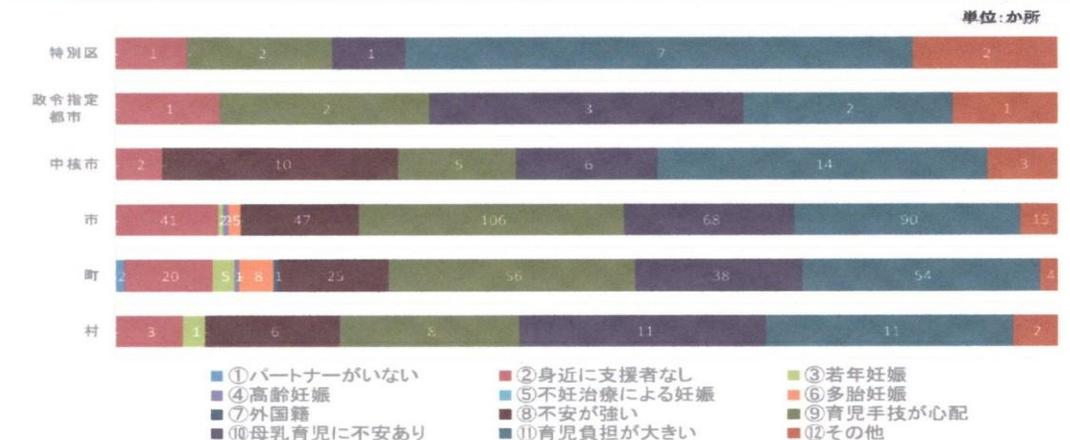
○ 2番目に多いのは、いずれの自治体種別においても「**不安が強い**」であり、「**育児手技が心配**」「**母乳育児に不安がある**」も比較的多かった。



