

クリニックを訪ねて
産婦人科を
ホームドクターに

40歳からの不妊治療。そのことだけでなく、女性が生涯を通して健康で暮らせるよう、日頃から近くの産婦人科医をホームドクターに、定期的に健診を受け、がん検診などもしっかり受けることが大切です。

患者さんにとってまだ敷居の高い不妊治療！ 早期治療を呼びかけるだけでなく 婦人科がもっと身近な存在になれたら...

「40歳からの妊娠には難しい要素もありますが、あきらめずに一緒に乗り越えていきましょう。う」と話す保坂先生。実際、どのように治療に取り組んでいるのか、お話をうかがいました。



三軒茶屋ウィメンズクリニック
保坂 猛 医師
Dr. Hosaka Takeshi

画一的な治療ではなく状態に合った方法を

■40歳前後になると妊娠率が低くなるのは、どのような背景があるのでしょうか？

30代後半になると卵子の数が少なくなってくるのは周知の通りかと思いますが、残っている卵子も質が悪くなると言われています。それが妊娠率の低下につながると考えられます。

それからもうひとつ、20代、30代が妊娠に適した身体だとすると、加齢とともに段々、女性の身体自体が妊娠しにくい状態になってくることもあります。たとえば子宮筋腫や子宮内膜症といった疾患は加齢に伴って増えてきますから、それも妊娠を妨げる一因

になります。それだけでなく、妊娠した場合での妊娠中の合併症も増えてくる結果になります。

このような女性の年齢と妊娠についての関心は、最近になって高まっていますから、年齢について気にされる患者さんも増えてきたように感じます。

ただ、高齢だから何もできないというわけではありませんから、まずはどのような方法が考えられるのか、その方法を探しましょうと患者さんご夫婦にお伝えします。

高齢の方に対しては、ときにネガティブな事実も伝えなければならぬこともありますが、事実を伝えることで治療がよりスムーズに進むようになります。大切なのは、その方に合っ

た説明の仕方です。

人それぞれの人生の中で、いろいろな事情や選択があつて、そして40歳を迎え、40歳を過ぎ、そこに不妊ということが出てくるのです。

その場合、どのような治療が考えられて、通院はこのようになり、結果、どのくらいのことか期待できるのか、逆に難しい点はなにか等々、しっかり伝えることで患者さんも理解していきます。

その時に、患者さんそれぞれ個人差がありますから、そこで、高齢だからこの方法だけというような画一的な治療をするのではなく、より細やかに方法を考えていきますよという事です。高齢年齢とともに卵巣の機能は下がってきますから、一般的には弱い刺激で治療をしたほうが良いのですが、人によっては強い刺激のほうが期待できる場合もあります。ただ言えることとして、高齢になると「体外受精」という話になることは多いです。

ARTでダメなら終わり！
体外受精は最後の砦？

■年齢を考慮して最初から体外受精を希望される方が多いのですか？

なかには最初から体外受精を希望される方もいらっしゃいますが、それよりも「体外受精をする前にできる治療はないですか？」と言われる方が多いですね。みなさん、年齢に関係なく、できることから自然に妊娠したいという気持ちがあるものです。

体外受精に関しては、経済的な面で気にされる方もいますが、患者さんの様子から、体外受精Ⅱ刺激の強い薬をたくさん使って、できるだけ多くの卵を採るために排卵誘発をする、結果、身体はどうなる？ 将来どうなる？ といった不安も少なくないように感じます。ですから、説明をするときにも「刺激周期ばかりでなく、低刺激や刺激、あるいは薬を一切使わずに自然な状態だと、こういう結果が考えられます」というケースが結構ありますね。そうすると「少し薬を使ってみようかな」とか、具体的なことが患者さん自身、見えてくるようになります。

つまり、患者さんにとって「体外受精」というのは、まだまだ重いキーワードなんだと感じます。

それから、「体外受精をしなくてもダメだったら、もう子どもはあきらめなければ...」と言ってくる方や、「体外受精を何回やって妊娠しなかったらお手上げですか？」と聞いてくる方もいます。

アメリカなどでは卵子提供が進んでいますから、何度が体外受精をしても妊娠にいたらないと「卵子提供を利用し

てはどうですか」と勧めたりしますが、日本はそういう環境ではありません。したがって、体外受精が最後の砦であり、できるまで繰り返すこととなり、結果、回数はどうしても多くなりがちです。

ただ、体外受精と回数に関しては非常に不確定な要素もあります。卵巣の周期はさまざまで、良い場合は、突然、妊娠に結びついたりします。そのため、妊娠や治療をはじめられて短期間のうちに妊娠するケースもあります。あとから振り返ってみても、「これを準備したからよ

