

健康文化

母乳と健康 ～人のつながりと母乳育児～

鈴木 和代

はじめに

哺乳動物である人間が、当たり前のように母乳で育っているとは言い難い。自然の恵みの母乳、その母乳にこだわることは育児不安につながると指摘する声は少なくない。「楽しく育児ができるのなら人工乳でも良い」という医療従事者の声も聞かれる。長い胎児期を経てやっと生まれた人間の赤ちゃんへの最高の贈り物は人間の乳だと思いたいのだが…。

最近『江戸の乳とこども いのちをつなぐ』¹という本を読む機会があった。人工乳というものがなかった江戸時代では、女性から分泌される乳が、まさに赤ちゃんの命綱だったゆえ、人々は貰い乳や乳母を確保するために、人のつながりが多いに役立ったという。思えば、筆者が母乳育児をしていた昭和の終わり頃、貰い乳の習慣が存在し、そのための貴重な人のつながりがあったことが思い出される。そんな体験も含めて、母乳育児について人のつながりから考えてみたい。

1. 母乳の意義

最新の母性看護学の教科書²によれば、「母乳は、各栄養素の質とバランスがよく、消化、吸収がよいため、胃腸、肝臓、腎臓への負担が少ない。人工乳にない数多くの免疫学的作用にかかわる成分をもつ。UNICEF/WHO は、1989年に母乳育児成功のための10か条を発表し、母乳哺育を推奨している。」と説明されている。

小児科医の張³は、「母乳は赤ちゃんを感染から守るさまざまな仕組みを持っているその一つとして、病原体に特異的な抗体を乳房で作り出す巧妙な仕組みがある。母親の消化管や気道に病原体が入った時、最前線となって戦っている場所はその粘膜にあるリンパ組織である。それが存在する部位によって、腸管粘膜付随リンパ組織（Gut Associated Lymphoid Tissue、GALT）気管支粘膜付随リンパ組織（Bronchus Associated Lymphoid Tissue、BALT）などと呼ばれている。GALT、BALT で刺激されたBリンパ球は全身をまわり乳房にも集

まってくる。乳腺でBリンパ球は形質細胞に変わり、病原体に特異的な分泌型IgAという抗体を産生する。母親から赤ちゃんに病気が移っても、母乳を通してその病原体にだけ特異的に効果のある抗体を赤ちゃんに与えることが出来るのである。赤ちゃんが初めての病原体に接した時、赤ちゃんにいつも接触している母親にもその病原体が体の中に入る。この時も母親と子のペアに共通の感染に対する特異的抗体が母乳中に作りだされることによって、赤ちゃんは守られているのである。まさに母乳はオーダーメイドのお薬と言える」と。少々長い引用になったが、母乳育児が赤ちゃんを守っているメカニズムが理解できる。

清澤功⁴は「母乳には栄養生理的意義がいまだはっきりしていない成分も少なくない。むしろ、母乳成分の種類数からみると、その意義が明確な成分はごくわずかであるといっても過言ではない」と述べている。つまり母乳にはまだまだ未解明な宝が潜んでいるということ。この人類の宝ものである母乳を、次世代を担う子どもたちに届ける意義を改めて実感せざるを得ない。

母乳育児の心理的役割について助産師の新實³は、「生まれてから1年間を乳児期と言うが、この時期の育児は小児科医橋本武夫が提唱する『乳児期の育児の三原則』①しっかり抱いて②語りかけて③おっぱいを飲ませる事が大切である。この乳児期の関わりがその後の人間形成に大きな影響を与える。赤ちゃんが母親の胸に抱かれて1日に何回もおっぱいを飲むことが母子ともに『快』と『安心感』を繰り返しもたらせてくれる。この繰り返しを1年間程度続けていくわけだが、この抱かれて授乳という行為によって母と子の絆を形成し基本的信頼関係が築かれていく」という。

内科医の石澤³は、自らの母乳育児を通して得たものとして「こんなに楽しいこと、やってみなくちゃもったいない」という。4歳になったらおっぱいやめると次男が自ら卒乳して1年が過ぎた。私にとっては長女の誕生と同時に始まり、4人の子供たちとの12年間の母乳育痔からの卒業でもあった。この12年間、おっぱいを通してたくさんの学びがあり、出会いがあり、成長があった。おっぱいを通しての日々と知識は、間違いなく私に自信をくれた。こんなに楽しいこと1回やってみなきゃもったいない」という。

