

# ざくろの実●通信

'12秋



発行日／平成 24 年 9 月 18 日 通算号数／第 20 号  
発行／山下レディースクリニック  
兵庫県神戸市中央区磯上通 7-1-8 三宮インテス 4F  
TEL : 078-265-6475 FAX : 078-265-6476

## Message 『1日も早い妊娠を!』

山下レディースクリニック

院長●山下正紀

今回は、女性の年齢と妊娠能力についてのお話です。みなさんは、ご自身の赤ちゃんと一日も早く出会えることを願って頑張っておられる最中ですね。私たちの生殖機能は、かけがえの無い命を次の世代に確実に繋ぐように神様が与えてくれた素晴らしい機能です。ところが何らかの原因でその能力が損なわれたり、うまく発揮できなかつたりする場合があります。すなわち、それがご夫婦は妊娠、出産を強く望んでいるにもかかわらず、赤ちゃんが授からない不妊状態なのです。



不妊原因としては、男性因子、卵管因子、排卵因子、子宮因子、年齢因子など様々な要因が挙げられます。中でも今、ご夫婦と不妊治療医を悩ませている最大の要因は、“女性の年齢”です。女性の年齢が上がると、どうして妊娠しにくくなるのでしょうか？“加齢による卵子の質の低下”……、これが答えです。卵子の質は30歳位から少しずつ落ち始めます。35歳頃からはその低下が進み、40歳を超えるとさらに加速されます。卵子は、卵巣の中で胎児の時期にすでに形成されておりますが、それ以後は新たにつくられることはありません。つまり卵子は何十年もの間、出番を待って長い冬眠を続けるのです。最近、生殖関係のどの学会においても、女性の高年齢化による妊娠率の低下が大きなテーマとなっています。またこのことは、テレビや雑誌などのマスコミでも大きく取り上げられ、その情報は一般の方にもかなり浸透しつつあるようです。

不妊治療の最終手段であるART（生殖補助医療）までの治療を考えたとき、妊娠できるかどうかは、質の良い卵子が得られるか否かで決まります。残念なことに現時点では、質の落ちた卵子に対する有効な治療手段がありません。したがって、良い卵子が残っている間に妊娠する必要があります。当院でも測定しているAMH値などの“卵巣年齢”の指標を参考にしながら、手遅れにならないうちに結果を出したいものです。

女性の年齢が最重要ということ、再度認識していただき、ご夫婦でよく相談のうえ、悔いのない赤ちゃんづくりを私たちと一緒にやってみましょう。

● 培養器（インキュベーター）



**揺れ対策**：まず培養器が置かれる架台が背面の壁に固定されています。その架台の上に培養器が固定され、さらに6台の培養器は個々に連結され全体としての自重を増やし揺れに抵抗するようになっています。

**電源確保**：地震の直後に懸念されるのが停電です。

電源が喪失すると培養器の庫内保温やガス供給と言ったシステムが止まってしまう。そのために非常用バックアップ電源を備えています。このバックアップ電源は蓄電式で6台のインキュベーターを約1日稼働することができます。もし、その1日の間に停電が復旧しなければ、

培養中の卵子および受精卵は全て凍結保存することになります。



● 液体窒素タンク

**揺れ対策**：液体窒素タンクは培養室前室の専用のガレージに格納されています。鎖が掛けてあり大きな揺れの中でも移動しないように、倒れないようになっています。また、それぞれをキャスター付きの架台に乗せ、やや鎖に遊びを持たせることで免震作用が働くようにもしています。

**液体窒素の供給**：液体窒素自体は業者からの供給となりますので、震災時は一時的に供給が途絶えてしまうことが予想されます。しかし、タンクのフタの頻回にわたる開閉が無ければ液体窒素を保つことができ、2、3ヶ月はタンク内の極低温状態を維持できます。そのためにも常にタンク内の液体窒素を満タンに充填しておくようにしています。





## ナース・キャップ……『旅するナース ～フィンランド編～』

看護師 ● S, A.

