

# ざくろの実●通信

‘08 夏号

発行日／平成 20 年6月 15 日 通算号数／第3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 『運動は心と体のサプリメント』 山下レディースクリニック

院長●山下正紀

「どうしたらいい卵子ができますか?」「自分で何か努力できることはありませんか?」、体外受精でいい結果がえられなかった方からよく受ける質問です。でも残念ながら、「このことだけ気をつければ良い卵が育ちますよ」といえるような“何か”を私は知りません。そこで、いつも「望ましい生活習慣を心がけるようにしましょうね」とお伝えしています。健康な体をつくり、若々しさを維持していくことが、結局はよい卵子を育て、不妊治療を成功に導く鍵となることは、間違いのない話だろうと思うのです。この場合の生活習慣とは、具体的には規則正しい生活リズムや、食、睡眠、運動など生きていくための基本事項のことです。

今回は、その中の一つ、“運動の大切さ”について考えてみたいと思います。運動不足が、肥満や内臓脂肪の蓄積、高脂血症等のメタボリックシンドロームの大きな原因になることはよく知られています。治療を受けていただいているみなさんのお話をうかがっても、明らかに運動不足と思われる方が少なくないように思います。健康的なダイエットによって、肥満や“一見スリムな隠れ肥満”を克服されたことで、排卵障害が改善されたり、妊娠されたりするケースも、実はめずらしいことではないのです。規則的な生活のリズムの中に、ぜひ毎日の適度な運動を加えていただきたいと思います。

私ごとで恐縮ですが、診察が終わってからのジム通いを日課にしている山下です。そこでは、プールでの歩行（学生時代は柔道部で、泳ぎは苦手なもので）、腹筋背筋運動、ストレッチなどで汗を流しています。毎日継続していくうちに、休むことが心地悪く感じられるのは、不思議なものです。忙しくストレスの多いハードな日々ですが、この習慣のおかげで、体力、気力どちらも万全！さらには、気持ちまでも前向きになれるということを、私は身をもって感じています。今回は、少しでも参考になればと、運動の効用を自身の体験も交えてお話させていただきました。一日も早く、みなさまの切なる願いがかないますように！



## YLC Report no.3 ーより確実な顕微授精(ICS I)を目指してー

### 『選りすぐりの精子を選ぶための最新選抜技術』

培養室室長●岩山広

ICS I技術において、“卵子に注入される精子の選択”は、従来、「ICS Iオペレーターの経験によるものである」といっても過言ではありませんでした。つまり、400倍程度の低倍率の顕微鏡下で、目の前を泳いでいる精子の中から“元気そうなヤツ”を選んでいるという状況だったのです。しかし、これは主観的な判断によるもので、オペレーターによっては異なる基準で精子が選択されるという事実は避けられないものでした。

山下LCでは、より客観的な選抜を可能にするべく、従来からの“運動性による選別”に加え、新たに二つの精子選別法を導入しました。今回は、それらについてご紹介したいと思います。

#### 精子の成熟度を判断する検査

この検査法は、“成熟した精子だけが、ヒアルロン酸に結合する”という性質を応用した方法です。また、ヒアルロン酸に結合する精子は、染色体の異数性異常の割合が少ないことが報告されて



います。写真1において、アーチ状に見える部分が、ヒアルロン酸でコーティングされた部分です。その淵に、密集している黒い点が精子です。成熟した精子は、頭部をコーティング部分に接着させ、尾部だけを激しく動かしている状態です。

写真1

#### 精子の微細構造を判断する検査

高倍率(1000倍以上)で精子を観察すると、頭部に存在する空胞の有無や先体(受精に必要な酵素が入っている袋)の状態、あるいは頸部(中片部)の状態を知ることができます。低倍率(400倍程度)では判断できなかった形態的な異常をとらえることができるようになりました。形態的な異常が、必ずしも遺伝的な異常につながるわけではありませんが、空胞も含め、やはり明らかに形態的な異常を持つ精子は避けるべきでしょう。写真2において、精子頭部の白く抜けているように見える部分が空胞です。