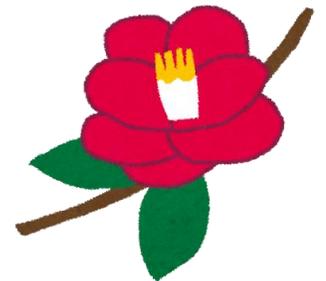
II. 利用手続きについて

問4 (1) 産後からのサービス提供を検討した理由で多いもの (第3位) 自治体種別別

○ 3番目に挙げられたのは、自治体種別により多少順位が異なるが「**育児手技が心配**」「**育児負担が大きい**」「**母乳育児に不安**」が多かった。

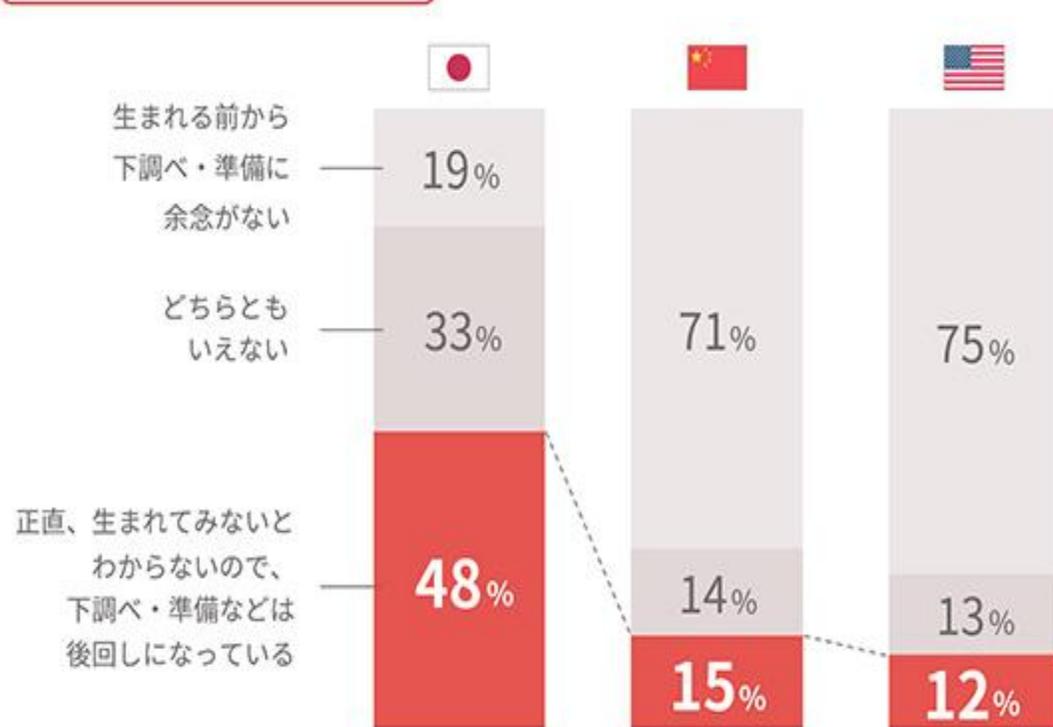


5. 母乳育児の今後の課題 情報提供と支援

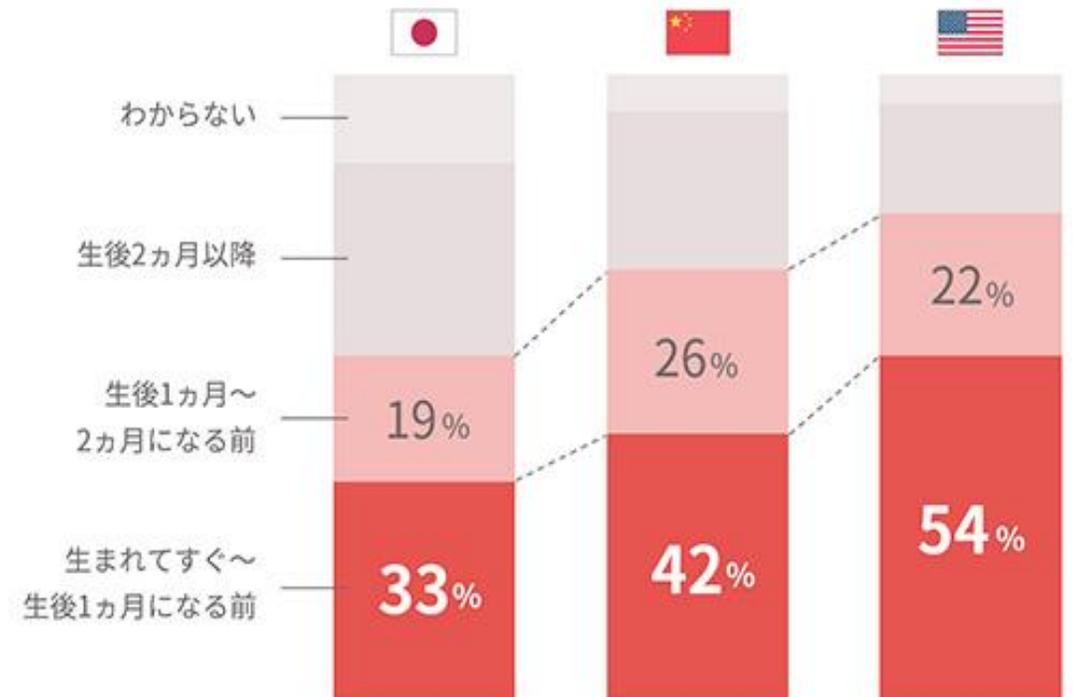


妊娠期からの準備と産後入院中のケア

妊娠中からの母乳育児の準備



授乳が軌道に乗ったと感じた時期



出典:ピジョンにっこり授乳期研究会調べ(2015)