突然ですが、前世はヨーロッパ人だったと確信しているナース志智です。なぜなら、パンが大好きだし、ヨーロッパの景色を見るとほっとするし…。とにかくヨーロッパ大好き！ ヨーロッパ行きたい！ そんなわけで、ここ数年ですが、年に一度、自分へのご褒美にヨーロッパへ旅立ちます。去年は、私の一番の憧れの地、北欧フィンランドへ行ってきました。

街並みはオシャレで緑がいっぱい！ どこを見てもすばらしい景色で癒されますし、フィンランドの人は、みんなとても親切で道に迷っていたら声をかけてくれるし、みんな笑顔。一つ、観光客に親切じゃなかったのは、道路が石畳のためトランクが押しづらかったことくらい（笑）！

そのフィンランドにムーミンの島があることをご存じですか？ 島一つがすべてムーミンの世界なのです！ ムーミンファンにはたまりません。もちろん、行ってきましたよ～！ 島に入って一番に見えてくるのは、ムーミンハウス。青い空と、森、そして赤い屋根のムーミンハウスのコントラストが、なんとも言えず素晴らしい!! まさに本の世界そのまま！ そこには、ムーミンファミリーや、ミーにスナフキン、みんなが集まって、お客さんと一緒に歌って踊っているのです。子どもも大人も楽しめるほっこりする場所です。

しかも、フィンランドは、ミラクルが舞い込む場所。本当に偶然に、学生時代の友人にばったりと二度も会えて、そんなフィンランドがますます大好きになりました。

## たまごシッター(またの名を胚培養士)日記

### 『わたし、CDデビューしちゃいました』

胚培養士 ● 下田美怜

この度、CDを出すことになりました(汗)。わたしは今年の4月から『human note』というグループに所属していて、実はこのグループでCDを出すのです。human noteは関西を中心に活動するシンガーソングライター『寺尾仁志』がディレクションする約800名のsingersです。ゴスペルをベースとした聖歌隊スタイルで年齢、性別、職業をこえて日本にとどまらず、世界中にウタのタネをまいています。human noteは現在47のチームで構成されており、普段は各チームで練習を行って、地域のイベントに参加したり、学校や病院でコンサートをしたり、年に1度human note全体で『ウタのタネ』というコンサートを行っています。どの曲もいい曲です！『フミダシテ』と『よろこびのうた』はCDとは少し異なりますが、YouTubeで検索して聴くことができますので良かったら聴いてみてください。

決定!

human note 待望のCDリリース!

## 『よろこびのうた』

寺尾仁志 with human note

2007年の結成から5年  
様々なところにウタを届けてきた human note  
たくさんの方々からのご要望に応え、待望のCDをリリースします!

全5曲入りCD+DVD ¥1,500 (税込)

収録曲  
①フミダシテ ②物語 ③ごはんの唄  
④みんな!モダチ ⑤よろこびの歌～SONG OF HAPPINESS～

2012年9月23日 発売

ご購入はHPより <http://human-note.com/>

近日中に予告編PVをアップいたします!  
どうぞお楽しみに!

また同日、「イオン化粧品 シアター BRAVA!」にて  
human note 集大成のコンサート『ウタのタネ 4』を開催します。  
こちらの会場でもご購入いただけます。  
『ウタのタネ 4』についてはこちら  
[http://human-note.com/htdocs/?page\\_id=92](http://human-note.com/htdocs/?page_id=92)

human note 公式 HP <http://www.human-note.com/>

## こころの部屋から……『一人じゃないと思える場所』

不妊カウンセラー●大端 暁

インターネットの世界には、今や見つからない情報はないといっているほど知識が氾濫しています。不妊治療のことで、アレコレと検索された経験がある方も多いでしょう。ただ、医療情報の信憑性を推し量るには、誰がその文章に責任を持って書いているかが非常に重要です。その情報がEBM（エビデンス ベイスト メディシン／科学的根拠に基づいた医療）であるかどうかを判断するのは、さらに難しいことですね。たとえ、その情報を提供しているのが医師や専門家と呼ばれる人々であっても、相反する論文があつて結論が出ていないものや対象者の数が少なすぎる論文もあります。インターネットで知り得た情報は、鵜呑みにせず、かかりつけの病院でご確認いただくことが大切！ YLCに通院中のみなさま、診察室でのご質問はもちろんのこと、不妊カウンセリング（無料）も、ぜひお気軽にご利用くださいね。



