

韓国産後ケア学習プログラムを終えて

看護学部看護学科 1年

今回参加した産後ケアプログラムでは、3泊4日の日程で実際に病院・ケアセンターを訪問し韓国の産後ケアの現状、病院の様子を視察することができた。そして韓国の世界遺産などの観光で韓国の文化や歴史にも触れることができた。実際に見て聞いてみることで、考え感じる事が多くあった。今回はどのようなことを学んで考えたか、自由行動での思い出についても書いていこうと思う。

まずは今回のメインである産後ケア施設の見学についてである。

1つ目に「聖愛病院」を見学した。母子センターを有している総合病院であり、「患者に良質の診療を経済的に提供すること」を目標としている。会長をはじめ院長など病院幹部の方々が盛大に歓迎をしてくれ、スライドを使い分かりやすく聖愛病院について教えてくれた。その後の見学では救急医療、オペ室、MRI室、人間ドックなどさまざまところを見せていただいた。産後ケアに関する母子センターの見学時には、その時に疑問に思ったケア内容や、韓国の子育てなどについて質問するとすぐに答えてくれ、分かりやすかった。聖愛病院の母子センターでは、無痛分娩、アロマ療法、ボール体操、スイング椅子などそれぞれの妊婦さんにあった方法での出産ができるようになっている。他には産婦教室の運営、妊婦ヨガ教室、ベビーマッサージ教育なども行っている。自然分娩は2泊3日、帝王切開は5泊6日の入院であり、日本に比べると短かった。24時間母子同室、母乳授乳

であり母乳率は92%。出産後1か月に1回、各家庭に母乳であるかを電話で確認をしている。母子同室には2つの条件があり、①お母さんと訪問者が別にいること、②お母さんがいいと言った場合、のみ可能である。韓国も日本同様出産率の低下と高齢出産が問題になっていて、初産の30歳未満は最近ないということだった。

2つ目にソウルのカンナム地区にある「ハンアルム産後ケアセンター」を見学した。

1日の流れは決まっていて午前は母乳教室、午後はパパ教室などである。産婦さんが宿泊する部屋は6畳ほどの部屋で、旦那さんが泊まれるようにダブルベッドが設置されていて、旦那さんはケアセンターから仕事に行けるようになっている。他に授乳用のクッションや搾乳機などもおいてあった。施設にはよもぎ蒸しやチムチルバン（サウナのような暖かい部屋）、マッサージ室、骨盤矯正器などがあり、褥婦さんのケアが優先である。施設のどこも私は少し暑いなと感じるくらいの温度だったが、それらは産後のお母さんは体を冷やしてはいけないということなので、すこし暖かいと感じる温度であった。ケアセンターでは授乳以外の赤ちゃんのお世話はすべてケアセンターの方がしてくれるので、ケアセンターにいる間褥婦さんは出産で疲れた体を癒し、授乳だけをしっかり覚えればいいということだった。韓国ではケアセンターから家に帰った後も、ホームヘルパーを雇い家事を任せ、赤

ちゃんの授乳に専念する人も多いそうだ。そして産後は外の空気を吸うと体がむくんでしまうので、大事な用事以外はなるべく外出しない方がいいとされている。

韓国の病院・ケアセンターを訪問してみて、実際に見て聞いてみないと分からないことがたくさんあると思った。訪問してみて1番感じたのは病院内の雰囲気についてである。日本の病院の雰囲気と違うなと感じた。日本の病院はすこし静かで落ち着いていると思う。韓国の病院は少しざわざわしているが、医者や看護師も笑顔で楽しそうな雰囲気だと思った。さまざまな分娩方法があり、これらを日本でももっと普及していけばいいなと思った。ケアセンターは産婦さんを癒す空間が広がっていた。日本でもこのようなところが普及していけば、産後うつなどがなくなっていくのではないかと思う。しかし産後ケアにはお金がかかる。多くの人に利用してもらいたくても、金銭面で利用できない人が多い。その前に産後にお母さん自身がゆっくり休むという考えがないと思う。休みたくても、育児や仕事をしなければいけないという考えが多いと思う。ケア施設を日本に普及していく前に、産後はお母さん自身が体をしっかりと休めていることが、その後の子育てに影響して大事かということを、妊婦さんに教えることが大切だと思った。日本の産後ケアについては調べるだけで、実際にみていないので今度機会があれば行ってみたい。

景福宮、国立民俗博物館、青瓦台、水原華城、MBC ドラミアを見学した。景福宮では守門将の人たちが全く動かないので人形かと思いきや驚いた。王様だけが歩くことができた道を歩き立派な建物を見学。現在は建物の復元が進められていた。国

