

ざくろの実●通信

'13夏

発行日／平成 25 年 6 月 18 日 通算号数／第 23 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 『ステップアップをどう考えますか?』

山下レディースクリニック

院長●山下正紀

今回は治療のステップアップのタイミングとその考え方についてお話し
いたしましょう。

そもそも不妊治療のアプローチとしては、大きく分けるとタイミング療法、人工授精法、生殖補助医療（Assisted Reproductive Technology 以下ART）の三つの方法があります。当院の治療の流れとしては、まず不妊基本検査で大きな問題がないことを確認したうえで、6～12 周期程度のタイミング療法、次に6 回程度の人工授精法、さらにはARTへと進んでいくのが標準的です。

毎年妊娠される方の半数以上は、人工授精法までの比較的負担の少ない、一般不妊治療によるもの。ただ、その治療法で妊娠できるかどうかを事前に予見することは残念ながら不可能で、それを確かめる唯一の方法がこのステップアップ法による見極めなのです。順次治療のレベルを上げていくステップアップ法を行うことで、より軽い負担での妊娠を目指すことができます。

人工授精を6 回程度と定めている訳は、妊娠された方の90%以上が6 回以内の妊娠成立だからです。ステップアップ法の最大のマイナス点は、時間がかかることです。時間的に余裕のあることが前提で、猶予がない場合には別の考え方が必要となります。とくに女性が高年齢である場合には、妊娠を急がなくてはなりません。女性の高齢化にともなう一番の不妊原因は、「卵子の老化」です。ARTを行っても、老化した卵子を回復させることはできませんので、急速に卵子の老化が進んでくる35 歳を超えた方には、早めのステップアップが望ましいと考えます。

また卵巣予備能が低下している場合も同様です。Anti-Müllerian hormone 以下AMHは、卵巣にある小さな卵胞内の顆粒膜細胞でつくられるホルモンです。AMH値の低下は卵巣予備能の低下、すなわち卵巣内の卵子数が少なくなっていると理解されています。そのことは妊娠できる残り時間が少ないことを意味し、やはりステップアップを急いだ方がいい状況です。

“ステップアップをするのか、またそのタイミングはいつか”は、それぞれのご夫婦により異なります。そしてその判断は、最終的にはご夫婦でよく相談のうえ下されるべきものです。ARTに進まれる際には、私たちのプロとしての力をご活用ください。十分なお手伝いができるようにがんばってまいります。



YLC Report no.23

『たまご相談室はご活用いただけていますか?』

胚培養士●下田美怜

現在、通院中の患者さま向けメール相談『たまご相談室』を担当させていただいています、胚培養士の下田美怜です。たまご相談室をはじめて、約2カ月が経ちました。院内にポスターを掲示していますので、まだARTには視野にないという方でも、ご覧になった方は多いと思います。これまでは、通院中のみなさまが私たち胚培養士に直接質問する機会がないという現状でしたが、「胚培養士に聞いてみたいことがある!」というご要望にお応えして開設。メールで治療経過などを考慮しながら、お一人お一人に対応させていただいています。利用してみたいけれど、「どんなことを聞けばいいのかわからない」「どんなふうに回答してもらえるのか知りたい」という方のために、この2カ月で実際に寄せられた質問を少しご紹介させていただきたいと思います。



質問 胚盤胞の凍結で、5日目で凍結できたものと6日目で凍結できたものの違いはなんでしょうか? 5日目で凍結したもののほうが質は良いということでしょうか?

回答

一般的に発育速度の速い、大きく成長した胚盤胞のほうが良いとされています。〇〇様の場合、5日目の朝の段階ではステージ3だった2個の胚盤胞が、午後にはステージ4まで成長していたので、こちらはこの日のうちに凍結しました。そして残りの胚は、まだ成長が進んでいなかったため、6日目まで培養を継続して凍結しました。5日目の凍結胚のほうが成長速度の点からは良好といえます。

質問 グレードの低い受精卵にみられるフラグメントは、その後の分裂や着床にどのような影響を与えるのでしょうか?

回答

フラグメントは細胞分裂が起こる際に細胞質が一部分離することで生じています。フラグメントにより細胞質に含まれている分裂に必要なタンパク質などが減少しますので、フラグメントの割合が高くなるにつれて、胚盤胞への発生率は低下します。またフラグメントが多い胚は染色体異常の頻度が高いとされています。そのため、着床出来なかったり、流産してしまったりする可能性が高いと考えられます。

不安や負担の大きいARTだからこそ、ご夫婦2人に納得して治療を進めていただきたいと思います。その一助として、たまご相談室も気軽にご利用ください。

ナース・キャップ…『旅に出てみませんか?』

看護師●B.T.