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000206.000048454.html>

完全母乳育児継続における育児ストレスの影響

2014年～2019年、日本の全都道府県にある73の産科医療機関から健康な母親1210人(平均年齢31.2歳、経産婦65%)を募集

〈対象〉分娩後2か月時点の母親1120人、6か月時点の母親1035人

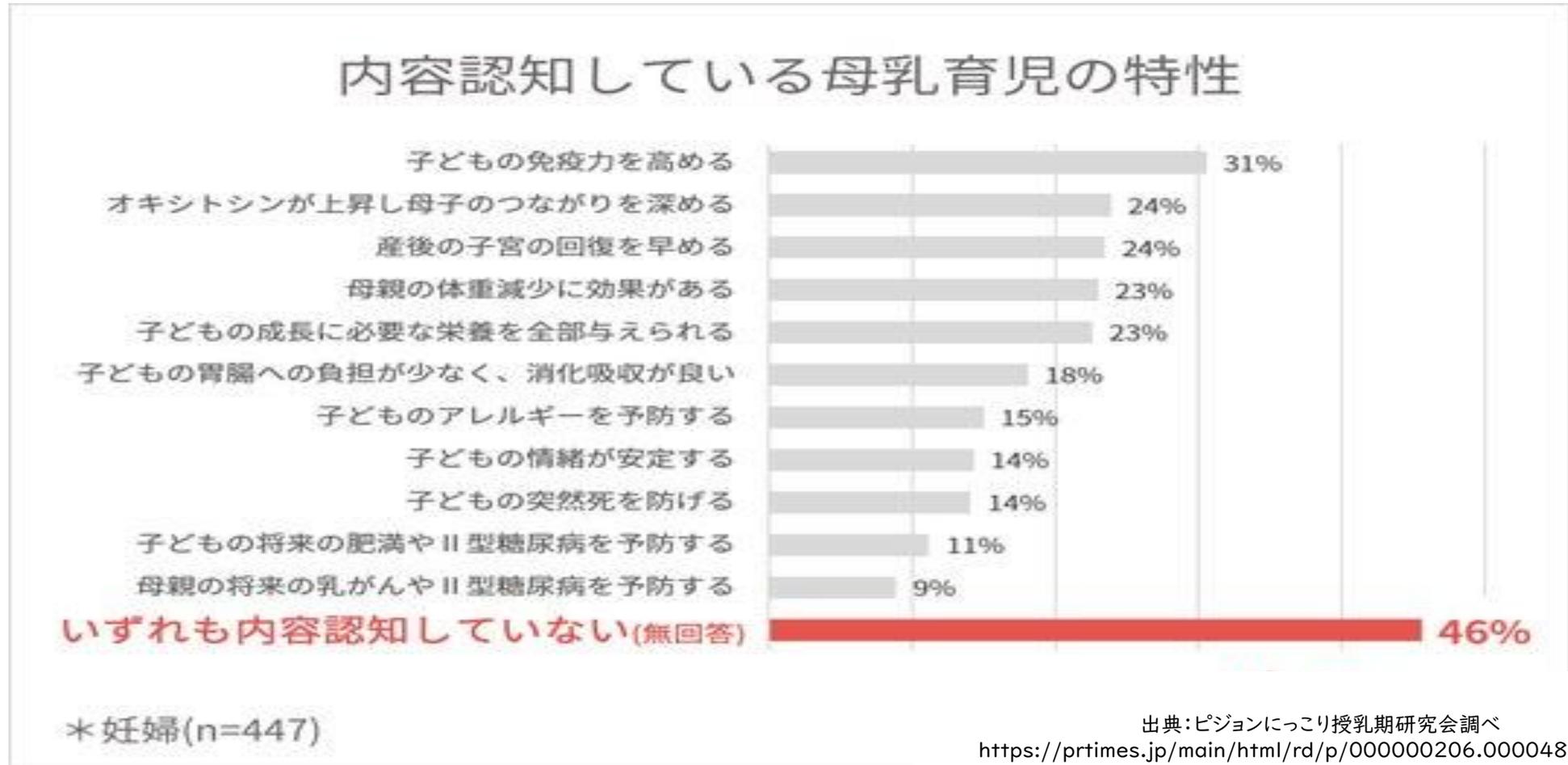
〈方法〉育児ストレスと授乳期の栄養方法(母乳、人工乳、又は混合)を調査

〈結果〉完全母乳で育児をしている母親の割合は2か月時点で75%、6か月時点で78%であった。

“育児疲れ”と“子どもの発達に関する心配”のスコア値は、2か月時点では母乳栄養群よりこれ以外の栄養法(人工乳か混合)群で統計的に高かったが、6か月時点では差はなかった。