立民俗博物館は人の誕生から死までの一生が展示されていた。韓国語、英語表記で自分たちだけではわからないところをガイドさんが丁寧に説明してくれわかりやすかった。ユネスコ指定世界文化遺産の水原華白は外郭が約 5.7 kmもある大きな建築物である。ドラミアはよく韓国ドラマで出てくるセットであいにくの雨だったが見学していてとても楽しかった。機会があれば時代劇のドラマを見たい。今度ぜひ私の母を連れて行ってあげたい。今回は産後ケア学習だったので、韓国の歴史については全く分からないままの見学だったが、再び訪韓する機会があれば歴史や文化について少し学んでからもう一度見学したいと思った。食事もビビンバ、カルビ、おかゆ、参鶏湯など韓国の食べ物を食べることができた。韓国はメインを頼むと、さまざまな種類のキムチや野菜など多くの食べ物がセットでついてきた。キムチはとても辛かったが、どれもおいしくおなかがいっぱいになり幸せだった。

自由行動では、明洞での買い物や食べ歩きを楽しんだ。日本と違い夜の11時までお店が開店しているので、明洞の夜は長かった。韓国の店員さんは英語、中国語、日本語を話していて驚いた。韓国に来たのに、日本語が通じるので日本で買い物をしている気分だった。日本と違って驚いたのは、工作中でも普通に携帯電話を使っていたことだ。マナーモードであるわけでもなく、電話で話しながら接客しているときには本当に驚いた。これが文化の違いなのかなと思った。屋台でトッポギを買って食べたがとっても辛かった。やはり本場は違った。そして韓国の民族衣装のチマチョゴリの体験をすることができた。テレビでよく見ていたので1度

は着てみたいと思っていたので嬉しかった。今度はぜひ上の階級の衣装も着てみたいと思った。

産後ケア学習プログラムで、産後ケアについて知ることができ、また韓国の歴史や文化に触れることができ、貴重な体験になった。今回学んだことをこれからの学習に活かしていきたい。そしてまた韓国に行きたいなと思った。

韓国産後ケア学習プログラムを終えて

看護学部看護学科 1年

産後ケア学習プログラムということで、韓国に行って学んできたことを、文化、歴史、そして病院や産後院での見学でのことに分けてまとめよう。

まず、韓国の文化についてまとめていきたい。ハングルは女性が使うもので、漢字は男性が使うものである。つまり、ハングルは日本でいう仮名文字のようなものである。そして、過去の結婚は家と家のつながりを作り、また、跡取りを作るためのものであり、恋愛結婚はほとんどあり得ないと言っても過言ではなかった。だから、結婚するまで相手の顔すら知らないことがほとんどだった。男性は12歳～13歳、女性は15歳～16歳が結婚適齢期であった。結婚式は花嫁の実家で行われた。結婚式で使われる杯はひょうたんをふたつに切ったもので出来ており、結婚式を通してまたひとつになる、という意味が込められている。結婚式を終えて一週間後から花婿の家で過ごす。ほとんどが政略結婚というのは、かつての日本に通じるところもあると思った。でも、相手の顔すら知らないまま結婚するというのは、現代では考えられないことだと感じた。

次に、宮殿にまつわる歴史について書いていこう。宮殿の真ん中の道は王様の通る道であった。また、宮殿は大きく見せるため、外からは二階建てに見えるが、中は吹き抜けになっている。一番大きいのは勤政殿である。宮殿内にある壁画の太陽は王、月は妃を表している。思政殿

では朝から勉強をしていた。現代で言う床暖房があった。当時は床下から煙突が繋いであり、薪を入れ、暖かくしていた。康寧殿は王の寝るところである。体調の悪いときはここで仕事をすることもあった。他の宮殿との違いは、屋根の上に柱を横にしたような形の木がないことである。寝室は子どもを作る所でもあり、昔は天と地の神様によって、人間が作られ、子どもを授かるという考えがあったため、その邪魔をしないように、という理由がある。王の役目は、第一に良い政治をすることであり、次に後継者、つまり、男の子どもを作る事である。対して、妃になる者は家柄も大切であり、子どもを出産することも大切な役割である。妃同士の権力争いも絶えなかった。交泰殿は、妃の暮らす宮殿である。妃はずっとこの宮殿に住むことが決められており、実家に戻ることは許されない。このことは私にとって衝撃だった。このことも、現代では考えられないことだと感じた。