本人の希望を尊重した治療も大事...結果を求めて努力するのが医師の役目！

■年齢を考えると、基本は短期集中で治療をするというものでしょうか？

年齢的に余裕がないと、「毎月が勝負」という感じになりがちで、少ないチャンスをはかに活かすかという点に目がいきがちなのは確かです。ただ、そうなる患者さん自身、急かされているというか、追い詰められるような

感覚になりかねません。その結果、どうしても治療を受ける気持ちになれなくて何周期か治療をお休みする方も出てきます。プレッシャーやストレスがかかるんですね。そして数カ月後に治療を再開したりするのですが、そのときに成績が良いこともあります。そのようなケースを目の当たりにすると、無理に急かされて治療をするのではなく、インターバルも必要なのかな、と感じたりします。

もちろん、誰にでも起こりうる話ではありませんが、何が幸いするかは本当にわかりません。高齢との関係も、その限界も然りです。

■治療法については先生から提示するのですか？

治療法についての説明はしますが、ご本人の希望に応えた治療をすることも大事だと思えます。もちろん、完全に間違っている場合はお伝えしますが、治療の決定権は患者さんにありますし、希望を尊重することは必要だと感じま



東京都世田谷区
三軒茶屋ウィメンズクリニック

Series clinic visit coverage



院内はクリアなシルバーやシックなブラウン、白で明るい雰囲気です。

す。

実際に多いのは、先ほども申し上げたように体外受精のときに、なるべく薬を使わないでほしいという希望ですね。注射はイヤなので内服薬にしてほしいという方もいます。

逆に卵をたくさん採りたいので注射をたくさん打ってくださいますかという方もいるのですが、注射を打っても反応が期待できない方もいますから、その場合はきちんとお伝えします。

ただ、難しい状況で必ずしも結果が期待できない場合でも、患者さんの要望を聞き、トライすることもできてます。たとえ難しい治療だとしても、そこで結果を出せるように頑張るのが私たちの役目ですからね。

このように、本当は子どもがほしいけれど、仕事しながらの通院は難しいと感じている女性も少なくないと思います。そういう敷居の高さが、不妊治療の現場にはまだあるのだと感じますね。

不妊治療の終わりは...? 本人に判断を委ねるのは酷な話

■妊娠は年齢と深く関わっていますから、結果を得られず治療を終える場合もあると思いますが...

私自身は治療のインドポイントを決めています。もちろん、これ以上治療を続けても妊娠は難しいだろうという場合もありますが、伝え方が重要だと思います。医師によっては月経がある限り妊娠の可能性はあると言ったり、一方で月経があっても、この年齢だと治療はできませんと言ったり、基準があまり見極めがとて難しいですね。

もちろん、最終判断するのは患者さんご本人ですが、判断を患者さんに委ねるのは

同じ治療を繰り返すだけでなく、変えるアイデアを提供する

■日常生活での注意点など、治療以外に伝えたりすることはありますか?

問診表にも記入するようになっていますが、喫煙は止めたほうがいいですね。女性だけでなくご主人も同様です。喫煙がからだに悪いのは皆さんわかっていると思いますが、妊娠した場合、胎児に悪影響を及ぼしかねないのも知られています。が、もつというのなら卵巣にも悪いのです。

先々のことを考えてもタバコは止めることをオススメしています。

それから睡眠時間も大事だと思います。ただ、仕事によっては睡眠時間を確保しなくてもできない人もいますし、「仕事をかえなさい」というような、その方の生きる術を奪うようなことは言えないですし、難しい方もいらっしゃるかもしれません。

酷だと感じます。

明らかに可能性がないときは伝えるべきだと思いますが、あいまいなゾーンにいる場合がとて難しいものです。結果として、妊娠できない場合もあるのですが、その場合でもご本人たちが納得できるかどうか大切なことだと感じます。

医師の話を聞いて納得できたとしても、実際に治療をなさるらめ、妊娠をあきらめる、というところにいるには、もう一山越えないと難しいと思います。そのときに受け皿をつくって誰かが話を聞いてあげて。治療をするかどうかではなく、話を聞いて気持ちに添えてあげることが、とても大事だと思います。

人生はそこで終りではなく、その後も続いていくもの。後から振り返ったときに、「結果として子どもはできなかったけれど、頑張って治療してよかった」と思えるほうが、その後の人生にいきてくると思うのです。

検診の受診率が著しく低い日本

その他、患者さんによっては鍼など補助的な治療の情報をお伝えすることもあります。クリニックで同じ治療を何回も繰り返しているよりも、少しずつでも何か変えるアイデアをお伝えしたいです。それから、状態を良くするためのポジティブな情報を発信するのも役目かと思っております。

不安を抱えながら治療している患者さんも少なくありませんから、そういう不安の芽を少しでもつんであげることもします。それには、何でもいからやればよいという話ではなく、ベースとして、論文で発表されたものなど、しっかり検証できているものに関してこちらから情報を伝えることが大事だと考えています。

スタッフ全員で治療をバックアップ!

