

ざくろの実●通信

'10夏

発行日／平成22年6月15日 通算号数／第11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 『故郷の“わが家”』

山下レディースクリニック

院長●山下正紀

今回は、私の思い切りプライベートな内容で失礼いたします。

私の生まれ故郷は、京都府北部、綾部の市街地から十数キロメートル離れた山間の小さな村です。高校を卒業するまでの18年間のこの村で過ごしました。

5月の日曜日に、久しぶりに生まれ故郷の“わが家”を訪ねました。その日は朝から激しい風雨に見舞われるあいにくの天気でしたが、周りの山々の新緑は雨に洗われ、より鮮やかに感じられました。

懐かしい“わが家”は、父より聞いた話では江戸の後期に建てられたそうです。築150年以上の母屋は、藁葺きにトタンを被せた屋根で、今では農村でもあまり見ることができない“文化財”的な存在です。

私が故郷を離れてからも、両親はその家で私が帰省するのを楽しみに待っていていました。“わが家”を訪ねたと書いたのは、今ではもう私たちの所有ではなくなってしまったからです。数年前に父親が不治の病に冒されたのを契機に、年老いた両親を神戸に呼び寄せました。主がいなくなった古い家を管理することは難しく、取り壊すしかない運命と覚悟を決めておりました。ところが思いがけなく農業を志し、その家に住むことを希望する若い夫婦が現れ、彼らに譲り渡すことになったのです。山下家の歴史を刻んだ“わが家”がこの先も存続できることに安堵感を覚えました。しかし一方、私たちの思い出が一杯に詰まった“わが家”がもう帰れる場所ではなくなってしまったことに、一抹の寂しさもありました。そのような複雑な気持ちでのこの度の訪問でした。ごく最近、この家に赤ちゃんが誕生しました。末っ子だった私が生まれて以来、この家としては実に半世紀ぶりの新しい生命を迎えることになったのです。新しい主の下で、“わが家”は、今後また新たな歴史のページを刻んでいくことでしょう。

幼少の頃と全く変わっていなかった“わが家”に庭先より別れを告げて、故郷の村を後にしたのでした。



YLC Report no.11 『たまごをお預かりする保育器の環境』

胚培養室長 ● 岩山 広

患者さまからお預かりした受精卵は、インキュベーターという培養器（お二人のたまごの保育器ですね）の中で育てられます。この培養器は、二酸化炭素濃度、酸素濃度、温度および湿度が厳密に設定された、いわば、体内の卵管や子宮に代わるものになります。それぞれの条件は、どのような目的で設定されているのでしょうか。

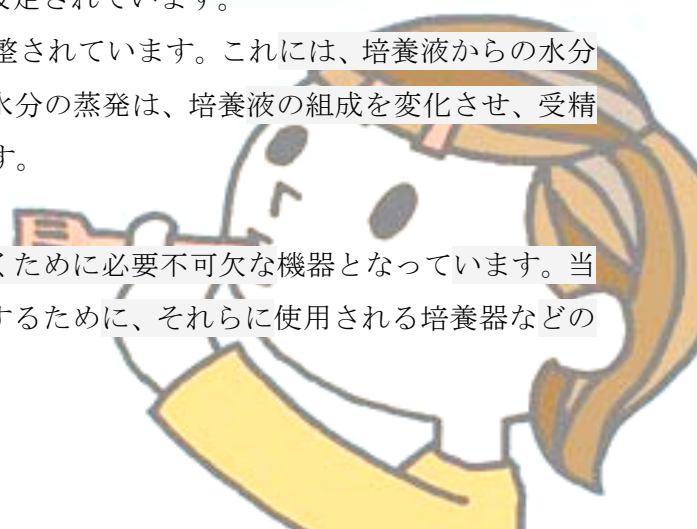
二酸化炭素濃度……二酸化炭素は培養液の中に溶解し、pHを調整する役割を果たします。受精卵の発育に最適な培養液のpHは7.3~7.4と言われ、そのような値を一定に保つには二酸化炭素濃度を5~6%にする必要があります。

酸素濃度……通常の大気中の酸素濃度は、約20%と言われています。この20%という酸素濃度は細胞に酸化ストレスをもたらし、受精卵の発生停止の原因にもなってしまいます。そのため、培養器内の酸素濃度を5%に下げることで培養液中の酸素濃度を低く抑え、なるべく受精卵にストレスを与えないようにしています。

