

ざくろの実●通信

'08-'09 冬号

発行日/平成 20 年 12 月 15 日 通算号数/第 5 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 『結局のところ……、時間との競争なのです』

山下レディースクリニック

院長●山下正紀

この『ざくろの実●通信』を読んでいる方の多くは、赤ちゃんを望まれているに違いありません。また、それに向けて努力しておられることと思います。中には、不妊治療を始めたばかりの方も、また何年も治療を続けられている方もいらっしゃることでしょう。そのような皆さんに、今回は、とても大切なメッセージをお伝えします。

赤ちゃんを望んでも妊娠できない状態を“不妊”といいますが、その原因は様々です。たとえば、排卵が起こりにくい、卵管が通りにくい、精子の状態が思わしくない、等々。たしかに、これらの障害はすべて、妊娠しづらくなる要因となります。でも現在では、幸いなことに、これらのほとんどは生殖医療技術により乗り越えることができるのです。

それでは、赤ちゃんをつくるうえで、一体、何が一番の問題になるのでしょうか。答えは……、奥さまの年齢です。「女性の年齢が高くなるにしたがって、妊娠しにくくなる」という話を聞かれたことはあると思います。その理由は、卵子の“老化”にあるとされています。30歳を過ぎた頃から、卵子の質は低下しはじめます。個人差はあるものの、35歳を超えると低下のスピードは増し、40歳以降は急速に落ちていきます。残念なことに、現時点では、たとえ体外受精や顕微授精といった最新の生殖医療技術の力を借りたとしても、いったん低下してしまった卵子の質を確実に回復させることはできません。要は、卵子の状態が保たれているうちに赤ちゃんをつくらなければ、チャンスを逃してしまうことになりかねないのです。そういった意味では、不妊治療は、奥さまの年齢を常に頭に置きながら進めていくことが求められる“時間との競争”です。もちろん、過ぎてしまった時間を巻き戻すことはできません。今ある卵巣の力を少しでも保つような自助努力（適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、温熱療法、適切なサプリメントなど）をしつつ、妊娠に向けて、年齢を考慮した治療の進め方を、ご夫婦でしっかり話し合ってみてください。



YLC Report no.5 『ガラス化 ～細胞質を壊さずに胚を凍結させる技術～』

培養士●原 隆夫

最近の生殖補助医療（ART）では、凍結融解胚移植を中心に治療が行われています。皆さんも、よく凍結保存という言葉を目にしているのではないのでしょうか。現在、凍結保存はほとんどのクリニックで行われており、その有用性が数多く発表されています。では、皆さんは、胚（受精卵）がどのようにして凍結保存されているのかご存じですか？ 今回のYLCレポートでは、その凍結保存のメカニズムについて、ご紹介したいと思います。

胚は、 -196°C の液体窒素で保存されています。そんなに低い温度なら、胚はもちろん凍りますよね。そのとき、どんな形態で凍っているかが融解後に生存するかどうかの大きな分かれ道となります。少し想像してみてください。水を凍らすと体積が増えますよね。同じように、胚の成分も85%は水分なので、そのままの状態では胚を凍らすと胚内の水分が氷となって膨張し、胚の中の細胞質や全体を覆っている細胞膜を壊してしまいます。これを防ぐためには、胚の形（体積）を変えないで凍らす必要があります。そこで登場するのが、結晶を形成させずに固体化させる、『ガラス化』と呼ばれる方法です。簡単に言うと、氷の結晶をつくらせないようにしてガラスのような透きとおった状態で胚を凍らせるということです。

それでは、胚をガラス化するためにはどうすればよいのでしょうか。ガラス化は、一定の粘性を持った状態（液体）でガラス状に転移する温度（細胞質の場合は -130°C ）をすばやく通過させることで起こります。その粘性を持たせるために、耐凍剤という凍結保護物質を胚の細胞内に浸透させ、胚の水分と置き換えてやります。さらに胚を脱水して細胞内を濃縮することで粘性が生まれ、本来、氷の結晶ができる超低温下でも液体のままであることができます。そして、その状態でガラス化転移温度以下まで冷却すると胚はガラス化します。ただし、耐凍剤というのは化学化合物なので胚に対して化学的な毒性を持っています。ですから、いくら保護物質といえども、高濃度の耐凍剤を使用したり、長時間浸透させたりすることは、胚に対してよくありません。それでも、低濃度の耐凍剤で短時間の処理だけでは、耐凍剤が十分に浸透しないため、氷の結晶が形成されて、胚に致命的なダメージを与えてしまいます。このように、凍結保存を成功させるためには相反した条件を満たさなければならず、これが凍結保存の最も難しいところなのです。さらに、発育段階の違う胚はもちろん、同じ患者さまの見た目も同じように見える胚でも、耐凍剤の浸透のしやすさや毒性に対する強さが違ってきます。