よく患者さんから「ストレスはないほうがいいですよね?」と質問をうけます。どうか「ストレスはないほうがいいのに、取りのぞくことができない。だからダメなんだ!」と自分自身を責めるようなことだけはなさないようにしてください。

通院や治療に、ストレスは必ずかかります。まず「ストレスはあるものだ」と認識して、次にじゃあどうそれを、対処するかを考えると少し気が楽になります。

疲れたときは、ハーブティや好きなものに囲まれて心を休めたり、がんばっている自分に少しご褒美をあげたりするのもいいですね。一番のおすすめストレス解消法は「日常を忘れて、旅に出ること」では、ないでしょうか? 現実から少し離れ、旅をする。様々な出会いや発見が心を豊かにしてくれます。友達や夫婦の時間を楽しむのも今のうちですよ。

旅に行く時間がない方には、映画や読書をおすすめ。良い映画や本との出会いも人生を豊かにしてくれて、後々、助かることもあるものです。

たまごシッター(またの名を胚培養士)日記

『iPhone おすすめアプリ (写真加工編その2)』 システムエンジニア●榎本千栄美

前号に引き続き、「写真加工」のおすすめのアプリを紹介しますね。

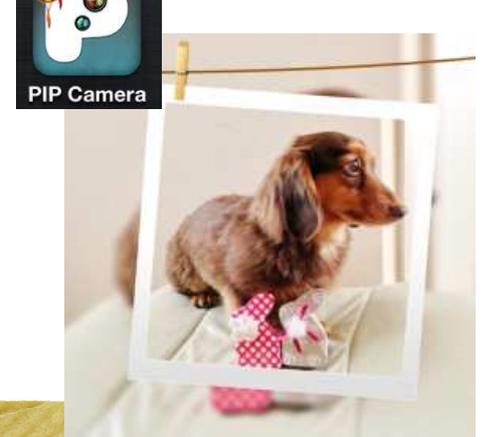
※ほかのスマホでも使えるものがあるかもしれないので iPhone 以外の方も探してみてください。

※一部有料のものもあります。インストールする際にご確認ください。

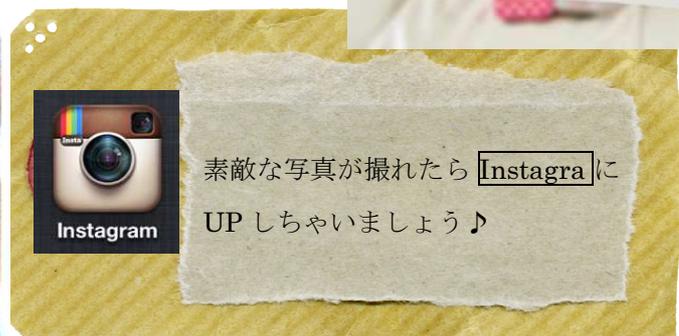
FrameArtist ポストカード風↓



PIP Camera 写真の一部が浮き出たみたい↓



FrameMagic たくさんの写真を1枚に↓



こころの部屋から……『日本全体のARTの成績気になりませんか？』

不妊カウンセラー●大端 暁

日本において、体外受精や顕微授精などのART（生殖補助医療）を行う場合には、日本産科婦人科学会に登録申請をしなければなりません。そうやって登録された施設は、毎年、ARTの治療成績や妊娠経過に関する報告を同学会に行う義務があるのですが、これをまとめたデータがインターネット上で公開されているのをご存じでしょうか？

まずは、日本産科婦人科学会 (<http://www.jsog.or.jp>) のホームページを訪ねてみてください。トップページの右側にバナーが並んでいますが、この中の「ARTオンライン登録受付中」というところへ入ってみましょう。ARTデータブックの欄のARTデータ集へと進んでいただくと、「ART妊娠率・生産率（新鮮胚移植）2010」「ART妊娠率・生産率（凍結胚移植）2010」「年齢別の妊娠率」といったさまざまな集計をグラフでご覧いただくことができます。ご自身のステップアップのタイミングをお決めになる際に、ぜひ参考になさってみてください。

また、「山下レディースクリニックの場合は、どうなのか」「私の年齢で、この胚のグレードの場合の妊娠率は？」といった、さらに気になるご質問は、ぜひ当クリニックのホームページから『たまご相談室』までお寄せくださいね。