温度……温度も、受精卵の発育にとって重要な条件となります。低すぎる温度は、受精卵の代謝機能（生命活動を維持するために栄養を取り込み分解し使うこと）を低下させ、高すぎる温度は、受精卵のアポトーシス（細胞が自ら変性死にいたる現象）を誘発します。最適な培養温度は、約37℃と言われ、培養器の温度は $37 \pm 0.2^\circ\text{C}$ の精度で設定されています。

湿度……培養器の中は、ほぼ100%に近い湿度に調整されています。これには、培養液からの水分の蒸発を防ぐ目的があります。培養液からの過度の水分の蒸発は、培養液の組成を変化させ、受精卵の発育にとって不適切な条件となることがあります。

このように、培養器は体外で受精卵が発育していくために必要不可欠な機器となっています。当院の培養室では、受精卵により良い発育環境を提供するために、それらに使用される培養器などの機器に関しても厳密に管理・調整をしています。



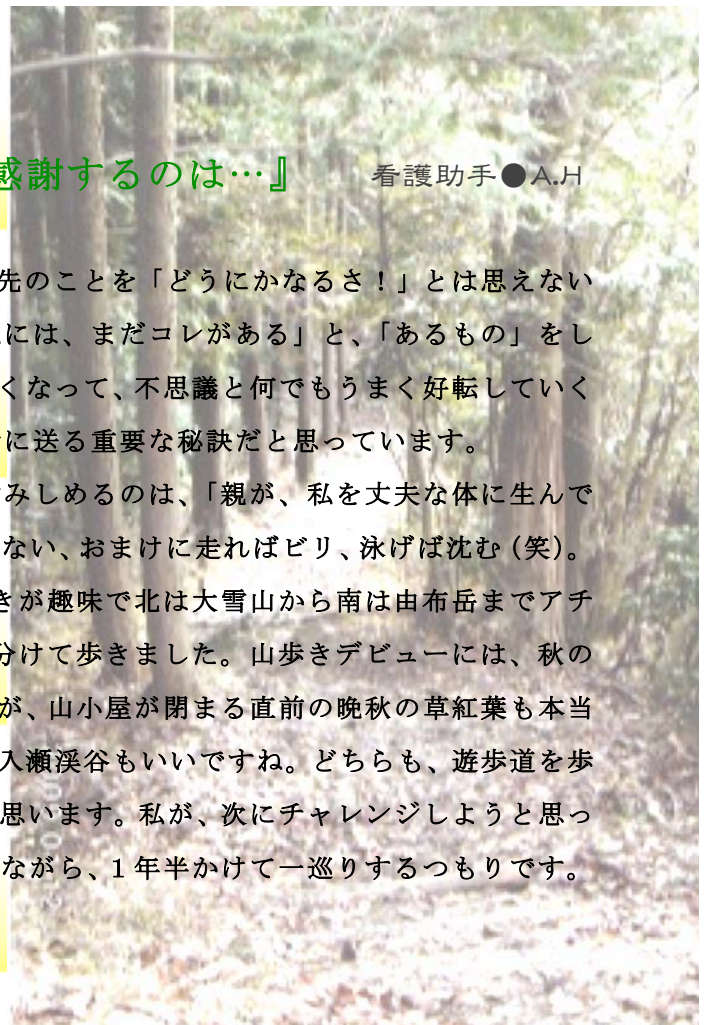
ナース・キャップ……『親に、ただただ感謝するのは…』

看護助手 ● A.H

私は楽道家なのですが、気が小さいのか、これから先のことを「どうにかなるさ！」とは思えないたちです。ただ、どんなに辛いことが起こっても「私には、まだコレがある」と、「あるもの」をしっかり感じ取れるのが強み。こう考えると気分が明るくなって、不思議と何でもうまく好転していくんですよ。単純なことですが、実はコレが人生を幸せに送る重要な秘訣だと思っています。