そこで当院では、できるだけ個別に処理し、それぞれの胚に最も適した条件で凍結することを心がけています。当院の胚凍結保存の生存率は90%以上と全国屈指の成績、また凍結融解胚盤胞移植の妊娠率も約44%（40歳未満では50%以上！）と非常に良好な値です。これらのデータからも、当院の凍結保存技術が安全・安心であることがおわかりいただけるのではないのでしょうか。



↑液体窒素によりガラス化したサンプル(左)と氷の結晶ができる不透明になったサンプル(右)。

『ふわふわに挟まれるひととき』

培養士●是兼真子



↑生きたふわふわ on ふわふわグッズ 最近の私のお気に入りのひとは、家でふわふわグッズに挟まれている時間です。お店で見かけると絶対に触ってしまう、あのふわふわ商品です。でも、ふわふわ好きなのは私だけではなく、お猿の赤ちゃんも一緒みたいです。ミルクの出る哺乳瓶をくりつけた針金製のおかあさんと哺乳瓶はないけれど針金を布でくるんだおかあさんを準備し、おなかをすかせたお猿の赤ちゃんにどちらがいいか選んでもらう検討をされた方がいました。そうすると、お猿の赤ちゃんの多くは、柔らかい布の感触を感じられるおかあさんを選ぶみたいです。きっと、ふわふわは自然と安心できる感触なんですね。私の場合は、“ふわふわに包まれる”というかわいらしい感じよりは、“ふわふわに挟まれる”がピッタリなくらい、完全に自分を挟んでいます。他の人から見たら、「それって、そうやって使うものなの？」って聞かれる気がします。でも、毎日のふわふわに挟まれている時間が私の元気の源なんです☆

ナース・キャップ……『それが二人の夢ならば……』

看護師●K. S.

勤務する中で、つくづくこのお二人はいいご夫婦だなあと感じる場合があります。多くを語らずとも、互いが気遣いあっているのが傍目にもわかるのです。

5年前に亡くなった私の主人も、多くを語らない男性でした。それでも、人生の中心が妻（私）という人で（笑）、我が子に向かってしつこいほどに言っていたのが「おかあさんのことが一番必要なのは、僕。おかあさんが一番必要なのも、僕。君たちは、その次」という台詞でした。何年か前に、『ライオンハート』という曲が流行りましたが、まさにあの歌詞通りで……。

二人が知り合ったとき、私は21歳、彼は25歳。彼は、当時、私が務めていた病院の入院患者さんでした。人を受け入れない雰囲気の人でしたが、なぜか私には心を開いてくれたんです。その後、転院先の大学病院で、彼の病気の正体が判明します。すでに大切な男性になっていた彼の病名は、『再生不良性貧血』。……血液のガンです。余命3ヶ月との宣告でしたが、私たちは結婚を決意しました。なぜか私には「この人は死なない！」という確信めいたものがあって、彼も「ボクは、まったく死ぬ気がしない」って……。無理矢理、退院させ、朝昼晩と徹底した食事管理をして自宅療養を続けるうちに、毎週のように血液が増えていき、ついにはガンが消えたんです。何万人に一人という奇蹟が起こりました。彼は、私のために28年も生きてくれたんです。叶うか叶わないかわからない夢……。それでも信じてみたいじゃないですか。ましてや、それが二人の夢なら。

こころの部屋から……………『あなたにオススメのカウンセリング』

カウンセラー部門

不妊治療を精神面からもサポートするため、YLCでは2種類のカウンセリングをご用意しています。「どう違うの?」「私はどちらを受ければいいのか?」今日は、そんな疑問にお答えしますね。

【不妊カウンセリング】お話をうかがう人／不妊カウンセラー 費用／無料・時間制限無し。

こんな方はどうぞ／治療のステップ・アップで迷っている。今受けている治療、次の段階の治療のことがもっと知りたい。夫にどう説明したらいいかわからない。辞めどきで悩んでいる。など