「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 『神戸キッチン』

今回は、院長山下がクリニックから徒歩3分の老舗洋食屋『神戸キッチン』を紹介します。クリニックのいったビルから一本西の筋に、レストランらしくない店構えの、しかしよく見ると風格ある『神戸キッチン』があります。先代の創業から70年以上、今の場所に移転してきたのが昭和35年。変わらぬメニューで変わらぬ味を守って来られたマスター新本さん（写真上）には脱帽です。

趣のある重い扉を開けるとまさに「昭和の香り」のする店内。おすすめはランチコース1800円（写真下。スープ、魚または肉、ライス、コーヒー）。一皿ごとにととても丁寧に仕上げている正統派の味。素材の質と鮮度を大切にされていて信頼できる仕入先はずっと変えていないとのこと、またハーブや香辛料を多用せず、素材を生かすために昔のままのシンプルな味付けにこだわった「まっすぐな味」が、こんなにも長く多くの人々に支持される理由。

『神戸キッチン』とは、今ならもちろん『神戸キッチン』とするところ、まだ英語が耳に新しかった時代の名残りなのだそう。「神戸チキン」と勘違いして、鶏肉の専門店だと思って来る人もいるとか。

【神戸キッチン】神戸市中央区磯上通8-1-12(マクドナルドの筋を少し南へ) 078-221-5435

営業ランチ11:30~L.O.13:45 デイナー17:00~L.O.19:20 日祝定休



知っておきたい！ 不妊治療の基礎知識⑩

『AMH 検査 ～卵巣の予備能がわかる抗ミュラー管ホルモン～』

【どんな検査？】

AMHは、通常ホルモン検査と同様に、採取した血液サンプルからの測定が可能なので、特別な処置は必要ありません。ただし、保険が適用されないので自費診療となります。

みなさんは、卵子という細胞が、その女性が胎児だった頃につくられたものだということをご存じですか？ 減数分裂の途中の未熟な卵子は、袋に包まれた原始卵胞と呼ばれる状態で、長期間、卵巣内にストックされているのです。やがて、原始卵胞の一部が、排卵を目指して成長をはじめますが、そのほとんどの卵胞が閉鎖（すなわち細胞死）という運命をたどります。 たった1個の卵子を排卵させるため、実はたくさんの卵胞が消費されているのです。

『AMH (Anti-Mullerian Hormone/抗ミュラー管ホルモン)』は、このような成長過程の卵胞である前胞状卵胞（2周期後によく排卵サイクルに入る可能性のある、小さな卵胞）内の顆粒膜細胞（卵子の周りを取り囲んでいる細胞）で、おもにつくられているホルモンです。卵巣に存在する前胞状卵胞が多いと、その分、AMHを産生する顆粒膜細胞も多くなり、AMHの値も高くなります。卵巣内の発育可能な卵胞数は、年齢とともに減少しますので、AMHの値も加齢とともに低くなる傾向にあります。

【いつするの？】

30歳以上の方は受けておかれたほうがいいでしょう。月経周期中のどのタイミングでも測定可能。

【何がわかるの？】

AMHの値から、排卵誘発剤による卵巣刺激によって、卵巣内に発育を開始できる卵胞がどのくらいあるのかを予測することができます。卵巣刺激の方法を決定する際にも、参考になります。

年齢から予想していたよりもAMHの値が低い、すなわち年齢に比べて卵巣機能が早く低下していると考えられる方もおられます。 不妊治療には、大別してタイミング法、人工授精(AIH)、体外受精・顕微授精などのARTの3段階があります。大切な時間を有効に使うためにも、どの治療法を選択するのが効果的であるのか、どのタイミングでステップアップを考えるべきなのか、治療を進めるうえで重要な情報が得られる検査になります。 ※PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）の方はAMHが高値になるため、解釈には注意が必要。

なお、「AMHの値が低いからといって、必ずしも卵子の質が低いとは限らない」ので、この点をご安心ください。確かに、加齢とともにAMHの値が低くなり、高齢の方ほど卵子の質が低下している傾向にありますので、一見、関係がありそうに見えますが、直接の強い相関はないと考えられています。

～受付からお知らせ&お願いです～

- ただいま4時～5時枠の診察が、ほかの枠に比べて余裕があります。予約の待ち時間もずれにくく、比較的ゆっくりお話いただける状況ですので、都合のつく方にはおすすめです。
- サプリメントの購入を希望の方は、来院時もしくは診察終了後すぐに、そのむねを受付にお伝えください。会計処理がスムーズになり、お待たせする時間も短くなります。

山下レディースクリニック



YAMASHITA
LADIES'
CLINIC