そんな私が最近、しみじみ「ありがたいなあ」と噛みしめるのは、「親が、私を丈夫な体に生んでくれたこと！」。車の運転はできないし、バイクも乗れない、おまけに走ればビリ、泳げば沈む(笑)。ところが、足腰だけは自信があり、この10年は山歩きが趣味で北は大雪山から南は由布岳までアチコチ歩いてきました。熊野古道も150kmを13回に分けて歩きました。山歩きデビューには、秋の尾瀬がおすすめです。初夏の水芭蕉が有名な尾瀬ですが、山小屋が閉まる直前の晩秋の草紅葉も本当にきれいですよ。これからの季節は、緑がまぶしい奥入瀬溪谷もいいですね。どちらも、遊歩道を歩くので、初心者の方でも気楽に楽しんでいただけたらと思います。私が、次にチャレンジしようと思っているのは、琵琶湖一周です。月に一度、無理なく歩きながら、1年半かけて一巡りするつもりです。

(背景写真は関西屈指のパワースポット熊野古道)



たまごシッター(またの名を胚培養士)日記

『情熱的なピアノの先生♪に魅せられて』

臨床検査技師 ● O.N

こんにちは。培養室勤務の天下です。よろしくお願いします(^-^)

私、一昨年からピアノ教室に通いはじめました。生演奏を聞く機会があり、楽しそうだなあとあって、家の近くの教室に入ったのです。いただいた楽譜を開いて練習をはじめるとワクワクしたり、子どもの頃に楽しくバイエルを弾いていた気分を思い出したりと、今のところ飽きることなく結構楽しめています。

私を担当してくださっている先生は、上品で優しそうなご婦人ですが、ひとたびレッスンが始まると、のんびり習うコースに通っている私に、声を限りに熱心にご指導してくれたり、気分転換にと違ったタイプの楽譜を用意してくれたりします。そして、毎回、課題曲のお手本を弾いてくださるのですが、本気の迫力ある演奏で、つい拍手をしてしまうほどです。音楽に対して、とても情熱的なのです。また、先生のご主人

は、テノール歌手だそうで、留学などでご夫婦ともにイタリア生活経験があって、教室にはイタリアの珍しい小物が飾られていたりします。先生のピアノ演奏でご主人が歌い、バイオリンなどの楽器とも合わせた演奏会もあるということなので、それもとても楽しみです。近頃では、私が楽しく教室に通えているのは、ピアノの魅力のほかに、先生の魅力のおかげかも♪と思っています。

←わが家の電子ピアノとチャッピー「伸子さんたら、ピアノ弾いて筋肉痛になってるのよ(汗)」。



こころの部屋から……『「ストレスがあると治療がうまくいかない」という考え方』

臨床心理士 ● M.J

不妊治療の中で、前向きに治療をがんばらなければ不妊治療はうまくいかないものだ、という風潮があるように感じます。またストレスは不妊治療の敵、ということを目にします。

もちろん、ストレスによってあなたの気力を奪うのなら気をつけた方がいいのは確かです。しかし、私たちが社会で生きていく上でストレスをゼロにすることはできません。また、人は質のよい適度なストレスの中で生きていくほうが、より良く、充実した生活が送れるようです。

決して目にはみえませんが、治療が長引くと、それだけで身体や心に負担がかかっているのはあたりまえです。なのに、本当は負担を感じているのにそれを押しこんでしまい、治療を前向きにがんばらないといけないと思いきみすぎているとどうなるでしょう。思いこみ自体が、実はさらなるストレスをあなたに課していることにはなっていないのでしょうか？

もしあなたの友人が同じことで悩んでいたら、あなたは友人に何と言ってあげたいですか？

前向きにがんばれといわれてもそうできない自分を認めてやるのが、あなたに心の余裕を与えてくれるのではないのでしょうか。そしてこれまでのがんばってきた自分を大事に思えることにも。時には一人の時間を持ち、自分の心の声を聞いてあげてください。

「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 『BRASSERIE L'ARDOISE』

YLC の入ったビルと Josin の間の道を、東へ約 5 分。磯上公園を過ぎてほどなく左手に、パリの下町にありそうなビストロが現れます。店内には、毎日書き換えられる、店の名の由来にもなった大きな黒板（仏語でラルドワーズ）があり、そこには自家農園で採れた旬の有機野菜、明石の鮮魚、そして本場フランスから空輸された厳選された食材を使った魅惑の料理名がぎっしりと並ぶ。オーナーシェフの柘植淳平さんは、かの料理の鉄人・石鍋裕の『クイーン・アリス』で修行を積んだ方だと聞いて納得！ これぞフレンチという逸品に加えられたアレンジには、驚きのセンスを感じます。プリフィクスランチは、前菜＋スープ＋パン＋メイン＋ドリンクで 1580 円～（選んだメニューによって＋α／＋500 円でデザートも）。女性ひとりでも気軽に入れ、ランチのラストオーダーも 2 時半とゆっくりめ。柘植シェフの魔法がかかったフレンチは、まさに「こころ」と「からだ」に効き目抜群のサプリです。（胚培養室スタッフ柘本）

