

以下は、1982年に『ロンドン暮らしのハンドブック』を創刊以来、婦人会ハンドブック活動の中心メンバーだった森嶋瑤子による読者の皆様へのご挨拶です。このメッセージの想を引き継ぎ、婦人会有志により活動を続けてきましたが、紙版の発行は2022年に終了いたしました。今回日本クラブ様のご厚意により、ウェブサイトへ公開させていただきます。

公開に先駆け、2024年12月現在のデータに基づき内容を更新しましたが、今後の更新はございません。このPDF版ハンドブックはあくまでも2024年12月現在の情報を記録した歴史的な記録に過ぎず、その内容の一部は将来、既に古い情報となっている可能性があるため、その正確性を保証できません。

従って、実際に行動をされる場合には、必ず公式情報などによって現在の状況を確認され、それに基づいてご自身で判断をされて行動されてください。

特にNHS制度、GP登録方法、処方箋、健診、学校の入学制度や申請方法、学期の仕組み、VFSによるビザ申請、滞在資格証明の取得手順、銀行の利用方法、税制、レート情報、コロナ禍以降の現金非対応店舗などの商習慣、各種届出の期限、大使館の業務などは常時変更されており、英国日本人婦人会および日本クラブは一切責任を負いかねますので、ご自身で必ず慎重な現状確認をお願いいたします。

またハンドブックに記載されている医療機関、学校、電話会社、不動産業者、食料品店、スーパー、オンラインショップ、その他の特定の機関や店舗などは既に存在していない可能性もありますこと、ご了承ください。

加えて、法律アドバイス、医療アドバイス、保険アドバイス、金融アドバイス、税務アドバイスを提供するものではなく、各分野の専門家のアドバイスを受けられることを強く推奨致します。

その旨どうぞご了承いただき、多くの皆様にご参考いただけることを願っております。

～英国日本婦人会ハンドブックチーム一同～

はじめに

たとえ数年間でも生活の本拠をこの国に移して暮らす方に英国日本婦人会のメンバーの経験を役立てて頂ければ、という気持ちがこの小冊子を発刊する動機でした。1982年に手書き原稿のビロックスコピーで始った創刊号以来、5回の大改訂と増刷の際の数多くの小改訂により、目まぐるしく変わる情報やIT技術の目覚ましい進歩におくれないようにと努力を重ねて参りました。2001年の第4回大改訂でパソコン入力に切り替え、同時に表紙のデザインも一新しましたが、生活経験に基づくまめ細かい生活の知恵を盛り込んだ手引き書という点には変わりありません。

情報の量は増す一方ですが、他方では日本語の情報紙読むも種々ありますし、インターネットを使えば、情報は手軽に、かつ自由に得られるようになりました。同時に他では得られないような生活情報がこの小冊子で得られるというのなら、この上ない喜びです。今後もご利用者の皆様からのご批判やご提言を参考にして、訂正や追加を怠らず、より使い易く役立つハンドブックに育てて行きたいと願っています。連絡は下記の婦人会のメールアドレスにお願いします。

日本人在住者の多いロンドンの事情に多くのページを割いていますが、基本的には英国生活の手引き書でありますので、他の地域に在住の方々にも役立てて頂けると幸いです。

なおこのハンドブックに掲載されている商品名、商店名その他は、純粋に皆様の便宜のための情報で、決して広告でも婦人会の推せんでもないことを承知下さい。英国日本婦人会は正式登録された英国チャリティ法に基づくチャリティ団体で、ハンドブック出版は有志の会員によるボランティア活動の一つです。どうか無断でコピーをなさらないで下さい。



英国日本婦人会
The Japanese Women's Association
in Great Britain since 1956

英国日本婦人会
(Charity No. 294386)
jwahandbook@gmail.com

出産

1. 妊娠と判ったら

- (1) 妊娠かと思ったら、薬局で **Pregnancy Test**(妊娠反応テスト)を買ってテストをし、反応が妊娠であれば、GP に連絡する。通常はホーム・ドクターがその地域の病院を紹介してくれる。特に希望の病院があれば、その旨をドクターに伝えると便宜をはかってくれるが、あまり遠方に決めるのは適切でない。理由は通院に不便。初めは月1回だが、4～5ヶ月経つと診察の回数が増す。