そして、病院や産後院での見学を通して学んだ事、それぞれの病院、産後院の特徴をまとめる。聖愛病院の院訓は、「親切・節約・人和」。患者に良質の診療を経済的に提供することを目標としている。2001年から国の為に怪我をしている人の診療も行っている。

無痛分娩、アロマ療法、ボール体操、スイング椅子などのケアや分娩方法がある。産婦教室や妊産婦ヨガ教室、ベビーマッサージ教育などといった妊産婦のた

めの教室も用意されている。聖愛病院では、母乳率は92%である。退院後は一ヶ月に一回、各家庭に電話をかけて、出産後の経過の確認を行っている。母子同室は70%ほどである。また、韓国でも日本と同様、出産率は低下している。初めての出産で30歳未満の女性は最近あまりいないそうだ。人間ドックは100%自己負担。母児センターでは家族分娩、一般分娩ができる。新生児室には母子同室以外の新生児がいる。未熟児室では他の病院の低出生体重児も受け入れている。

産後ケアセンターでの食事は入院している人みんなで摂る。午前中の教育は母乳の上げ方や乳房ケアなどであり、午後は父親が学ぶことが出来る。ちなみに、一日の授乳回数は8回から10回である。また、すべての床に床暖房が完備されており、空調も暖かく設定されている。産後の女性の体は冷えに弱いため、冷やさないようにとの配慮である。産後に外の空気を吸うとむくんでしまうため、なるべく院内にいななければならない。しかし、大切な用事がある場合は先生に申請して、外に出ることも可能である。また、マッサージ室も完備されており、顔、足、全身、なんでも可である。

産婦さんの過ごす部屋は6畳ほどであり、子ども用のベッドが置いてある。ベッドはダブルベッドで、旦那さんも一緒に寝られるようになっている。窓は二重で音が聞こえないように配慮されている。コンピュータやテレビ、冷蔵庫などもある。酸素が流れる機械や、搾乳機、シャワーが完備されているのは特徴的なように思う。産婦さんが希望すれば、母子同室が可能である。しかし、産婦のケアが第一であり、優先される。

韓国では、ホームヘルパーを頼むこと

が多く、自分は授乳することに専念するというパターンが多い。これは日本ではあまり見られない。日本人の特徴として、家事を他人に頼む事に抵抗があるのではないかと思う。でも韓国のように、子どもの面倒を見る事に専念できることで、近年問題となっている育児問題も減少するのではないかと思う。

また、子どもが母乳を飲んだあとにげっぷをさせる場面をよく見るが、子どもが母乳を飲むときにたくさんの空気を吸い込んでしまうため、大人が必ずさせなければいけない。

今回、初めて韓国へ行き、産後ケアについて学び、また、歴史や文化を学ぶことも出来た。そして、自由時間では買い物や食事等を楽しむことも出来た。様々な所の見学だけでなく、先生からオススメのお店や、化粧品をたくさん売っている通りなどを教えてもらうことも出来て、単に旅行で行くよりも、遙かに充実した4日間を過ごすことが出来たように思う。今回学んだことを、この先の学習に活かしていけるよう、産後ケアについて、さらに調べたい。日本の産後院も見学しに行き、日本と韓国の産後院や産後ケアの比較をするなどして、学習を深めていきたいと思う。

韓国産後ケア学修プログラムを終えて

～初めての海外訪問とその国の文化に触れて～

看護学部 看護学科 1年

私は去る8月、18日～21日の3泊4日で産後ケアや文化を知る研修旅行のため、韓国を訪れた。私にとって、一番遠くて岩手や京都などしか行ったことがなかったため、パスポートを取ることや、空港、手続き、飛行機など全てがとても新鮮で、不安と緊張もあった。私が今回この韓国産後ケアの研修に参加した理由は、4月の新入生向けのオリエンテーションの際に説明を受けたことがきっかけであった。私は以前から国際的なことに興味があり、様々なことに視野を広げたい気持ちがあったため、ぜひこういった機会に参加して多くのことを吸収できればという思いがあったからである。今回訪れた韓国では産後ケア施設1つ、病院1つの研修と博物館やお城など、自由行動時間を含め韓国の文化にも触れることを目的に視察、体験した。これらをまとめ、自分が学んできたことを含めた考察をしたいと思う。

まず最初にソウル市永登浦区にある「聖愛病院」を訪れた。この病院は、親切、節約、人和を院訓に、“立派な医師は病を治療するが偉大な医師は患者を治療する”を座右の銘とし、患者に良質な診療を経済的に提供いたすことを目標にした韓国の医療機関でも高い評価を得ている施設だ。