出生時体重や分娩方法などを調整した多変量ロジスティック回帰モデルにおいて、2か月時点での母親の育児疲れがあると、人工乳あるいは混合栄養法で育児をしている傾向が統計学的に認められた。逆に育児疲れが少ないと、母乳栄養法で育児をしている傾向にあった。本研究結果は、産後1～2か月の育児ストレスを緩和することで完全母乳が継続できる可能性を示している。(秋田大学, 2022)

母乳のメリットを知る機会が少ない！？



米国では州ごとの母乳率がわかるマップを国が作成し、職場に授乳室を増やすなどのキャンペーンを行って成果を上げている(河合, 2025)

妊娠中は母乳育児の準備期間

- 脂肪の蓄積 → 母乳の主成分
- 赤ちゃんの体内時計に合わせた変化
→ 夕方から夜中の胎動の増加やトイレに起きる。

夕方から母乳の
脂肪分がUP!!



日没後の頻回授乳がプログラムされている。

- ホルモンの変化
- 妊娠後期には腺房内に初乳が貯留して乳房が増大する。
- この時期には尿中に乳糖が検出される。
- 乳房サイズが増大と尿中に乳糖が認められれば医学的には母乳育児が可能といえる。

妊娠中の母乳育児支援の目標

1. 妊婦自身が「母乳で育てよう!」という意識を持つ支援
2. 「母乳は必ず出る」という自信を持たせる支援

★そのためには母乳の良さ、大事さを母親自身に事前によく認識してもらうことが必要

わかっているようでも、母乳育児の利点を説明する

母子相互作用・・・母子の絆をつくる

分娩後早期の授乳を支援する

- 陣痛や分娩の経験がその後の母乳育児に影響を与える。
- 母子を引き離したり、母乳育児の自然なプロセスを阻害するような病院の方針を変更する。
- 母親には、温かく、安心できて、大切にされているという雰囲気が必要である。
- 出産後1時間はゆったりと母子接触。
- 肌と肌の触れ合い：最初の1～2時間が母と子のきずなが最も強い。2～3時間すると赤ちゃんは寝てしまう。
- 母親に最初に抱かれることで、母親の正常細菌叢が定着する。
- 見への点眼なども後回しにしてアイコンタクトを促す。

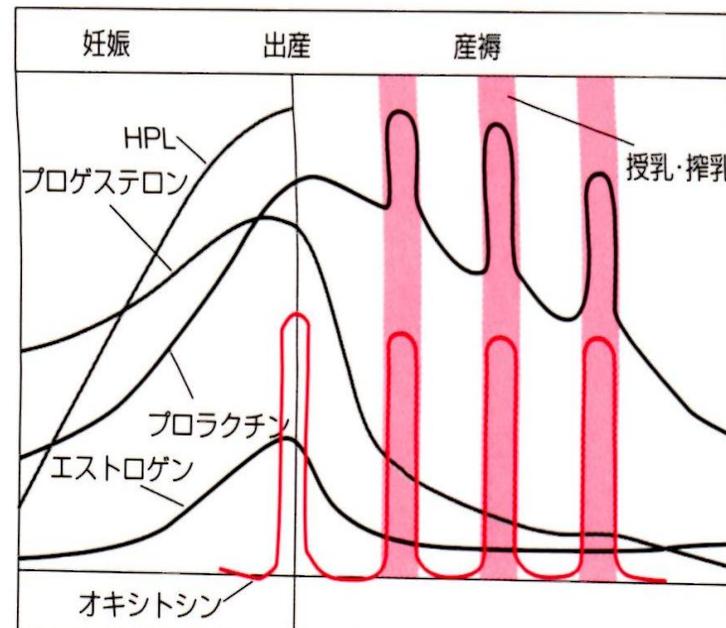
- おっぱいを欲しそうなサインを教える。
- 薬剤を使用しない分娩の場合、探索吸啜反射は、分娩後1~2時間以内が一番強い。
- 分娩室でおっぱいを含ませた女性は長期に母乳育児をする傾向にある。
- 初乳は、胎便の排出を促し、免疫を与える。
- 帰室後は、母子同室・母子同床。
- 十分な抱っこ。
- 赤ちゃんがおっぱいを欲しがっているサインに応じた授乳。