予定より早く産気づいたり、緊急な事態が起こったりした場合、近所の救急病院へ行かざるを得なくなり、遠方の病院を選んだことの意味がなくなる。

病院選びでは、まずナショナル・ヘルス・サービス、プライベートのどちらにするかを決める。下記の両者の長短を理解した上で、自分の体質、健康状態、流産の経験の有無、帝王切開の可能性、高年齢出産か、初産かなど考慮して決めるとよい。

① NHS ナショナル・ヘルス・サービス:

外国人でも NHS のサービスを受ける資格があれば無料。患者数が多いため、診察ごとに医師が変わることがある。医療の設備やサービスは地域によって格差はあるが、産院は大体において専門医が緊急事態に待機している総合病院の中にあって設備もよい。近年ベビーブームで助産師の人手不足とベッドが不足していることもあって、母子共に健康状態が良いとみなされれば、産後6～48時間で退院を勧める病院もある。NHS 病院での入院は共同部屋だが、病院によって個室が空いていれば有料で利用できる。但し予約はとれない。

② プライベート:

費用は病院によって異なるが高額である。妊娠から分娩まで一貫して担当医の直接診察を受けられる安心感がある。待ち時間も短く、処置も早い。プライベート病院には最新医療設備を備えた有名病院があるが、総合病院ではない。しかし NHS 病院内のプライベート病棟で、プライベート患者として診察を受けて出産することが出来る病院もある。入院日数は普通2～3日であるが希望すれば延長できる。個室なのでプライバシーが保てる。

その他の選択として

③ Birth Centre :

NHS 病院活動の一環で、助産師が主体になって運営されている。プライベートのものもある。母子の健康状態に問題がなく、普通分娩で安産が見込まれる場合、医師でなく助産婦による出産を希望するとセンターで出来る。水中出産が可能であったり、付き添いが部屋と一緒に泊まったりも出来る。緊急事態が起これば、即刻病院に移され、医師の診察を受ける手配をしてくれる。詳細は日系の診療所(「医療」3. 参照)からアドバイスを受けるように。

(2) 病院の予約・手続き

出産の入院予約は GP が直接する場合と個人でする場合がある。病院が決まると GP の紹介状を持って、出産時の入院予約を取りに行く(電話で受け付ける所もある)。評判の良い所は早く満員になるので、なるべく早く予約を取る。入院手続きと同時に GP に Midwife 助産師、Health Visitor 保健婦の名前を紹介してもらう。

(3) GP・助産師による診察と検査

入院の予約が受け付けられると、病院から確認の手紙と、第1回の Visiting date の通知が来る。第1回の Visiting は大体3~4ヶ月目。第1回目は通常、登録のみ(大病院の場合)で看護師(Sister または Nurse)と面接し、必要事項を記入する(下記(4)参照)。Maternity Book を貰うので、以後はそれを必ず持参。7ヶ月までは4週に1回、8ヶ月以降は2週に1回の診察を受ける。

第1回の Visiting の時、助産師による外診、血液検査、体重・血圧の測定、検尿などがあり、4ヶ月と9ヶ月頃には、スキャン(超音波透視装置で新生児の姿をテレビ・スクリーンに映し、正異常を確かめる)を受ける。日本人はアジア系であり、ヨーロッパの基準と比較し赤ちゃんが小さいため、妊娠後期の 30 週と 36 週にスキャンが追加され胎児の発育チェックがなされている。(2024 年 6 月現在)

妊娠・出産は病気ではないから、産科の医師の診察を受けることはなく、GP と助産師による診察・検査で進めるのが英国のやり方である。特に助産師の役割が大変大きいのが特長。助産師による診察・検査は病院で行われる場合と GP Surgery(診療所)で診察を受ける場合がある。異常が診断された場合には、病院の産科医(Obstetrician)・婦人科医(Gynaecologist)に即刻連絡をとってくれる。