ここの理事長である金潤光さんはモンゴルの医療陣の医学研修や大統領の胃がん手術などを手掛け、モンゴルで最も有名な病院の医師と評価され、モンゴルに大きく貢献した方でもある。2004年には

57,331人もの患者が利用している。

総合健康増進センターは1990年に開設され、成人病や癌などの早期発見を目的にし、当日検査結果がわかる最新のセンターである。他にも子供健診センター、放射性ヨード治療室、内視鏡センター、新生児重患者室があり、なかでも皮膚美容センターはさすが美への意識が高い韓国といえるようなレーザー治療を行っている。心血管センターでは心血管造影室など心筋梗塞や心臓に問題があるときのための検査をはじめとする心臓を専門とした施設である。またPET-CTセンターはPETとCTを兼ね備えた検査装置で、がん発見、成人病、アルツハイマー、パーキンソン病などの早期発見、検査に使われている。MDCT、MRIも完備し、救急医療機関は22床ものベッドがあり、昼間に比べて夜はとても忙しくなるそうだ。オペ室は全部で7つの部屋に分かれて3つのドアがある構造になっている。聖愛病院と並列の光明聖愛病院合わせて34の診療科目があり、股関節、青年小児心臓病、アレルギー、未熟児、腹腔空、骨盤矯正、婦人腫瘍、婦人科更年期といったより専門的に細かく分かれたクリニックも配備されている。

産婦人科では、まわりの病院からの受け入れを行い(特に未熟児の)毎年400人以上の治療を行っている。母子同室の部屋が13床、ハイリスク新生児の治療と看護を行うNICUは10床ある。入院期間は自然分娩が2泊3日、帝王切開が5泊6日で、分娩には他に無痛分娩と家族

分娩がある。母子同室は70%が利用しているが、あまりすすめてはならず、利用には母親が承諾した上で、もしくは父親である夫が妻と一緒に入院する以外は同室にする必要はなく、価格は20万5千ウォンで日本円だと約2万500円である。食事はBBQのお肉や韓国というわかめスープのイメージだが、ごゆという魚のスープも提供されている。退院後、出産1か月後には各家庭に確認の電話も行っている。また母親は、アロマ療法、ボール体操、スウィング椅子、ベビーマッサージ教育、妊婦ヨガ教室、母親学級で出産準備、(桶谷式)乳房マッサージ¹を受けることができ、皮膚科の50パーセントサービス券などの特典もある。

次にソウル市江南区にある「ハンアルム産後調理院」を訪れた。この施設がある地域は高級住宅街のため、中はとてもお洒落で高級感のある雰囲気であった。5・6Fに分かれていて、移動はエレベーターを使用。“母親の休養”を目的とし、“ケア”を優先とした施設だが、褥婦さんが希望すれば母子同室も可能である。床は全て床暖で、“癒し”の空間が作り出されている。チムチルバンやマッサージ室、骨盤矯正のためのマッサージ機や足用のマッサージ機、よもぎ蒸しがあり、授乳の際に手が痺れるため、パラフィンに手を浸すなどができる。褥婦さんの部屋は眺めもよく、広さは6畳で窓ガラスが二重で防音設備がされており、ベビー用ベッド、冷蔵庫、ダブルベット(旦那さんと一緒に寝ること可能、またここから仕事へ出勤も)、授乳するクッション、パソコン、テレビ、O2が流れる装置、搾乳機、シャワ

ー、トイレ、洗面所が配備され、だいたい2~4週間の間入院し、価格は300万~400万ウォンで日本円だと約30万~40万である。

食事は食堂で一緒にとり、一日を通して色々なプログラムが用意されている。例えば母乳に関する教育であったり、母親だけでなく父親のための講座もある。外出はむくみ防止や気分転換のための小さな庭があるが、大事な用事がある時のみ外出可となる。赤ちゃんにも韓国ならではのスタイルがあり、赤ちゃんがぐるぐるとタオルケットで巻かれていた。その理由はもともと母親の子宮内は狭く、外に出て急に身動きが自由になると自分の動作に驚いてしまうことを防ぐ意味があるとのことであった。また、赤ちゃんを寝かせるときは赤ちゃんの胃の構造を考えて始め左向きにすることにより消化を助け、その後一時間おきに左右に向きを変えることを行っているとのことであった。

次に韓国での文化について述べる。韓国では産後ケアや病院の視察以外に初日から何か所かバスや実際にその場所を見学した。韓国では専属のバスガイドさん、キムさんが同行し案内していただいた。