妊娠・分娩・授乳中のホルモンレベル

妊娠中、それまで優位だったエストロゲンの血中濃度が出産後に低下すると、それまで乳腺のプロラクチンレセプターに競合的に結合していたエストロゲンが外れて、プロラクチンが結合することで母乳の分泌が可能になる。



それには24～72時間かかります！！



出典：大山牧子著 NICUスタッフのための母乳育児支援ハンドブック
第2版 P46 2005

オキシトシン その1

*オキシトシンは、赤ちゃんの吸啜刺激によって脳の下垂体後葉から分泌され、腺胞の周りの細胞を収縮させて母乳を末端乳管に送り出す。これを「射乳反射」と呼ぶ。

ゆえに

赤ちゃんが吸えば吸うほど母乳が出る

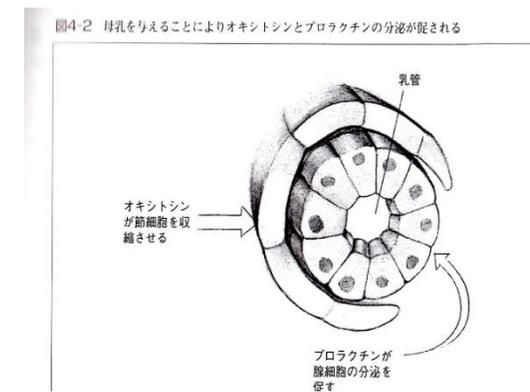
しかも

子宮収縮作用があり、出産後の子宮の回復を促す

ということは

出産後の頻回授乳が母体の回復につながる

授乳時のプロラクチンとオキシトシンの働き



出典：米国内小児科学会著：医師のための母乳育児ハンドブック、第1版P39 2007年



オキシトシン その2

- 内因性オキシトシンは、ストレスを解消させたり、ストレスを和らげる作用を持っている。

産後の大変な時期にも、少しのストレスで切れることなく、母親をリラックスさせてゆったりとして育児を楽しめる作用を持っている。

ということは

- におい感覚を刺激して、我が子のにおいを認識して、母子関係を強めるなど授乳によるオキシトシンの様々な作用が存在する。

たとえば

赤ちゃんを見る、聞く、触れる、可愛いと思う
=射乳反射の促進!



オキシトシン その3

妊娠中の授乳は、オキシトシン分泌を促し、子宮収縮を起こすので流産の原因になるという説がある。



妊娠初期における子宮のオキシトシン感受性は低く、妊娠中期から徐々に増強するが、子宮収縮に影響するのは、ほぼ満期の末期である。

妊娠中の授乳が早産や流産につながるというエビデンスは無い。(首里栄治他:周産期医学増号,42(98),2012.)