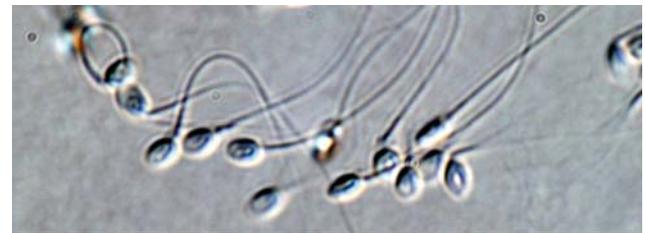


写真2

山下LCでは、独自の技術により、精子の「運動性の検査」、「成熟度の検査」および「高倍率での形態検査」を同時に行うことを可能にしました。これらの新たな精子選抜技術により、受精障害や受精卵(胚)の発育不良などの原因が、精子の異常に由来する症例であれば、大幅な改善が期待できるのです。すべての症例に対して、その効果が保障されるわけではありませんが、1個でも多くの良好胚の発育を、また1組でも多くの妊娠をサポートするための努力であるとお考えください。

## 『コレさえあれば、癒されます』

胚培養士●原隆夫

はじめまして、培養室の原隆夫です。突然ですが、みなさん、日々癒されていますか？  
僕の癒しの源は“香り”です。昔からお香が好きで、よく焚いていました。なかでも『ココナッツ』の香りが好きですね。あの甘ったるい香りが、ゆったりとした空間を演出してくれます。そんな僕が、最近、かじり始めたのがアロマセラピーです。安いアロマポットを買ったのがきっかけなのですが、これがまたいいんですよ、用途に合わせていろいろ使えて。疲れてリラックスしたいときには『ラベンダー』、集中して何かしたいときには『レモン』や『ミント』を焚いてみたり、と使い分けています。その中で一番のお気に入りには、『ゆず』です。ゆずの名産地といえば、高知県！僕は学生時代の6年間を高知県で暮らしていたので、高知はまさに第二の



故郷なんです。もちろん、ゆずの収穫も体験しましたよ。そんな思い出の詰まったゆずの香りが部屋に充満すると、たまらなく幸せな気持ちになります。このときは、何をされても(?)許しちゃいます。

みなさんにも、自分なりの癒しの時間ってありますか？ どんなに辛いことがあっても、これがあれば癒されるってものがあったら強いですよ。「こんなことするといひよ！」というものがあれば、ぜひ教えてください。もし、「そんなもの持っていない」という方がおられたなら、なんでもいいのでつくっててください。きっと、普段の生活の楽しみの一つになると思いますし、ストレスも軽くしてくれますよ。

## ナース・キャップ……………『冷え性の私は、夏でも温野菜派です』

看護師●H

山下LCに勤務して、3カ月经ちました。みなさん方への対応はもちろん、不妊治療に関する検査や採卵、胚移植のお手伝いなど、日々奮闘しています。みなさんが、不妊治療についていろいろ調べたり、一生懸命努力されたりしている姿を間近で見ている、私も何とか力になりたいという気持ちでいっぱいです。私自身、知識も技術もまだまだ未熟で、日々勉強の毎日ですが、少しでも安心して治療に取り組んでいただけるよう、わかりやすい説明を心がけていきたいと思っています。

そういえば、何度か“冷え性と不妊との関係”についてのご質問を受けたことがあるのですが、冷え性だからといって、それが直接の不妊原因になることはないのだそうです。とはいいいましても、冷え性対策は、どれも基本的には血行をよくする効果がありますから、卵や子宮内膜のために試してみるのもいいかも知れませんね。実は、私も真夏でも靴下をはいて眠るほどの冷え性なのですが、夏でも野菜はサラダではなく体を温めて血液をサラサラにするという根菜類を煮物にして食べるようにするなど、小さな努力をしています。

これからも、疑問に思われることがありましたら、「こんなこと聞いていいのかな？」などと遠慮なさらずに、気軽にお声をかけてくださいね。

## こころの部屋から……………『ナースカウンセリングって、どんなもの?』

不妊カウンセラー(看護師) ●B

「治療の内容が難しくわかりにくい」「もう少し説明が聞きたい」という方のために、ナースカウンセリングを行っているのをご存じですか? 聞きたいことを、じっくり聞くことができる場所です。ナースカウンセリングを利用された方からは、「そろそろステップアップを考えているので、くわしい説明が聞きたい」「仕事をしながら、人工授精(AIH)または体外受精を受けることはできる?」「体外受精や顕微授精で生まれた子どもに異常はないの?」「治療にかかる費用、治療のリスクや副作用が知りたい」といった質問が多く寄せられます。そのような疑問や不安に、ひとつひとつ丁寧にお答えしています。不妊治療には、大きく分けて三つのステップしかありません。「タイミング療法」「人工受精」「体外受精&顕微授精」です。でも、どの治療方法をどのようなタイミングで選ぶかは、ご夫婦によって違います。二人の状態や価値観に合った治療をご自身で選択してもらえよう、サポートさせていただきます。