景福宮(キョンボックン)は韓国で一番古い宮殿5つのうちの1つで、1392年~1910年に600年間に渡って続いたチョソン時代に建てられたものである。建物は2階建てに見えるが中は吹き抜け状で大きく見せる構造になっていて、見た目は奈良県にある平城宮を思わせる。道には王と武士が歩く位置に高低差が付いていて、今に続く上下関係の重要性と歴史の

¹ 桶谷式乳房マッサージ：桶谷式とは、故桶谷そとみさんが生み出した“桶谷式治療手技”のこと。従来の母乳マッサージに比べて“痛くない・よく出る乳房マッサージ”で、日本だけでなくバンラデシュなど海外にも活動の場を広げている。

長さを感じた。住居様式ではオンドルと呼ばれている床暖はこの時代には既にあり、薪を使い煙突を外部に設置する形で使われていた。

博物館では朝鮮時代の貴族階級の両班家の人々の通過儀礼を中心に韓国人の一生の展示を見た。韓国では、子供が生まれると男の子は唐辛子、女の子は墨で表し、生まれて1歳の年にはトルというお祝いをし、くり・なつめ・そうめん・糸は長生きするなど、子供が最初に触れた食べ物や物でその子の一生を半分親の楽しみで占った。結婚式でもお供え物やメイク一つ一つに魔除けなどの意味が込められていて、韓国ではそういった文化の風習が存在した。

水原では世界文化遺産に登録された水原華城を見学した。矢や鉄砲などを撃つ穴が開けられており、実際に戦ったことを表す跡を感じることができる。うねった坂道は万里の長城のようであった。

産後ケアとはどういったことを行うのか、褥婦さんはどのようなことを必要としているのか、または効果があるのかなど、実際に見学に行くことでこれら多くの事を学ぶことができた良い機会だったと思った。中でも様々な講座は、初めてのお産でわからない事が多いお母さんにとってとても役にたつものであり、赤ちゃんにも適切な子育てを行う事ができる大切な事だと思った。産後ケア施設は、ストレスなく身体を休め、育児の準備をする為の快適な空間だと感じた。韓国の産後ケアはビジネス枠に含まれる事業だが、文化から自然に生まれたため日本より発展していて、ごく自然な流れとして利用されていた。その施設も病院にある産婦人科も母親の身体のケアを重視していて、とてもいい環境が整備されている印象を

受けた。病院も日本より細かく分かれた科によってより多くの患者さんのニーズにも応えていると思った。また1日8〜10回も授乳をしなければならないことも初めて知り、母親の負担は大きいと感じた。

自由行動の時間では、スーパーの会計の仕方が日本と違い、買い物かごから品物を自分でレジの台の上へと出し、レジを通した物をレジ横で自分の持ってきたバックに入れる（韓国のスーパーは基本エコバック制）というもので、少しおどおどしてしまったり、独学している韓国語をなるべく使おうと買い物の際に使ってみたりしたのだが、やはりネイティブにはなりきれず、返事は日本語で返されてしまったりした。チマチョゴリを着る体験や屋台での値切り、お肉尽くしの韓国料理、初めての外国のお金での買い物など、観光も良い時間を過ごせた。一番嬉しかったのは、韓国語が自然に通じ、コミュニケーションが取れていると感じたときだ。

実際に土地を訪れることで韓国の文化や歴史の奥深さ、人柄、風習、日常、景色、常識を感じてまた違った韓国を知ることができ、新たな発見もあった。大学に入学してからまだ4か月で、看護や医療に対してほとんど知識を持たなかった私でも、日本の現状と比べたりすることで考えさせられたり、学べたことがたくさんあった。日本の産後ケア施設は知名度も低く、高額で医療機関に分類されていないことから、これから発展していけるかどうか確かではない。それでも今ある日本の産後ケア施設がある限り、さらに普及していくことを願い、育児を少しでも楽しい、楽になったと思えるような役割ができる施設になって欲しいと思った。そして、研修に参加することで学んだことを少しで

も多く自分の中の知識として大切にし、
今後の勉強にも繋げていきたいと思った。

看護産後ケア学習プロジェクトを終えて

看護学部看護学科 1年

私は、産後ケアが進んでいる韓国へ3泊4日で研修に行った。総合”聖愛病院”と、ハンアルム産後調理院の施設を見学した。

病院見学した聖愛病院の院訓は、“親切・節約・人和”であり、今まで患者に良質の診療を経済的に提供することを目標にし、献身的な愛をモットーに運営している。

聖愛病院の母児センターでは、一般分娩と家族分娩があり、また、無痛分娩・アロマ療法・ボール体操・スイング椅子など、出産の様々な工夫がなされている。そこでのカルテはすべて電子カルテで、ペーパーは一切ない。また、子供検診センターは、すべて保険でできる。新生児室には、母子同室以外の新生児がいる。また、未熟室には、低出生体重児の受け入れもしているので、毎年400件以上治療している。

