

出席者

中山貴弘先生
■足立病院生殖内分泌医療センター長
小濱奈美さん
■足立病院生殖内分泌医療センター胚培養士長

どのように不妊と向き合い、乗り越えていくか？

不妊ストレスを軽減するためには

院に比べて患者さんと接する機会は多いんじゃないですか。

中山 不妊ストレスに関しては、私は治療のために仕事を辞めるという患者さんは絶対辞めるなどいます。治療だけに目が行くとよけいストレスがかかります。もし失敗したら人生を失敗したことになる。仕事、趣味、ご主人などいろんなものがあれば、その一ヶ月たとえ失敗しても、そんなにストレスを感じなくていい。病院としてはまず通院のストレスを減らしてあげたいと思っています。予約がとれない、仕事を無理に調整して通院する、それもストレスになるから。好きな時にきてもらえる、そんなことができたらいいな

と。

大村 予約がとりづらいなら、大切なポイントはいつも診てもらう先生、そうじゃないときは別の先生、ということもいいんじゃないでしょうか。

予約時間もそうですが、先生に言いづらいことがあつたり、聞きたいことを聞けなかつたり。自分一人に時間をとつてもうのは申し訳ないとか、あがつてしまふとか。そんなお話を聞きます。患者さんにとって余分なストレスがかなりありますよね。

中山 そういうときは遠慮しなくていいですよ。直接言えないことは看護師に言つてもらえば看護師から話がまわってきます。時間がかかるつてもいいんです。ちゃんと話ができれば次回はスムーズになるでしょう。

大村 たとえば胚培養士さんは他

ですが、とてもデリケートなんです。

中山 そもそも男性は女性よりも子作りをやるわけじゃなかった時、そして採卵の後、戻した時。その都度詳しく説明をします。

大村 説明だけでなく、聞く側にまわることも多いでしょう。話を聞いてもらうだけで安心できることもあります。

小濱 そうですね。私たちには患者さんとドクターの橋渡し的な役割もあります。たとえば今の治療法を繰り返していいのか、いつまで続けたらいいか：また体外受精についてもためらいがあつて、どうということをするのか詳しく知りたいという方もいらっしゃいます。

胚培養士は培養室で卵と精子しか見ないというところもありますが、当院は違います。患者さんの心にも気を配り、気持ちに沿つて少しでも不安やストレスを軽減できるよう日々努力しています。患者さんにここに来なければよかつたなんて思いは絶対させたくないですね。

小濱 精子を見てストレス状態がわかるということはないですが、ずつとよかつたのに急に数が減つたり、運動率が下がつたりということはあります。ご主人、変化ありましたか、と聞くと職場の配置換えがあつたり、逆によくなる場合はいやな上司がいなくなつたん

です。するとホルモンのバランスや卵胞の質がよくなったりなど、その効果は出てきます。治療して体のタイプによつてお薬を変えるのと同様、僕は「内傷七情」からその人のどの臓器が悪いのかを見て、それを治していくんです。するとホルモンのバランスや卵胞の質がよくなったりなど、その効果は出ます。

中山 そう思ってはいますが、男性にはストレスが多いと思いません。自分の子孫を残そうとするのは女性の役割ですから。男性は生殖で精子を提供するだけなんですね。

大村 自分の子孫を残そうとするのは女性の役割ですから。男性は生殖で精子を提供するだけなんですね。

夫のストレスもわかつてあげたい

身体の基本ができる。そのため14日目だから、排卵日だから早く帰ってきてとか、セックスを

子作りでがんじがらめにされると性欲は減退します。

文句をいわないで採精室に行つてくれるご主人は優しいのだと思っています。男性のナイーブな面もわかつてあげて、むしろ逆に利用するくらいだと男性のストレスも軽減するでしょう。

大村 男性の精子が弱くてと訴えられる奥さんがいます。奥さんは悪くない、でもそんな時は女子力をアップしてくださいという。女子力がアップするとご主人の精子もアップするはずですよ。

不妊治療にこれで終わりと

大村 東洋医学に内傷七情というのがあります。内を傷つける七つの感情「喜ぶ」「怒る」「思ふ」



ストレスは性ホルモンの分泌とその受け入れ状態を悪化させます。

■足立病院生殖内分泌医療センター長
中山貴弘先生

胚が受けるストレスにも細心の注意を払っています。

■足立病院生殖内分泌医療センター
胚培養士長 小濱奈美さん



不妊ストレスを解消するのに「鍼灸治療」は効果的です。

■足立病院生殖内分泌医療センター長
大村賢秀先生

体外受精に抵抗のある人もこんな話を聞くと何も特別なことではないと納得していただけます。ぜひチャレンジしてほしいです。

大村 もちろん時には治療を休むことも大切です。でもあきらめないでほしい。休みっぱなしはダメ。それとついつい人と比べちゃうんだけ、比べないでほしいですね。