【心理カウンセリング】お話をうかがう人／臨床心理士 費用／1570円(税込)・1回1時間

こんな方はどうぞ／朝から、鬱々として気分が沈んでいる。焦燥感でいっぱい。夫の気持ちがわからない。周囲からのプレッシャーがキツイ。今の自分が好きになれない。など

どちらも予約制ですので、ご希望の方は受付まで。遠慮なく、どんどん活用してくださいね♪

「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

イタリア料理『トラットリア・ラッポラ』

YLCの北側にある『スターボックス』前の通りを東へ。ポータライナーの高架下をくぐるとすぐ、前方左手に見えてくるのが、三宮駅前の一等地にあってオープンから12年もの間、変わらぬ人気を誇るイタリア料理『トラットリア・ラッポラ』。ランチタイムの厨房からは、パスタのゆで時間をカウントする声が聞こえてくる。地元の新鮮食材をふんだんに取り入れた絶妙のゆで加減のパスタは、行列のできるランチの主役だ。明石の昼網で仕入れたとれとれの魚介類を使った『魚介のラグーと青じそのアンチョビガーリックオイルソース』のパスタ(写真上)は、ぜひとも食べてもらいたい一皿! コクのあるオイルソースに青じその風味がなんとも爽やか♪ ランチAは、サラダ+パン+パスタで1000円。飲み物+日替わりスイーツ+バニラアイスのセット(写真下左)も、600円or 650円でプラスできちゃう。女性一人のお客さんも多いとか。ご主人が一緒のときには、ボリュームたっぷりのランチBがオススメ! (不妊カウンセラー馬場&大端)



【イタリア料理『トラットリア・ラッポラ』】神戸市中央区御幸通6-1-3 山田ビル1F / 078-271-0770

営業時間ランチ 11:45~14:30 (LO 13:45) デイナー18:00~22:00 (LO 21:00) / 日曜日定休

みんなのベビー待合室『FSHが20以上でも妊娠できました！』

私が体外受精を受けたのは、生理3日目のFSHが23とかなり高い値の周期でした。妊娠がわかったときは、本当に嬉しかったです。

私は、08年の1月から『山下レディースクリニック』にお世話になっています。以前、家の近くの婦人科に通っていましたが、タイミング法で半年過ぎ、はっきりした原因もわからず時間が過ぎていきました。それで専門病院に！と転院したのです。こちらに来てからも、タイミング法を試しましたがなかなか結果がでず、不安になったこともあります。でも毎月のカウンセリングの内容は、前の病院とは違い、くわしくしていただけたので、「できるような気がする」と思い、毎月、期待して通っていました。以前、何かで、35歳からは卵子が老いていくという話を知り、絶対今年中には妊娠したいと思っていました。しかしネットには「FSHが20以上ある人の妊娠は非常に困難」とあり、何度も大泣きしました。山下先生は「厳しい状況ですが卵があるうちは確率もゼロではありません」と言ってくださいましたが、それでも「可能性は低い」ということだし……と自分で悪い方へ考えていました。でも、夫に「先生が100%無理って言うまで頑張ろう」と励まされ、私も諦めきれない、やるしかないと気持ちを切り替え、先生を信じて体外受精に臨みました。

9月の生理を待ち、3日目から注射に入りました。そのとき測ったFSHが23だったのです。その日から、1本7000円以上する注射を打って3日。卵がどれくらいできているか、すごく期待して行った診察でしたが、全然できてなくて、さすがに先生の声も暗くなっている気がしました。さらに2週間近く注射を続けましたが、結局、採卵できそうな卵は1個しかできず、卵巣の力の弱さを感じました。

採卵の日、無事に1個の卵が採れました。このあと受精するか、分割していくか、着床するか……多くの不安が待っていました。たくさん卵が採れた場合にはいい卵を選べますが、私の場合はその1個に希望を託す以外にないのです。そして3日後、なんとか受精していたことがわかり、子宮に戻すことができました。決してよい卵とは言えないG3の卵でしたが、その卵がなんと着床してくれたのです。移植の前後に、サンビーマーや温泉で体を温めたのがよかったのかもしれませんが。もちろん先生や培養士サンの腕がよかったことは、言うまでもありません。プロの先生方を信じて、奇蹟を願う気持ちでいっぱいでしたから。

先生やスタッフの方全員に感謝しています。予約をとるときには「遅い時間がいいんですね」、そんな気遣いの言葉に温かさを感じました。注射のときには「痛いんですね。大丈夫ですか」、採卵の日には「頑張ってくださいね。大丈夫ですよ」、そんな一言に勇気づけられました。そして先生の「頑張ってください！」。私、ひとりじゃないんだ！ そんな安心感を貰いました。そして妊娠を待っている方も、山下レディースクリニックを信じ、また自分の妊娠力を信じて諦めないでください。山下レディースクリニックに来て、本当によかったデス。ありがとうございました。(M. S. / 35歳 / 赤ちゃんが欲しい歴4年)

* 本当に良かったですね。私たちYLCスタッフ一同、心よりお祝い申し上げます。このメッセージを読まれる多くの方々に希望と力を与えることになると思います。無事なご出産をお祈りしています。(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 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