また、ドクターには直接聞きにくいご相談や、ストレスがたまって辛いときなどにも、どうぞナースカウンセリングをご利用ください。ご予約、お待ちしております。

【毎週月曜日&木曜日11時~(無料/予約制/日時変更あり/受付でご確認のうえ、お申し込みください)】

## 「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『維新號 點心茶室』

神戸国際会館の9階にある中国料理店『維新號 點心茶室』。格調高い雰囲気ですが、ランチは『おまんじゅうセット』の1050円からとフレンドリーな価格。中でも『點心茶室セット1575円』は17時までOKなので、診察帰りの時間帯でもゆったり召し上がっていただけます。プリプリのエビを使った点心や、おかわり自由のご飯とスープ、最後にはつゆそばか焼きそばが選べる豪華さで、ボリュームたっぷり!「具材は季節ごとにかわり、中国料理にしては珍しい上海風のあっさりした味付けなので、とくに女性にはオススメです。本当は、眼下に広がる三宮の街並も自慢なのですが、昼間はまぶしいのでカーテンを閉めているんです。スタイルのいい女性に厚着させているようで、もったいないですよ」と笑う店長の野口さん。店長さんがあわせ持つ気さくさと品格は、店の印象そのもの。味も雰囲気も、きっとご満足いただけます。(看護助手/Y&M)



【『維新號 點心茶室(神戸店)』】神戸市中央区御幸通8丁目1-6神戸国際会館9階

／078-230-3400／営業時間 11:30~22:00(L021:30)※毎週月曜日(祝除く) 15:00~17:00 クロ

ーズ／<http://www.weishin.jp/shop/tensinchashitsu/kobe/kobe.html>

知っておきたい! 不妊治療の基礎知識③

## 『まずは受けたい基礎検査』

不妊の基礎検査は、一通り終わりましたか? 妊娠に至るプロセスに決定的な問題がないかを検査し、今周期、試そうとしている治療方法で、果たして妊娠が期待できるかどうかを調べておく必要があります。できる限り、通院開始後1周期〜2周期以内に受けてしまいましょう。仮に、②や⑦を行わずに長期間タイミング療法を続けたとします。万が一、卵管が両側とも詰まっていたり、射精液中に精子がまったくいなかったりした場合には、その間のあらゆる負担が無駄になってしまうのです。

なお、①〜⑦の検査で見つかるのは、不妊原因の一部なのだと考えてください。

<奥さま>①血中ホルモン検査 check□ ②子宮卵管造影検査 check□

③超音波検査(卵胞の発育&子宮内膜チェック、子宮、卵巣の観察) check□

④頸管粘液検査&ヒューナーテスト(性交後試験) check□

⑤基礎体温表チェック check□ ⑥ラミジア検査(抗体検査&抗原検査) check□

<ご主人>⑦精液検査(間をあげながら数回受けてみよう) check□

## みんなのベビー待合室

『「心から望まれて、心待ちにされてきたのよ」って伝えたい』



先日は、不妊教室に参加させていただき、ありがとうございました。

1月からお世話になり、タイミングや、様々な検査を受けたりしました。その中で、先生や看護師さんたちの話を聞いてずっと思っているのは、「妊娠は、どのプロセスが欠けてもできないということ。だからこそ、生命が誕生するというのは、本当にすごいことなんだなあということ」です。

病院デビュー後、友人たちに話をし、あらためて生命誕生のすごさと命の大切さを一緒に語り合いました(余談ですが、「性教育でこういう話をするべきなのではないかなあ」という意見もでした)。

また、先日の不妊教室で原因不明不妊の話、体外受精の話などを聞き、ますます神秘的なんだなあ実感させられたところです。私は、まだ神秘を体験できていませんが、将来子どもを授かったら「たくさんの人から、心から望まれて、心待ちにされてここに来たのよ」と子どもたちを歓迎したいです。

毎月、辛いときも主人に慰められ、励まされながら、一緒に頑張っていますが、まずは自分が健康な心と身体であるように気をつけて生活したいと思いました。

これからも、よろしく願いいたします。ありがとうございました。(佳佳・不妊治療歴半年)

\*貴重なコメント、ありがとうございます。『佳佳』さんのようなお母さんのところに生まれてくるお子様は、本当に幸せだと思います。ご希望が叶い、1日も早くお子様と対面できますよう私たちも頑張ります。(山下正紀)

## 〜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ね。



YAMASHITA  
LADIES'  
CLINIC