(4) 必要事項の記入の際

受診時に質問を受けるので、英文問答リストを 持参すると不安が少ない。

maiden name	旧姓	without anesthetic	麻酔なし
D.O.B date of birth	生年月日	weight of baby	新生児の体重
Date of arrival in England	英国入国日	name of baby	新生児の名前
date of marriage	結婚日	low blood pressure	低血圧
husband's occupation	夫の職業	Any allergies?	アレルギー(薬剤・ペニシリン)
husband's title	夫の称号	diabetes	糖尿病
your father's title	父親の称号	high blood pressure	高血圧
height and weight	身長、体重	heart disease	心臓病
Religion	宗教	tuberculosis	結核
		epilepsy / anaemia	てんかん / 貧血症
date of your last period			最後の生理日
Was your last period normal?			最後の生理は普通でしたか?
How regular are your periods?			生理のサイクルは何日ですか?
How long do your periods last for?			生理は何日続きますか?
What is your Estimated Date of Delivery (EDD)?			出産予定日はいつですか?
How many weeks are you into your			妊娠何週目ですか?

pregnancy? (Number of weeks gestation)	前回の出産について
about your last birth	前回の出産はいつでしたか？
When did you give birth last time?	出産は何处でしたか？
Where?	妊娠何週間で産まれましたか？
How many weeks pregnant were you when you delivered your children?	出産方法は？
How did you deliver them?	帝王切開？
If had Caesarean?	その理由は？
Why?	妊娠中又は出産の時に何か異常がありましたか？
Was your pregnancy / delivery complicated?	異常
Abnormal	平常
Normal	出産後に新生児に異常がありましたか？
Did your baby have any problems after the birth?	過去に流産したことがありますか？
Have you had a miscarriage in the past?	過去にどのような避妊方法をされましたか？
What contraception have you used in the past?	前回の子宮頸がんテストはいつでしたか？
When was your last cervical smear test?	大手術をしたことがありますか？
Have you ever had any major operations?	入院されたことがありますか？
Prior Hospitalization?	何か持病がありますか？
Have you got any medical problems?	たばこを吸いますか？
Do you smoke?	お酒を飲みますか？
Do you drink alcohol?	親族に双子がいますか？
Is there a family history of twins?	遺伝疾患がありますか？
Inherited disorders?	ご主人と血縁関係がありますか？
Are you related to your husband by blood?	現在何か薬を飲んでいますか？
What medication are you taking currently?	

2. Antenatal Class 産前準備クラス

次のようなクラスがあるので、適当なものを選んで参加するとよい。

- 病院主催(無料)
- GP/Midwife(助産師)主催(無料) 4～5回 週に一度で2時間のクラス
- National Childbirth Trust (NTC) 主催 www.nct.org.uk

詳しくは Tel(0300)330-3700 に問合せること。評判が良い。予約要。

準備クラスのコースは、予定日の3ヶ月前くらいから始まり1週間に1度で2時間くらい。父親が受けたい時は、夜のクラスもある。出産間近になると、地域によっては担当の Midwife(助産師) と Health Visitor(保健師)の訪問を受けるところもある。

入院滞在日数(2日もしくは5～6日)も妊婦自身が決めることができる。

出産の徴候があれば、医師または病院に24時間連絡がつくように手配されているので、連絡して入院をいつするか医師の指示を受ける。

事前に無痛分娩か自然分娩かまたは他の希望を聞かれるので自分の希望を決めておくように。また、医師と相談の上、希望の日に計画出産することも可能である。

3. 費用

NHS 加入者は NHS で出産すると医療費は無料。(個室の場合は個室料金あり)
 プライベートの場合は病院によって費用は異なるので、下記の数字は大体の目安。
 正常分娩で産後2～3日入院するとして、産前産後コンサルタント料は別で、助産師
 による場合は£ 7,500、病院入院費は£ 7,500～8,500 専門医(Consultant)にかか
 った場合は£ 12,000 程度。病院によっては先払い(Deposit)しなくてはならない。
 複雑な妊娠・出産の場合、プライベート健康保険がきくか問い合わせしてみる。
 その他、麻酔をかけたり検査を受けたりするとそれぞれ費用がかかる。