オキシトシンが持続的に分泌されて、作用を及ぼすのは・・・

- 妊娠(エストロゲン)
- 陣痛
- 分娩
- 分娩後の肌と肌とのふれあい ➡ 知覚神経を活性化 ➡ オキシトシン分泌
- 母乳育児

- 選択的帝王切開
 - ➡ 陣痛に伴うオキシトシン分泌はない。
- 硬膜外麻酔
 - ➡ ファーガソン反射のブロックにより陣痛中のオキシトシン分泌を低下させる。

陣痛中に分泌されるオキシトシンは肌の感受性のために必要



感受性を高めることで母乳と絆との相互作用が高まる。

オキシトシン放出の阻害要因を減らすためにできること

オキシトシン放出を阻害するもの

- 強い痛み(乳頭亀裂、会陰損傷など)
- 猜疑心、羞恥心、不安からくるストレスホルモン
- ニコチン、アルコール



オキシトシン放出を促すために 出来ること

- リラックスした快適な授乳
- 授乳の時に恥ずかしかったり、ストレスを感じるような状況を避ける
- 赤ちゃんを可愛く、うれしく思う、母乳に対して自信を持つ
- 痛みを生じることがないように抱き方、含ませ方に気を配り、効果的な吸啜を促す

赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ授乳する Demand feeding ⇒ Cue feeding

〈 母乳育児成功のための10か条 〉

《第8条》

- 母乳育児をしている正常児(帝王切開を含める)の母親は、赤ちゃんに母乳を与える回数や長さについていかなる制約も受けるべきではありません。
- 母親たちには、赤ちゃんが空腹の時、または欲しがる時にいつでも授乳すること、また、もし児が長時間寝すぎている時や母親の乳房が張りすぎている時は、児を起こすよう勧めるべきです。

早期母子接触を勧めよう!

〈母親と健康な新生児の早期の肌と肌の触れ合い(2016)〉

- 38件のRCT(3472組の母子)
- 初めての哺乳が良好。
- 産後8時間~3日目の母親の状態不安が有意に低い。
- 産後1か月時点と6週間~6か月までの母乳のみで育てている割合が有意に高い。
- 出生後6時間の呼吸循環系指標が安定、75~180分の血糖値が高い、生後90分の啼泣少ない。

【結論】帝王切開でも経膣分娩でも早期母児接触は行うべき。

初乳を飲ませよう!

- 帝王切開で出産した母親の初乳中の一部の免疫因子(TGF β 1,TGF- β 2,IgA)の濃度が経膣分べんより高い。
- 第1子を出産した初産婦の方が第2子以降を出産した経産婦より濃度が高い。
- 分娩後の初乳を飲ませる機会を逃さないよう情報提供。
(国立成育医療研究センター,2022)

施設での今後の課題

- 「母乳、母乳」という事で母親を追い詰めるため、病院施設でも母乳で育てることを前面に出さない傾向にある。
- 同じ助産師でも考え方が異なると却ってお母様方を混乱させてしまう。
- 助産師が母乳育児支援を通して母と子お互いの身体形成から愛情獲得、人格形成へとつながる「母子一体性の原理」に実際触れることで、母乳を通して赤ちゃんが健やかに育つよう、また、母乳で子どもを育てたいと思う母親の気持ちを大切にしながら母親が母乳育児を通して母性を発揮していけるような支援をしていく。
- 女性の高学歴化・社会進出などのライフスタイルや価値観の変化から、晩婚化や晩産化が進み、それに伴い生殖補助医療技術や不妊治療の進歩と普及から早産児や低出生体重児の増加につながり、母乳で子どもを育てることが不透明な中で母性を発揮していけるような支援が必要。

職場での母乳育児サポートが必須

- 女性の職場復帰で母乳育児率は著しく低下するが、母乳継続を職場が支援すれば、低下の傾向を反転させられることが明らかになっているため職場での支援体制が鍵。
- 有給の産前産後休業、母乳育児のための休憩時間の確保、授乳や搾乳ができる部屋の準備などは、働く女性とその家族だけではなく、雇用主にも恩恵をもたらす環境を作り出す。
 - ➡ 出産に関連した欠勤の減少、女性労働者の定着率UP、新しいスタッフの雇用や研修のコストを削減することにより、経済的利益を生み出す。
- 職場での母乳育児のサポートは、母親にとっても、赤ちゃんにとっても、企業にとっても良い。