母乳育児は児の成長・発達を促すばかりでなく、母親に自信を与え、母親の自尊感情も高めるようである。

ガブリエル・パーマー⁵は、母乳は「母子の相互作用」にとって強い情緒的きずなとなるのは、母乳そのものではなく、母乳を授乳するということにあるという。…つまり人工乳であっても、赤ちゃんをしっかり抱いて話しかけながら、授乳することが重要であると示唆をしている。

2. 江戸時代の乳

沢山²によると、江戸時代の乳は、単なる授乳にとどまらない多義的な意味を持っていたという。1) いのちをつなぐ営み、特に乳を呑む子どもを育むあり方には、階級差があったこと。つまり、乳がない場合は、村落共同体のネットワークの中で貰い乳をする農民たち、乳母を雇う町人や、里子に出す上層の武士たち。ときには自分の子どもを犠牲にしても、自らの身体から出る乳を糧に乳持ち奉公に出る貧しい女たちもいた。2) 乳が赤子の命綱であった江戸時代、我が子に限らない授乳は、ごく当たり前になされていた。(誰の乳であるかは問題にされず、「母乳」という言葉は存在しなかった。) 3) 長期授乳をすれば避妊できるとする人々の認識があった。女性の労働力が重視された農民の場合、長期授乳によって出産間隔を空け、武士の場合は、家に後継者を得るために絶えざる出産を繰り返すなど出生コントロールに使われていた。

さらに沢山²は、「日本の近代史の中で起きた少産少死社会への転換は、乳に即して見るなら、失われやすい子どもの命を守り育てるための、乳をめぐるネットワークをはじめとする社会のネットワークが失われていく過程でもあった。そこでも、閉鎖的な家庭での実の母による母乳育児が母性愛の象徴とされ、乳は単なるモノではなく、精神的な意味が与えられるとともに、交換可能なモノではなくなり、乳母など母以外の人々による授乳が否定されていく」と江戸時代の乳の実態から近代社会への変遷を総括している。

近代社会以前には、貰い乳が日常的に行われており、そのためのネットワークも存在していた。しかしながら、自分の子どものためだけの「母乳」という意識が固定化されている現在では、母乳による人のつながりは期待しにくくなっている。

3. 昭和末期の貰い乳体験

37年前になるが、2人の子どもの1年間完全母乳で育てた筆者の体験を紹介する。筆者も最初は母乳分泌が少なかったが、よき時代と言っているのか、大学病院での出産であったにも関わらず、授乳室に通う母親たちの中に「貰い乳」の習慣があり、分泌に余裕のある褥婦から「よかったら私のおっぱい飲ませましょうか」と声がかかり、「是非お願いします」と数回飲ませていただき人工乳なしで乗り切ったのである。今では感染防止の観点から「他人母乳」は考えられないことなので、現在の参考にはならない話ではあるが、江戸時代を彷彿させる人のつながりのある授乳室での体験であった。

37年前では現代のように育児休職をとる人は少なく産休明けから働いてい



た。母親仲間には、母乳分泌過多の母親がいて、希望の赤ちゃんたちに自らのオッパイを吸わせていた。夕方、保育園に子どもを迎えに行くと、貰い乳をしたことを覚えているのか、お腹のすいた赤ちゃんたちが、そのお母さんに向かってあちこちから、ずり這い・高這いでぞろぞろと吸い寄せられるように集まってくる光景は何とも微笑ましく今も目に浮かぶ。「みんなオッパイが大好きなんだ！ お母さんのオッパイでなくても、オッパイはオッパイなんだ！」と思える感動場面であった。

インターネット上には母乳の売買を呼びかける業者のサイトや個人のブログが複数ある。ある業者のサイトでは「母乳とは人の命の源です」「赤ちゃんは母乳を通し、母親から栄養のみならず様々な免疫力を蓄えています」「質の高い母乳をお届けいたします」とうたう。料金の目安として「母乳月数6カ月、50ミリリットル 1200円」などと示している。

厚生労働省は早速注意の通知を出した。管理状況が不明な他人の母乳を飲ませることについて、母乳に病原体や医薬品などの化学物質が含まれていれば、乳幼児に悪い影響を与える恐れがあると報道した。