4.入院

(1)入院日数は一般的には

自然分娩の場合 NHS 病院では母子共に健康状態が良いと見なされた場合
 は初産でも6～48時間の入院のみ。

プライベート病院の場合 2日～3日(初産) 経産婦の場合は1日で退院可
 合

帝王切開の場合 3日～10日

出産時の立会人は許されているが人数に制限があり、NHS の場合は2名可能

(2)入院時の持ち物

- パジャマ:数枚
- ガウン: 1枚
- スリッパ
- 退院用の服
- 生理用品: Maternity pad が求められるが小さいので、大き目の baby 用の紙オムツを使用
 することも可
- タオル:小2枚、ハンドタオル2枚、バスタオル2枚。
- 洗面用具:歯ブラシ、歯磨き、石鹸、櫛、ブラシ、ティッシュなど。
- 少額のコイン(電話のために)、本、カード、便箋、封筒、切手など。
- 看護師、助産師へのお礼はチョコレート、クッキーなどでよい。
 カードを添えて退院時に渡す。

- 赤ちゃん用の下着、Sleep suits(赤ちゃんの寝間着)、お尻ふき、おむつ

※出産が夜半になると、NHS 病院内は売店が閉店し、軽食を取る施設が無いので、付
 き添いの人の為に飲み物、軽食を持参するとよい。

注意事項

民族によって身体の方がちがうため Midwife(助産師)が戸惑うことが起きる。

①黄疸:新生児に起こる黄疸はアジア人には珍しくないが、ヨーロッパ人では少ないの
 で、ごく軽い場合でも一大事のように扱われる。

② 蒙古斑 Mongolian spot: 蒙古系の人種にある新生児のお尻の青い痣は、その知
 識のない Midwife にとっては驚きであり、予期しないような質問(虐待など)を受け
 ることもあるので、事前に知識を得ておくように。6-8 週間健診の際に、赤ちゃんの

身体の蒙古斑がある位置と個数を記録されることがある。

5. 緊急事態が起こった場合

自分の出産予定の病院(登録をしたところ)に電話で連絡する。

GP に連絡をとり GP が往診に来てくれることもあるし、または GP から専門医への紹介状を持って病院へ診察に行く場合もある。

最も急を要する時は 999 に電話して救急車を呼び、病院名を言って、そこへ連れて行ってもらおう。

6. お産に関する本

あまりいろいろな本をよみすぎて、神経過敏にならないように。

□「マタニティブック」なかよし会出版(電子書籍)(イギリス出産事情を解説。出産育児の用語(日英)が満載で便利。一口メモ 参照。

□Birth and Beyond (Dr Yehudi Gordon 著):妊娠中から出産後のケア、新生児の病気なども網羅している。英語。

7. 退院後

産後10日以内に、Midwife が状況に合わせて自宅を訪問し、新生児の体重測定、へその緒の始末、母体の傷の手当及び悪露の状態、体温測定、乳房の状態などを、病院にいるときと同じように詳しく親切に検査してくれる。従って、2人目以降で母子共に健康な時には、入院2日で退院しても安心である。

退院後6週間以後に、産後の検診を出産した病院で受ける。退院時に日時を知らせてくれる。

産後10日経過すると Health Visitor(保健師)の受け持ちになり、産後6週間まで、状況に応じて家庭訪問する。

新生児検診および予防接種は Baby Clinic から連絡が来る。下記の9. 予防接種を参照。

妊婦は妊娠中および産後1年間は、歯の治療は無料で受けられるから、検診してもらうとよい。

8. 新生児の出生届

出生後3ヶ月以内に日本総領事館に出生届を出さないと、日本国籍を取ることが出来ない。この時に Birth Certificate(出生証明書)が必要。通常、出産した病院から同地域内の Registry Office に出生の事実が直接報告されているので、名前が決まり次第、その Registry Office に登録の手続きをする。そこで出生証明書を受け取る。出生届はハンドブック内「各種届」参照。