母親には、母親学級・妊産婦ヨガ教室・出産準備・乳房マッサージ・産婦教室運営・ベビーマッサージなどの教室がある。母乳率は子供が生まれてから、92%である。出産後には1か月に1回、子育てがうまくいっているかどうか、母子の体調はどうか、確認を取るために各家庭に電話をかけている。

母子同室の場合の個室の部屋代は、20万5千ウォン(2万円弱)の費用がかかる。21床あり、自然分娩の場合2泊3日、帝王切開は5泊6日の入院が必要である。

新生児は24時間母乳育児と母子同室であるが、母子同室にする場合は、2つの条件がある。1つ目は、母親と訪問者が別にいること、もう1つは、母親の許可を得ることである。帝王切開の場合、24時間は母子同室をすすめない。なぜなら。母親の体調が悪い時や傷が痛むときの世話がきつかったりするためである。母子同室は77%ぐらいである。

食事については、この病院独自のごゆスープがでる。また、朝食にめんたいタラが入っているわかめスープ、昼夜は牛肉わかめスープ、退院前の食事はバーベキューの肉が出る。

2013年の韓国の出産は43万8千人、1970年には1人あたり4.53人だったのが2013年には1.53人に減少している。聖愛病院では2013年までに生まれた子供の数は123864件、そのうち双子が1104件、三つ子が21件、帝王切開が46.8%である。韓国も日本も出産年齢が約35歳の方が増加し、聖愛病院での初出産が30歳未満はほとんどいないとのことであった。

私たちが見学した産後ケア施設“ハンアルム産後調理院”は、ビルの5階と6階にあり、このフロアを移動する際には、施設内にあるエレベーターを利用する、滞在期間は2週間から長くて4週間で、費用は30万から40万ウォン(3万~4万円弱)かかる。ハンアルム産後調理院では、休養を目的にしているため、育児より産

婦のケアが優先である。そのため、部屋の床は全て床暖房であり、産婦の体を冷やさないようにしている。また、産後ケア施設の雰囲気は“癒し”である。施設内には、マッサージ室、骨盤矯正機、チムチルバン、マッサージチェア、よもぎ椅子がおいてある。また授乳時に手がしびれることもあるため、パラピンという蠟を溶かした液体の中に手を入れ温め、血行促進やリラクセス効果を得ることができるものもおいてある。産婦は外の空気を吸うとむくんでしまうために、施設での宿泊中は極力施設内にいることが絶対である。たまに気分を入れ替えや外の空気を吸うためにも施設内には憩いの場として、小さな植物園がある。

産後調理院でも、希望すれば、母子同室である。産婦の部屋は、6畳一間で、窓が二重になっているために外の音が聞こえないよう防音になっている。母親が寝るベッド、子供のベッド、冷蔵庫、コンピューター、テレビ、授乳する際に使うクッション、酸素が流れる機械、搾乳機、シャワー、トイレ、手洗い場、座ゆくがある。ベッドはダブルベッドなので、旦那さんも一緒に寝ることができ、生活することができるので、施設からの会社に通勤可能である。

食事はすべてついており、施設にいる産婦みんなで摂る。また、午前中には、授乳などの教育、ヨガ教室、午後は父親教室がある。授乳の回数は1日8回～10回である。産婦は授乳だけしっかり覚えればいい。また施設をでたあとは、家に家政婦さんを呼び、お母さん自身は子育てのみをするなどといった、韓国での出

産後からの生活は、母親の体の休養、子育てのみであることが分かった。昔は祖母世代がやっていたことであるが、時代とともに発展し、産後調理院の利用や家事をやってもらうために家政婦を呼んだりすることに变化した。

新生児室にいる新生児たちが、タオルでくるまれ、手足の自由がないように見えたが、至急にいたときと同じ形にすることで安心させるためと、手で顔を引っ掻かないようにするためである。また、首の向きも1時間ごとに変える。母乳のときには、たくさんの空気を吸うため、新生児自身ができないので、大人が必ずゲップさせなくてはならない。