現在の母乳販売は人のつながりとはかけ離れた「貰い乳」である。今後母乳の売買はどのように推移するのであろうか。江戸時代の貧しい女性の二の舞にはならないことを願う。

4. 母乳育児の現状

厚生労働省の2015年の乳幼児栄養調査⁶では、母乳だけで育てられる赤ちゃんの割合は10年前より増加したものの、生後1か月で51%、3か月で55%、一

方、妊娠中に「母乳で育てたいと思った」と答えた母親は9割を超えている。

ほとんどの母親たちが、母乳で育てたいと望んでいるのに、実際は半分程度しか希望は叶えられていない。授乳のギャップ⁷として、「こんなはずじゃなかった」と87.5%が応えている。その理由は①母乳分泌不足、②乳房の傷、傷み、③児の吸啜がうまくいかない、といった母乳育児の困難性が浮き彫りにされている。まさに寄り添った支援が求められているといえよう。

オーストラリアでは規定改正を実現し、女性議員（豪）が議場で母乳育児を実現した。「歴史的授乳」と報道され世界の注目をあびた（2017.05.10）ことは記憶に新しい。

5. 母乳育児支援の実際

遠い昔から女性たちが、乳を分泌し続けた背景には人のつながりと努力があった。現在においても周りの人の理解と専門職のより添った支援が望まれる。以下筆者が支持する母乳育児のポイントを紹介する。

1) 出るまで待ちたい母乳

国際認定ラクテーション・コンサルタント（IBCLC）の資格を持つ小児科医の瀬尾は、「母乳が本格的に出るのは48～72時間ほどかかるが、焦る必要はない。出生時の体重が十分な赤ちゃんの場合の、その間の栄養を持って生まれてくるからだ。口を動かしたり、手を吸ったり、赤ちゃんのサインに合わせ、欲しいだけ吸わせる。これを頻繁に続けると、乳腺から脳に多くの信号が送られ母乳の量も増えてくる。」とにかく赤ちゃんに吸ってもらうことをすすめている。もう一つのポイントは抱き方と飲ませ方である。（関係文献の参照を！）

「赤ちゃんは、3日分のお弁当と水筒を持って生まれてくる」とはよく言ったことばだと感心するけれど、初産婦では特にその3日間は長く不安となる。この飽食の時代に空腹そうに泣き叫ぶ児の様子は切ない。周りに気兼ねをする母親や医療者の心境も穏やかにはいかない。多くの場合は人工乳を補うことになる。この人工乳の補足が一時的なものですむ場合と、人工乳へのパイプをしっかりと作ってしまう場合がある。

2) 自然の力を活かした手抜き子育てのススメ

何かと手がかかる子育てにおいて、何より手抜きができるのは母乳育児だと思う。なぜなら添い寝・添い乳をすれば、授乳が母親の休息（熟睡は禁）や子どもとのコミュニケーションの時間にもなるからである。特に腰痛や腱鞘炎予防・軽減にはおすすめしたい。添い乳は児も母親も自らの身体を大地（床）に

預ける授乳姿勢なので、抱っこ授乳のように疲れてくるとだんだん姿勢がくずれるといった心配もなく、母子ともに安心して安楽な体位の授乳となる。特に寒い時期は児から伝わる温かみは自然温で最高の「湯たんぽ」となり母親にとっても至福の時となる。赤ちゃんにとっても授乳のたびに温まった布団から離され、授乳が終わると冷めた布団に戻されるので、また泣き出す夜中の「悪循環」も予防できるのである。

つい最近まで、添い乳は窒息の危険があるから「やってはいけないこと」ではあったが、時代の変化は大きい。現在では安易に貰い乳はできないが、添い寝・添い乳は推奨する文献も多くなり、一定の注意が必要であるが、自信をもって活用できる母乳育児の心強い味方となってきた。

3) 病気に強い子どもに育てよう

子育て期はある意味、子どもがどのように病気と闘いながら免疫力をつけさせていくかのプロセスの時期でもある。流行した「白痢」の時には、続く下痢に衣類の洗濯が追いつかず困ったこともあったが、ひたすら母乳を与え続けることで不安なく乗り越えることができた。毎朝、子どもの額に「今日は熱出ない？」とびくびく手をあてたものである。子どもの発熱は不意に現れるので、「人員不足の職場に休んでは申し訳ない」「なんとか早く熱が下がってほしい」とあせったものだ。しかし、2人の子どもはともに大人になるまで入院経験もなく成長することができた。これも生まれた時からの母乳育児で必要なところと身体的基础作りができたことが大きいと思われる。

4. 母乳と人のつながり

筆者自身、働きながらも母乳育児ができたのは、やはり周りの人たちの支えがあったからである。午前・午後30分づつの育児時間を利用して病院構内にある保育所にかけて母乳を与えた。忙しい時間帯に抜けることは職場の人たち、保育園の保母さんたちの理解と協力なしでは実現しなかった。まさに人のつながりの中で達成できたことであった。