注意事項

両親が日本人でも、3ヶ月以内に出生届を総領事館に出さないと、日本国籍は取れないので気をつけること。

外国人と結婚した日本人の母から生まれた子どもでも日本国籍が取得できる。
外国国籍と日本国籍を併せ持つ人(1982年までに英国で生まれた子どもは、原則として英国国籍を持っている)は22歳までに国籍選択届をしないと日本国籍を失う。

9. 予防接種 Immunisation

新生児誕生の際、予防接種に行くべき診療所(Surgery)を、病院あるいは Health Visitor が指示してくれる。大体、GP の所で毎週 Baby Clinic の日があり、医師や Health Visitor が待機していて、予防接種、定期検診、体重測定、健康相談など行っている。(乳幼児健診は小児科医のいる日系医療機関でも有料で行っている。)予防接種の記録は Personal Child Health Record(通称レッド・ブック)に記される。小児の定期予防接種には下記のようなものがある。

(定期接種:NHS 推奨ワクチン(NHS-GP では無料で接種可) ☆は任意接種(有料))	
生後2ヶ月(8週)	6 種混合①<ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・B 型肝炎・Hib*>+ロタウイルス①+MenB*①
生後3ヶ月(12週)	6 種混合②、ロタウイルス②、PCV①
生後4ヶ月(16週)	6 種混合③、MenB②
生後12ヶ月～13ヶ月	Hib④+MenC*①、MMR(麻疹・おたふく風邪・風疹)①、PCV②、MenB③
任意接種	☆BCG(日本では生後5-8カ月の間に接種推奨) ☆水痘①(日本では生後15カ月目までに接種推奨) ☆水痘②(日本では1回目接種の6-12か月後に接種推奨) インフルエンザワクチン(毎年)
2歳～10歳	MMR②、4種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)
3歳4か月	HPV(子宮頸がん)2回 ※2019年9月より男女ともに接種
12～13歳(Year8)	3種混合(ジフテリア・破傷風・ポリオ)、
14歳(Year9)	MemACWY(髄膜炎 血清タイプ ACWY)1回
～大学生(19-25歳)	MemACWY(髄膜炎 血清タイプ ACWY)1回

【*Hib=b 型インフルエンザ菌 PCV=肺炎球菌 MenB/C=髄膜炎菌 B/C】

<https://www.gov.uk/government/collections/immunisation>

(2023年9月現在)

注意事項

□英国方式で予防接種をすると、BCG(結核)と Chicken pox(水疱瘡)の予防接種が NHS 定期接種にはないがプライベート医療機関で接種可能。英国では BCG は生後すぐから接種可(1回)。水疱瘡は1歳以上で接種可(2回)。2回目は2か月以上間隔を明けて接種する。(日系医療機関では日本での接種スケジュールを推奨。)

□子宮頸がんワクチンは日本では副反応の報告が相次ぎ任意接種扱いだが、英国では接種推奨ワクチンとなっている。

インフルエンザの予防注射 Flu Vaccination/Flu Jab

65歳以上の老人や2歳～10歳までの小児、また、17才までの免疫力低下の持病のある子供は無料接種対象。それ以外の人是有料。Boots(薬局)の大規模店では毎年10月頃から16歳以上を対象とした Winter Flu Jab(インフルエンザ予防注射)を行って

る。日系医療機関では親子で接種できるので便利だが、プライベート診療扱いとなり、Bootsなどに比べると料金は高い。

10. ベビー用品、ベビー・フード

(1) ベビー用品を取り扱っている店

Boots	ベビー用品全般を扱う(紙オムツ、ベビー・フード、ミルク製品も含む)チェーン店で支店は各地にある。
Marks & Spencer	衣類。品質がしっかりしていて、値段も適当。

