

# ざくろの実●通信 創刊号

発行日／平成 19 年 12 月 15 日 通算号数／第 1 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 創刊のごあいさつ 『こぼれるほどの<sup>ざくろ</sup>柘榴の実』

山下レディースクリニック

院長●山下正紀

この度、みなさまのお手元に『ざくろの実●通信』の創刊号をお届けできることになりました。この紙名は、柘榴（ざくろ）の実が昔から子宝を象徴する果物として親しまれてきたことにちなんで、命名したものです。このような情報紙を発刊することは、私たちの長い間の願いでした。ここに、その夢をようやく実現することができ、スタッフ一同うれしく思っています。

『ざくろの実●通信』は、『山下レディースクリニック』に通院していただいている方々へ向けた、クリニックからのお知らせであり、大切なメッセージをお届けする切手の貼られていない手紙です。みなさまの夢の実現への助けになればと、期待いたします。今後、さらにお役に立てるような充実した内容の紙面を、定期的にお届けしていく予定です。

“わが子をこの手に抱きたい”という願いは時代を超えて、また理屈ぬきに人々が抱き続けてきた普遍的なものです。そして、みなさま方にとっては今まさにその願いが、人生の大きな目標になっているのではないのでしょうか。夢の実現のためのパートナーとして、私達を選んでいただいたことを、たいへん光栄に思います。また同時に、責任の重さも痛感しております。

通院していただいているすべての方々の期待に応えられるように、院長を先頭に看護師、培養士、カウンセラー、事務職員が一丸となって“こぼれるほどの柘榴の実を实らせたい！”と、ますますがんばっています。

おかげさまで山下レディースクリニックは、まもなく 11 歳の誕生日を迎えます。その間、多くの方々の幸せづくりのお手伝いをさせていただきました。すでに 3300 名を超えるご夫婦の喜びの声を聞かせていただいております。さあ、次はあなた方の番です！ そう信じて、山下レディースクリニック通院を楽しんでください。



# YLC Report 『多胎妊娠のリスクから、あなたと赤ちゃんを守りたい』

## 不妊治療における多胎妊娠とは？

多胎妊娠率は、自然妊娠では約 0.4% 程度であるのに対して、体外受精などのART（高度生殖補助医療）での妊娠では 15～20% と飛躍的に高くなります。これは、ARTにおいて1%でも高い妊娠率を得るために、複数の胚を移植してしまうことに原因があります。

## 多胎妊娠のリスク

治療を受けるみなさまの中には、「たいへんな治療を受けるのだから、一度に二人、子どもを授かることができるのであれば、むしろ望ましい」と考える方もいらっしゃるかもしれません。しかし、多胎妊娠には、胎児数の増加にともない、出生時体重の低下、流産率の増加、22 周期以降の周産期死亡率の増加および後遺障害発生の増加といった、さまざまなリスクが指摘されているのです。医療サイドとしても、みなさまがこのような危険性を十分に認識されるよう啓蒙をしていく必要があるでしょう。

## 兵庫県における周産期・新生児医療の現状

近年、全国的に産科医不足が問題となり、周産期の医療体制は年々厳しくなっています。この事態は、兵庫県においても同様で、県内の産科はここ 10 年で 3 割も減少し、さらに「分娩のできる産科」の空白地帯は 12 市町にものぼります。

また、多胎児は、どうしても低体重などの未熟な状態で生まれてくる可能性が高く、結果的に数の限られたNICU（新生児集中治療室）を占有してしまい、新生児医療の現場を圧迫している状況なのです。

## だからこそ！の当院の取り組み

YLCでは、多胎妊娠を減少させるため、積極的に『単一胚盤胞移植』に取り組んでいます。学会や学術論文等では、「良質な胚盤胞であれば、移植数を1個に制限しても、一定の妊娠率を保ちつつ、多胎妊娠率を大幅に低下させることができる」という報告があります。また、「より多くの良好な余剰胚を凍結保存でき、結果的に胚移植のチャンスが増えることで、1回の採卵当たりの妊娠率を増加させる」ということも指摘されています。これらについては、当院でも同様な結果を得ています。現状では、単一胚移植は、胚の質や患者さまの年齢などを考慮したうえでの限られた適用となっていますが、今後、初期胚や凍結融解胚移植などの症例においても、適用を拡大していく予定です。