【ブラッセリー ラルドワーズ】神戸市中央区磯上通4-3-2マンション磯上1F
電話078-221-1171 営業11:30～15:00(L. 0. 14:30) 18:00～22:00(L. 0. 21:30)

月曜定休



みんなのベビー待合室 ～通院中のみなさまからのメール～



昨年12月、体外受精の説明会に参加させていただきました。

体外受精に進もうかどうか迷ってはいたものの、経済面、心身的にもなかなか決断できずに日々悶々としていましたが、この説明会は前向きな気持ちにしてくれ、体外へ進む手段になりました。

その説明会で、体外受精そのものの説明や、培養法などはもちろん理解することができましたが、それ以外のことで、私は本当に心が安らぎました。それは、カウンセラーさんのお話でした。不妊で悩む中、仲の良い友達や家族に話は聞いてもらってはいたものの、やっぱり、私にしか分からない辛さをずっと感じていました。でも、カウンセラーさんは、その私の心をすべて理解してくれていました。具体的な辛さを、本当に分かってくれていたのだから、カウンセラーさんの話を聞いて、涙が止まりませんでした。まわりの友達の妊娠に正直、複雑な感情を抱いてしまっていたこと、本当におめでどうって思うのに、心の底では「何で私には出来ないの？」って思ってしまうこと。そんな自分が嫌でたまらないこと。お正月が嫌いなこと。友達の子供の年賀状の写真を羨ましく思ってしまったり、帰省先で「子供はまだ？」って聞かれたり……。本当にその度に、自分が嫌になってしまっていました。すべて私に当てはまる気持ちでした。でも、カウンセラーさんは言いました。「そんな気持ちは誰にでもあることだから、自分を責めないでいいんだよ」って。それを聞いたとき、心の奥にいた醜い自分がすーっと消えて、縛られていた紐がほどけたような感覚になりました。帰りに、カウンセラーさんにお礼を言いたかったのですが、涙ぐんでいたのでも顔を見せられませんでした。この場を借りて「本当にありがとうございました」といいたいです。

それから、仕事を続けるかどうか悩んでいました。もともとストレスを貯める性格なので、そのストレスが邪魔してできにくいのではないかと決めつけ、仕事をしながらの通院に自信が持てませんでした。でも、カウンセラーさんは「もしも、もしも（もしもを強調してくれて）、赤ちゃんができなかったとき、仕事も何もなかったら、すべて無くなってしまったような気持ちになってしまうから、何か逃げ場じゃないけれど、仕事はあったほうが良いと思います」といわれ、山下先生も「この病院に通っている患者さんはみんな仕事を続けています。経済的にもそのほうが良いでしょう。」と口を揃えておっしゃっていました。本気で悩んでいたのだから、私はそれを聞いて、仕事を続けることに決めました。

今は、体外受精にチャレンジして結果待ちの私です。確かにもしも、もしもダメでも仕事もあるし、そんなに結果が怖くはないです。仕事をしながらの通院は大変なときもあり、毎日が試練でしたが、日に日に強くなってきたような気がします。それに、仕事をしていると、毎日が忙しくて治療のことを忘れていられます。だから、本当に良かったと思っています。早く赤ちゃんが欲しいです☆ (M・36歳)

* 不妊カウンセラーの大端暁です。嬉しいメッセージ、本当にありがとうございました。こちらこそ、Mさんのメールを読ませていただくことで、大きな活力をいただきました。こうやって、人は支え合っているのだと痛感します。Mさん、実は、めでたく妊娠され、この『ざくろの実●通信』発行直前に卒院されたんですよ。みなさまのもとにも、一日も早く赤ちゃんが訪れますように、心から願っています。(大端)

～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 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。



YAMASHITA
LADIES'
CLINIC