(2) 日本製品との比較

ベビー・ベッド / コット(cot)	日本の品より幅が狭いものが多いが、幅の広いものもある。旅行用の簡単なベッドもある。
ベビー・フード	瓶詰め、缶詰のものと、粉末状の物を水やミルクで練って柔らかくして与えるものがある。値段は粉末状の方が安い。ベビー・フードは生後4ヶ月以降に与えられるよう指導されているので、「4ヶ月から」「7ヶ月から」「1歳から」に分れている。
衣類	綿100%に比べて化学繊維や混紡のものが案外多くある。デザインも日本の方が良い。英国の赤ちゃんは細身のため、日本の赤ちゃんには、首回りや袖つけなどがきついことがある。
バギー	英国製品は大きくて重いが安定性があり、座る位置が高く雨よけ・風よけのビニールもある。
チャイルド・カー・シート ブースターシート	年齢に応じて異なった3種類の方がある。身長や体重に適切なサイズを使う。12歳もしくは身長が135センチを超えるまで、カーシート/ブースターシートの着用義務がある。

11. 出産に関する用語(日英対訳)

abortion	妊娠中絶	morning sickness	つわり
after birth	後産	muscles	筋肉
anaemic	貧血	nagging pain	ずっと続く痛み
anaesthetist	麻酔医	nappy rash	おむつかぶれ
antenatal	産前	natural childbirth	自然分娩
bladder	膀胱	ovary	卵巣
blood spotting	少量の出血	pant	ハッハと短く息をする
breast feeding	母乳保育	pelvis	骨盤
bring the wind	ゲップをする	period	月経
caesarean section	帝王切開	placenta	胎盤
confinement	お産	postnatal	産後
contraception	避妊	pregnancy	妊娠
contraction	子宮の収縮	pregnant	(形容詞)妊娠している
contraction	陣痛	premature baby	未熟児
delivery	分娩	push	いきむ
discharge	(病院側が)退院させる	scab	かさぶた

discharge	(名詞)おりもの	sharp stabbing	キリキリする痛み
enema	かんちょう	show	おしるし
episiotomy	会陰をカットする	sore	ひりひりする
flaky	皮がむける	sterilization	不妊手術
forceps	鉗子分娩	stillbirth	死産(28週以降)
gas anaesthesia	ガス麻酔	stitch	縫う
get cramp	筋肉がつる	suck	吸う
grizzle	ぐずる	swallow	飲み込む
haemorrhage	出血(多めで、突然の)	swelling	むくみ
incubator	保育器	take out stitches	抜糸する
induce	人工的に陣痛を起こす	tense up	緊張する
intercourse	性交	throbbing pain	脈打つ痛み
iron tablet	鉄剤	umbilical cord	へその緒
jaundice	黄疸	urine specimen	検査用の尿
labour ward	分娩室	vacuum extractor	真空抽出
local anaesthesia	局部麻酔	vagina	膣
miscarriage	流産(28週まで)	ward	病棟
preeclampsia	子癇前症	water	羊水
autoimmune disease	自己免疫疾患	womb, uterus	子宮
breech presentation		逆子	
engorge/breast is tight		胸がはる	
epidural anaesthesia		硬膜外麻酔	
general anaesthesia		全身麻酔	
labour / labour pain		陣痛	
rupture of membranes		破水	
Transverse presentation		横位	
pat his(her) back to bring the wind		ゲップさせるために背中を叩く	
quickenening/foetal movement		胎動	

一口メモ なかよし会 **The Japanese Friendship Group**

<https://nakayoshikai.co.uk/>

在英日本人の妊娠・出産・育児をサポートするボランティアグループ。

誰でも気軽に参加できる日本語プレイグループ「オープンハウス」、子どもを遊ばせながらの少人数のおしゃべり会「コーヒーミーティング」、絵本等の貸出しを行う「なかよし文庫」、親子遊びのための自主保育グループなどの運営を行っている。

□日本語によるイギリス出産の手引書「マタニティブック」(販売は電子書籍のみ)

日本人が英国で妊娠・出産・育児をする上で必要な様々な情報を盛り込んだ手引書。日英の制度・文化の違いに着目した内容で、初産婦・経産婦ともに有用。出産、育児の英語、文例集も充実。お問い合わせは上記ホームページより。