辛いものが食べられないため、韓国ではキムチなどは食べられなかったが、韓国ならではの、ビビンバ、焼肉、カルビ定食、冷麺、ホットックなどおいしく食べることができた。また、ホテル前にある明洞でのショッピングを楽しむことができた。3泊4日という短い期間であったが、満喫することができた。

韓国の文化もたくさん見ることができ、日本とは全く違うところがたくさんあった。韓国はお城の中に街があり、王様だけが城にいるわけではなく、みんなで一緒に住むなど、国ごとに歴史が違い、興味がわいた。

日本の病院をしっかりと見たこともなく、日本の産後ケア施設を見たことがないまま行ったので、韓国へ研修に行く前に日本でも視察しておいたら、日本と観光の比較をすることができ、韓国での質問が可能で、もっとたくさんのごと研修でき

たと思う。

今回の産後ケア学習プロジェクトに参加したことで、韓国での病院を知ること
で日本の病院はどんなものなのか興味が
わいた。産後ケア施設について理解する
ことができた。また、入院期間が分娩の
仕方によってきまっていることは日本と
の違いである。また、出産後は、母親の
体を一番に考えていることに驚いた。

韓国産後ケア学習プログラムを終えて

～研修で学んだこと～

看護学部看護学科 1年

8月18日から20日までの4日間、私は韓国へ、産後ケアの視察、病院訪問へ行った。今回は4日間で私が韓国へ行き、見たり、触れたりしながら感じたことを以下に述べる。

<韓国の歴史的建造物>

韓国へ行き、産後ケアセンターや、病院を訪ねる前に、韓国の古くからある宮殿に行った。昔の韓国の王族はとても綺麗で色鮮やかな宮殿で裕福な暮らしをしていたが、心の充実はできていたのか私は疑問をもった。というのは、ガイドのキムさんが説明してくれた内容では、韓国の王様が妃を迎え結婚するということは、恋愛をするということではなく、政治的なため、子孫繁栄のための形式的なことであったからだ。ふたりの間に恋愛感情が芽生えることがない場合もあるし、妃が子どもを産めない場合は、側室との間にできた子どもが次の王になる可能性が高くなる。妃は、宮殿入りしたら、もう実家に帰ることはできず、家族に会うためには宮殿へ来てもらうしか手段はなかった。そして普段は離れの部屋で静かに暮していた。また、昔の日本でもあったように、王になるために親族内の暗殺計画も韓国ではあったため、王は常に誰かに狙われているという緊張感をもっていた。

私は、普段よく韓国の歴史ドラマをみているが、今回その撮影現場や、歴史的な建物を実際にみてとても感動した。なぜ、宮殿の屋根には、生き物のような像が並んでいるのかドラマをみて疑問に思っていたことが、実際に建物をみて、像は、三蔵法師、孫悟空、沙悟浄らを意味していて、像の数が多いほど、立派な建物なのだとガイドさんが教えてくれた。

私が歴史的な建造物で一番印象に残ったものは水原華城（スウォンファソン）¹だ。これは水原市の町を取り囲む全長5.8キロの城だ。この城には東西南北4つの門があり、朝鮮王朝後期の1794年、第22代王・正祖(チョンジョ)が政争により悲運の死を遂げた父を悼み、2年8カ月の歳月をかけて造り上げた。²ガイドさんが説明してくれた話では、この城の作りが石とレンガを併用した韓国初の西洋的な建築技法を用いたものなのである。そして城郭が弧を描いたような形なのも特徴で一部が壊れてもすべてが崩れにくいという丈夫な作りをしている。華城は、現在も現存しており、城のなかに町があるという、歴史的な建造物と現代的な街が共存しているところが素晴らしい。

<産後ケアセンター・聖愛病院>

今回の産後ケアセンター視察は、ハン

¹水原華城 (http://www.konest.com/contents/spot_mise_detail.html?id=2354) (20140918)

アルム産後調理院へ行った。ビルの5階と6階を使った施設で、入るととても高級感のある感じである。床はオンドルという韓国式の床暖房になっている。夏でも床暖房を使っている理由は、産婦の身体を絶対に冷やしてはいけないからだ。部屋は個室で、希望すれば、赤ちゃんと同室も可能である。部屋には冷蔵庫、テレビ、コンピューター、トイレなどがあり、窓は二重になっているため、都会で交通量の多い街中にあるビルでも騒音は全く聞こえず、母親たちは静かにすごすことができる。また、父親も宿泊することができ、仕事が終わると調理院へ来て、母親の髪を洗うこと、赤ちゃんの世話の指導もうけることができる。そして施設に宿泊し、朝、一緒に朝食を食べて仕事に行くことができる。施設には、マッサージ室、骨盤矯正器、脚のマッサージ器、よもぎ蒸しという子宮を温めるものやチムチルバンというサウナのような設備も揃っていて、母親は決められたスケジュールをこなしながら、身体のケアを行っていく。