命を守る

妊産婦（妊娠中および産後1年以内）の自殺者数（2022年～2024年）

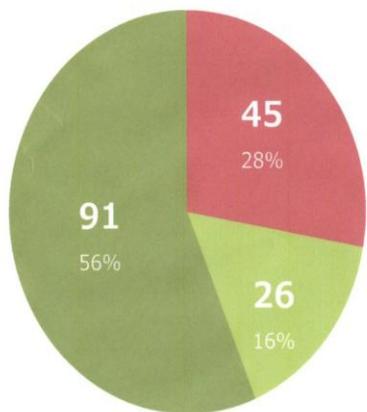
※「妊産婦死亡」における妊産婦の定義（妊娠中および産後42日未満まで）とは異なる

妊娠中 または 産後1年以内

162人 / 3年間

令和4年（2022年）	65人
令和5年（2023年）	53人
令和6年（2024年）	44人 ▼

50歳未満の女性自殺者
(8,804人) のうち約2%



- 妊娠中
- 産後2か月以内
- 産後3か月～1年

(警察庁 自殺統計よりJSCP作成)

※各年の自殺者数は、警察が発見した年による集計に基づく

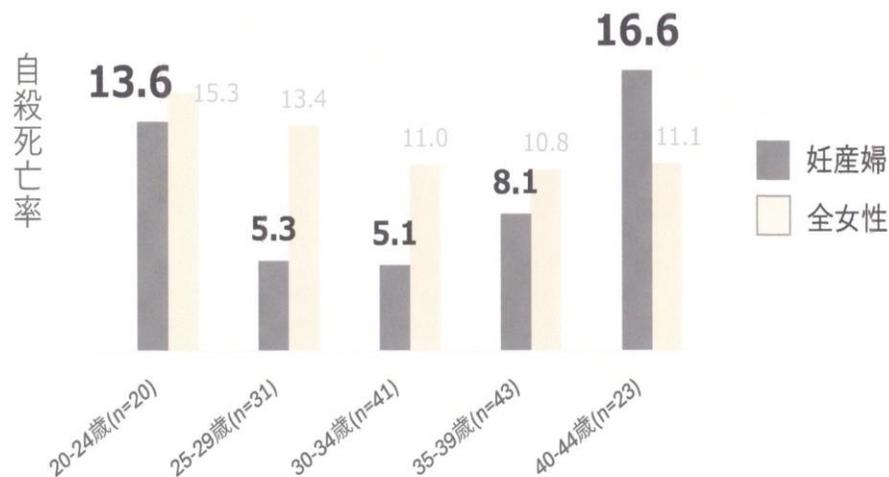
6

妊産婦（妊娠中および産後1年以内）の自殺死亡率

※「妊産婦死亡」における「妊産婦の定義（妊娠中および産後42日未満まで）」とは異なることに注意

令和4年～令和6年
(2022年～2024年)

妊娠中 + 産後1年以内 **7.3** /10万出生



(警察庁 自殺統計、厚生労働省 人口動態統計よりJSCP作成)

※自殺者数の合計が3人以下であった年齢層は、グラフに掲載していない

※自殺死亡率の分母に用いた出生数は (2022年の出生数) + (2023年の出生数) × 2 で算出した (2024年の年代別出生数「確定数」未公表のため)