母乳は自然の恵みを受けた最高の栄養ということは、知識がなくても感じるができることだと思う。しかしながら、文明社会ではそうとも言えず、中には授乳している母親を見て「なんと原始的な行為！」と驚く母親もいれば、また「母乳は大変だから楽なミルクがいい」と本音で考えている女性も少なくない。その背景として N. Baumslag⁸ は、企業が人工乳をすすめる最大の理由は、利益が非常に大きいことであると、サンプル多量配布による宣伝や医療

専門家と企業との癒着などを指摘している。人工乳はしっかりと根付き必要以上に深く子育ての中に入り込んでいる現状である。

いつまで母乳を飲ませるかという授乳期間も以前は親が主に決めていたが、現在は子どもが主役となる卒乳が支持され、なかにはタンDEM（きょうだい）授乳も時々みられる。まさに授乳方法も多様化しているのである。ある時母乳を飲んでいる女子中学生に出会った。感想を聞くと、母乳は「お母さんの味」がしてとてもおいしいのだそうである。「搾った母乳を飲んだことがあるけれど、それはとてもまずかった」という。オッパイは乳児・幼児だけのものではないのである。

ガブリエル・パーマー⁵は「生存には、非常に広範なファクターや食物が関係しており、食物は最優先的なものであるが、生存の諸要素の一つにつきない。」と述べている。人工乳で育った人も健康でりっぱに成長した人は数知れず多い。それは諸要素が関わり一人の人間を作り上げられるからである。だから「母乳にこだわる必要がない」ではなく、母乳の意義を見直し、母子を取り巻く周りの人から、できるだけ母乳で育てられるあたたかい環境・社会、そのためのネットワークをつくっていききたいものである。自然感覚の乏しい母親世代に対して、「あせらず自然の力を大切にすることの意義と自信を育児支援のひとつとして伝えていきたいものである。

5. おわりに

筆者は、「愛知母乳の会」のメンバーとして「母と子の笑顔のために」を合言葉に組織的に母乳育児支援を行っている。一方、定年後の時間を利用して、ある産婦人科クリニックの診察室を利用させていただいて母乳育児サポート外来を数名の助産師が交代で担当している。退院後、自宅に帰って困りながらも自立に向かって努力している母子に、少し手を差し出すだけで、ほとんどの赤ちゃんたちがその子らしく母乳が飲めるようになり、こちらも元気をもらっている。できたら母乳で育てたいという母親に寄り添い「あきらめる必要はない」と少しづつでも背中を押し続けていきたいと思っている。

最後に「愛知母乳の会の記念誌」³で、「おっばい川柳」も披露した。一部を紹介したい。

・ 3歳で 乳飲むは変？ と 子に訊かれ (あかね)
(きょうだい授乳は当然と思っているわが子たち… 3歳で飲んで

いるのは、変なの？ と 子から聞かれてしまった。）

- ・何よりの じしん対策 母の乳 (和代)
(ほとんどの妊婦が望む母乳育児。ちょっとしたコツや知恵を活かして乗り越えると母子の自信に。先の大地震が教えてくれた、母乳は力強い地震対策である)
- ・原爆の 「乳飲み子と母」 忘れない！ (和代)
(広島で被爆した母子が授乳をしている写真を知る人も多いと思う。平和なくして母子は守れない。平和なくして母乳支援はすまない。)

引用文献

- 1) 沢山美果子著：江戸の乳とこども いのちをつなぐ、吉川弘文館、2017.1
- 2) 森恵美他：系統看護学講座 母性看護学各論 医学書院、2017.2
- 3) 愛知母乳の会編：愛知母乳の会15周年記念誌「母と子の笑顔のために」
2015.7
- 4) 清澤功著『母乳の栄養学』、金原出版、1998.8
- 5) ガブリエル・パーマー著：母乳の政治経済学、技術と人間社、1991.6
- 6) にっこり授乳期研究会：妊娠中のママとパパに読んでほしい しあわせ授乳サポート BOOK、ピジョン株式会社、2016.9
- 7) 中日新聞：母乳育児長続きのポイント、すっかり吸わせて量を出す、
2017.7.28
- 8) N. Baumslag, 橋本武夫監訳：母乳育児の文化と真実、メディカ出版、
1999.8

(助産師、名古屋大学名誉教授)