滞在する2~3週間はこの施設の外には、原則でない。理由は、外の空気にあたると身体がむくむからだ。2~3週間外に出ない母親のためにリラックスできるような小さな庭園が各階にある。5階と6階の行き来は施設内にある、エレベーターを利用する。希望すれば、母子同室も可能だが、母親は一日8回ほど授乳をすることで赤ちゃんにも頻繁に会えるし、授乳で身体も疲れてしまうので基本赤ちゃんとは同室にしていない人が多い。

また、授乳を終えた赤ちゃんがいる部屋では、職員が24時間、世話をしているので安心である。赤ちゃんは身体をタオルでぐるぐる巻きにされていて、そこ

が日本とは違う気がした。身体をタオルでぐるぐる巻きにするのは、韓国式のやり方で、生まれてくる前の母親の子宮の中はとても狭く、身動きはあまりとれなかったもので、生まれてきてから、赤ちゃんが自分の動作に驚かないように身体をタオルで巻いているのだ。赤ちゃんは全員頭の向きが揃っていて、職員が1時間おきに頭の向きを変えている。

ハンアルム産後調理院は2週間から4週間まで約300万ウォンから400万ウォン（日本円で30万円から40万円）で宿泊することができる。韓国では、両親が費用をだしてくれることが多く、多くの母親が調理院を利用している。授乳のやり方をしっかりと調理院で学び、帰宅後は、ヘルパーを雇い、家事などを行ってもらい、自分は赤ちゃんのお世話をするということもある。

私は調理院であった母親たちの表情がとても穏やかな表情だったのが印象的だった。日本では出産して数日入院したら、実家に帰って、母親に育児を教してもらったりするようだが、あまり産婦の身体のケアなどをしている印象が私はなかった。この調理院では、マッサージ室やサウナ、骨盤矯正など母親のための施設がとても充実していて、母親の回復をメインに行っている点は、とても魅力的だと思った。しかし、一生で数回の出産という体験のあとの調理院でのケアはとても充実した内容で日本でももっと知られていけば、行いたいというひとは日本でも多くいると思うのだが、やはり30万円程度の費用がかかるので、それなら、実家に帰って、母親に教えてもらうという人が日本人は多いと思う。まだ、産後ケアについてほとんど知識のない私だが、日本でもこのような施設が普及するためにはどうしたらよいか考えたい。

通院というかたちでもっと産後の母親へのケアができる施設を増やして、日本の母親たちに知ってもらいたいと思う。

<自由行動の感想>

私は韓国の文化や音楽にとっても興味があり、時間があれば短期留学などでもしたいと考えていた。今回はじめて韓国へ行き、韓国の文化に触れてとても驚いたことがあった。ホテルが明洞にあり、日本の原宿と呼ばれる、明洞の街に買い物に出かけたが、店員が勤務中に普通にスマートフォンを使っていたり、お店の勧誘の時に手を引っ張られたりしたことは、日本とは全く違うことだと思った。日本では勤務中にスマートフォンを使っていたら大問題になると思うが、韓国では店員が当たり前のようにしていて驚いた。

また、韓国は道路を走っている車のスピードがとても速いと思った。横断歩道は青信号の点滅が赤に変わった瞬間に車の信号が青になるので日本のように青信号の点滅の時に駆け足で横断歩道を渡ろうとしたら、車にひかれてしまうと思う。私は最近、韓国の歌手が交通事故で亡くなったという事故を知った時に、韓国へ行ったときに車に乗りながら、スピードの出し過ぎで事故に遭わないかなと思ったことを思い出した。旅行に行ったときは改めてここは日本ではない、と自覚をもって行動しなければいけないと強く感じた。

あと、韓国の食べ物はとても安く、ボリュームがあり、美味しかった。お店ごとに味の違うキムチを楽しめたこともいい思い出である。毎日キムチを食べていたおかげか、とても肌の調子が良くてうれしかったので、日本に帰ってからもキムチを買って食べている。

今回の研修では、産後ケアについて、韓国の文化について本当に多くのことを実際に体験できたのでとてもよかった。しかし、日本の産後ケア施設や、日本の産婦人科の病棟などを知っておけばさらによい研修になったと思うので、機会があれば、日本の産後ケアの施設などへも実際に行ってみたいと思う。