8

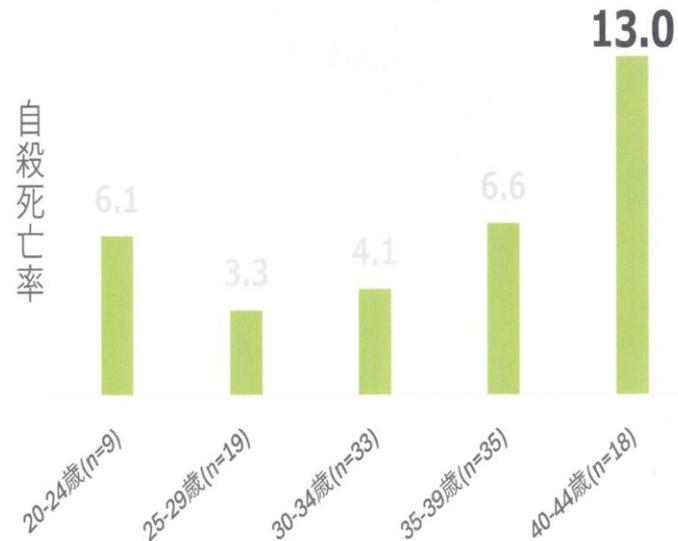
産後の自殺死亡率

令和4年～令和6年
(2022年～2024年)

産後1年以内

5.3 /10万出生

- 特に、40-44歳で産後の自殺死亡率が高い傾向



(警察庁自殺統計、厚生労働省人口動態統計よりJSCP作成)

※自殺者数の合計が3人以下であった年齢層は、グラフに掲載していない
※自殺死亡率の分母に用いた出生数は(2022年の出生数) + (2023年の出生数) × 2 で算出した(2024年の年代別出生数「確定数」未公表のため)

10

産後の自殺の原因・動機の詳細

令和4年～令和6年
(2022年～2024年)

- 家庭問題の中では、
「子育ての悩み」
がもっとも多かった(82%)

家庭問題 (n=84)



- 健康問題の中では、
「病気の悩み・影響(うつ病)」
がもっとも多かった(79%)

健康問題 (n=63)



(警察庁自殺統計よりJSCP作成)

※該当者数が3人以下であった自殺の原因・動機は、グラフに掲載していない
※「原因・動機」は1人につき複数計上可能としているため、各該当割合の和は100%を超える

15

世界の動向

- 第78回世界保健総会 (WHA78) で「母乳代用品のデジタルマーケティング規制」に関する決議が承認➡母乳育児を保護・促進する上で、重要な動向。
- 「生後6カ月までの完全母乳育児率50%」が、WHO決議で「少なくとも60%に引き上げる」という目標に更新され、2030年まで延長された。
- 「授乳開始後1時間以内の母乳育児」と「母乳育児カウンセリングの利用可能性」といった、より具体的な新しい指標が追加された。
- 気候変動と母乳栄養の関連性の問題提起は特に注目されている。



2025年の世界母乳育児週間(WBW)のテーマ「環境と気候変動」
母乳育児は環境負荷が低いという視点から母乳育児が気候変動対策に貢献するという新しい論点が提示されている。

母乳育児を支援する7団体のサポート

- 公益社団法人桶谷式母乳育児推進協会
- 堤式乳房マッサージ法
- BSケア
- SMC方式乳房マッサージを中心とした母乳哺育における乳房管理
- 日本母乳の会
- NPO法人ラ・レーチェ・リーグ日本
- 国際認定ラクテーション・コンサルタント(IBCCLC)と
NPO法人日本ラクテーション・コンサルタント協会(JALC)

体重増加の指標



WHO/UNICEF

- ・生後6カ月までは、18~30g/日 125g以上/週
- ・生後5~6カ月で出生体重の2倍、1年で3倍
- ・母乳不足が考えられるのは生後6カ月までで500g以下/月
または生後2週間を過ぎても出生体重に戻らない場合

ILCA

(International Lactation Consultant Association 国際ラクテーション・コンサルタント協会)

- ・体重が出生体重の2倍になるまでは120~240g/週(17~34g/日)
- ・生後14日までに出生体重に戻っている。

LLLI (La Leche League International ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル)

- ・生後3~4カ月までは115~225g/週(16.4~32g/日)
- ・生後4~6カ月までは85~140g/週(12~20g/日)

助産ケア

助産ケア＝生理を守る・支える・・・とは？

哺乳類の生理は、「胎生」と「哺乳」

(福澤, 2026)