またインターネットの中には、暮らしの中では身近に見当たらないような、自分（たち）に非常に近い境遇の人と心を通わせることができる、まさに「一人じゃない」と思える場所もあります。『子宝ねっと <http://www.kodakara.jp>』もそんな掲示板の一つでしょう。都道府県別のページで同じクリニックに通う仲間と偶然知り合ったり、さらには治療段階、一人目不妊、二人目不妊、悩み別と掲示板のページがとてもきめ細やかに分かれているので、今もっとも語り合いたい相手が見つかったりしそうです。「どうして私だけ……」、そんな想いを抱える方はぜひのぞいてみてください。

## 「こころ」と「からだ」に効くサプリメント

### 通院帰りのおすすめ LUNCH 『銀座天一 神戸そごう店』

1930年（昭和5年）創業で、東京銀座に本店を構える、いわずとした老舗。かの帝国ホテル内にも入っていて、外国人のお客様にも「I love ジャパニーズ・テンプラ」&愛される、まさに世界に通じる「おもてなし」の味です。

そんな有名店が、神戸そごう新館2階のロフトの奥にあります。カウンター席で一品ずつ目の前で揚げさせていただく贅沢の極みのようなコースも、もちろんおすすめですが、女性に人気の『レディース膳』2600円、ヘルシーな『釜めしと季節の野菜天ぷら（17時まで）』1680円（写真）、海老天丼1575円など、リーズナブルな価格でお楽しみいただけるメニューもあります。遅めのランチ、いや早めのディナーでもよろしいかと……。

胡麻油とコーンサラダ油を使い、風味豊かにさっぱりと揚げられたサクリ衣の天ぷらは、やはり家庭ではまねできないプロの味です。自分へのご褒美に、たまにはこんな贅沢はいかがでしょう？ （受付スタッフ／早川・上田）

【銀座天一 神戸そごう店】兵庫県神戸市中央区小野柄通8-1-8そごう神戸店

新館2F 味の一番街 078-251-7008

営業11:00~21:30 (L021:00)



知っておきたい！ 不妊治療の基礎知識⑧

## 『頸管粘液検査&ヒューナーテスト(性交後試験) ～精子の子宮への進入～』

【どんな検査?】子宮頸管(子宮の入口)は、無菌状態の子宮を細菌の侵入から守るため、普段は乾燥気味になっていて、酸性が保たれ、いわば関所のような役割を果たしています。ところが、排卵が近づくと、まるで精子を子宮へといざなうように頸管粘液の分泌が増えてくるのです。頸管粘液検査では、排卵期に十分な量の質のよい頸管粘液が出ているか どうかを調べます。

またヒューナーテストでは、夫婦生活の後、実際に頸管粘液の中に精子が進入できているかを判定します。

【いつするの?】頸管粘液検査は、排卵日と思われる日の3、4日前から排卵直前までに実施します。ヒューナーテストは、排卵日もしくは排卵日直前に行ないます。検査当日の朝、もしくは前日の夜に夫婦生活を持ってから病院へ来てもらいます。

【何がわかるの?】頸管粘液が十分に分泌されていなければ、精子は子宮の中に入っていくことができず、妊娠も成立しません。このような頸管粘液分泌不良も、不妊原因のひとつです。

また、ヒューナーテストの結果は、自然妊娠が望めるかどうか、つまりタイミング指導が有効かどうかを見極める重要なポイントになります。結果が思わしくなかった場合は、2、3度受けてみましょう。一度でも良好な結果ができれば心配はありません。

もしも、常にヒューナーテストが不良の場合は、念のために女性が抗精子抗体を持っていないか血液検査を受けておくべきでしょう。

## みんなのベビー待合室～通院中のみなさまからのメール～ ～メール募集中～

『ざくろの実●通信』の紙面に掲載させていただいた方には、かわいい子宝GOODSをプレゼント！ 投稿方法は、専用のアドレス [babymati@ylc.jp](mailto:babymati@ylc.jp)宛にメールを送るだけ。仮名での掲載を希望される方は、ペンネームもお忘れなく。ふるってメールをお送りください。

<プレゼント一例>子宝に恵まれるようにとの祈りが込められたマトリョーシカちゃんの布巾など→





YAMASHITA  
LADIES'  
CLINIC