■患者さんの不安やストレスを軽減する方法として取り組んでいることはありますか?

かかりつけ医のような関係を築けたら

■できるなら、やはり早めに治療をするのがいいですね

もちろん、それが理想ですが、今は高齢出産や晩婚化が進んでいますし、一方的に「早く病院に来てください」といっても問題解決にはつながらない気がします。それよりも婦人科がもっと身近な存在であるべきだと思います。たとえば、かかりつけの医者みたいな関係を築けたら、年齢を見て、「そろそろ子どもは？」という会話ができたたり、「先生、私、妊娠できそうですか?」みたいな話もしやすいでしょう。

女性の健康診断として、乳がんや子宮がんの検診などがあります。先進国なかで日本の受診率はとても低いのです。自分は大丈夫、検診を受けるのは恥ずかしいから、という意識が根強くあるのかもしれないですね。そういうところから変えていけたらと思いますね。

培養士も看護師もカウンセリングの資格を持っていますから、スタッフ全員で患者さんをバックアップできるようにしています。

何も私だけが窓口になる必要はありませんし、私が患者さんお一人ずつと話す時間はどうしても限られてしまいますから。

次の治療に向けて気持ちをつなげられるようにスタッフ全員でサポートしています。

そして、サポートした患者さんについては、その情報をスタッフ全員で共有し、みなが対応できるようにしています。

不妊治療は専門的なことで、難しいケースも多く、患者さんが自分でしっかり理解したいと思っても難しい部分もあるでしょう。理解できないことでジレンマを感じることもあると思います。しかし、そういう難しい話は別として、まず、自分がいやなこと何か、たとえば「待合室で待つ時間がイヤだ」とか、そのようなことでもできるだけ話してほしいと思います。治療のことについても、

培養士も看護師もカウンセラーの資格を持っていますから、スタッフ全員で患者さんをバックアップできるようにしています。

何も私だけが窓口になる必要はありませんし、私が患者さんお一人ずつと話す時間はどうしても限られてしまいますから。

次の治療に向けて気持ちをつなげられるようにスタッフ全員でサポートしています。

そして、サポートした患者さんについては、その情報をスタッフ全員で共有し、みなが対応できるようにしています。

私より同性の看護師のほうが話しやすいということであれば、ぜひ看護師に話してほしいですね。そうして話をすることで一人で悩みや不安を解消できたとしたら意義のあることだと思っています。ですので、いつでも相談にいらしてください。

■ずっと仕事をしなくて、なかなか病院に來られなかったという方もいると思いますが...

患者さんは働いている方が多く、40歳くらいになるとキヤリアを重ねてきた女性も多くなります。そういう方は、ずっと前から治療を受けたいと思っていたけれど、通院するのが難しいと悩んでいたはず。そういう問題を抱えながらも、一歩踏み出して病院に來てくれた方には「よく來てくださった」と思います。クリニックに來てくれたら、今、私にできる治療ができるわけですから。

婦人科医をホームドクターに! 不妊治療は早めに! 保坂医師の治療の流れ

- 1 初診・問診
- 2 自然周期
- 3 排卵誘発
- 4 ART or 治療方針相談

保坂 猛 医師プロフィール

聖マリアンナ医学大学卒業後、産婦人科勤務。大田原赤十字病院勤務。聖マリアンナ医学大学産婦人科医長、聖マリアンナ医学大学産婦人科非常勤講師、ファミリークリニック東京勤務を経て、2011年2月2日三軒茶屋ウィメンズクリニック開院。医学博士・日本産科婦人科学会認定、産婦人科専門医。日本生殖医学会認定生殖医療専門医、母体保護法指定医



三軒茶屋ウィメンズクリニック 東京都世田谷区太子堂 1-12-34-2F

03-5779-7155 http://www.sangenjaya-wcl.com/

ゆったりとリラックスしたお気持ちで、安心して診察・治療が受けられますように、色彩・照明・インテリアに配慮しております。