もっとも大切にされるべきなのは、「安全な妊娠と出産、そして、その後の家族の幸せな暮らし」です。そのために、多胎妊娠のリスクからみなさまを守ることは、「不妊治療に携わる医療サイドの義務であり、使命である」と、私たちYLCスタッフは考えているのです。



こんにちは、胚培養室長の岩山広です。私たち胚培養士（エンブリオロジスト）は、普段、みなさまにお目にかかることが少ないので、謎のスタッフになっているかもしれませんね。普段は、顕微授精や凍結保存などの高度医療技術を用いて、みなさまからお預かりした卵子や精子が受精して、おなかに戻るまでのお手伝いをさせてもらっています。

そんな私たちが、日々の診療で思っていることを少し聞いて下さい。

みなさまの卵を見ていて思うのですが、同じ方から採卵された卵でも、みなそれぞれ違う「表情」を持っていると感じることがあるのです。科学的には形態が異なるだけなのかもしれませんが、受精して発育してくると、なおさらはつきりしてきます。この時から、すでに、卵にも「個性」が出てきているのでしょうか。



このようなことを、日々、感じつつご夫婦の大切な「新しい命」をお預かりしています。

## ナース・キャップ……………『肩の力、ぬいてくださいね』

看護師長（IVFコーディネーター）●N

『山下レディースクリニック（YLC）』では、ご夫婦のニーズに合わせ、年齢や不妊期間を考慮しつつも、できるだけ「自然に近い妊娠」を目指して、医療介入度の低い順にステップアップ方式で治療を進めさせていただいています。一般不妊治療から体外受精などの高度生殖医療に至るまで、治療方法について十分な説明を行い、納得して治療を受けてもらえるように、スタッフがサポートさせていただいていますのでご安心ください。

また、お一人一人の心の支えになれるよう、注射や採血のときにお声掛けをしたり、ナース（不妊カウンセラー）や臨床心理士によるカウンセリングを行ったりもしています。疑問や不安なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。時折、「先生に聞きそびれて……」と、ご質問を受けることがあります。もちろん大歓迎ですが、診察室で緊張してドクターに思うことが十分に話せそうもないときには、聞きたいことを整理してメモに書いておくとよいですよ。

不妊治療は先が見えないもの。心に余裕がなくなってきたときは、趣味を楽しんで、肩の力をぬいてください。体の血液循環をよくするためにウォーキングやサンビマーを試したり、活性酸素を抑えるビタミンC・Eや酵素などのサプリメントを利用したり、食生活に気をつけたりと、体によいと思われることを暮らしにとり入れてみてはいかがでしょうか？

こころの部屋から……………『心の荷物は、カウンセリング室でお預かりします』

看護師（不妊カウンセラー） ●B

こんにちは。ナースカウンセリングを担当しています、看護師&不妊カウンセラーの馬場と申します。治療をはじめられて、いかがですか？「今、なんの治療をしているの？」「この検査はなんのため？」「この薬は何？」と疑問に思われたりしていませんか？「このまま治療を続けてもいいのかな？」と不安になったり、行き詰ったりしていませんか？ なかなか人に言えないこと、聞けないこと、治療について、またそれ以外にも疑問に思っていることや気後れして聞きそびれたことなどがあれば、ぜひナースカウンセリングをご利用ください。

不安な気持ちを少しでも減らし、元気な赤ちゃんができるようお手伝いしたいと思います。

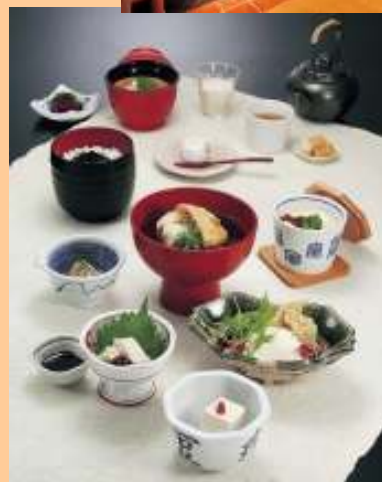
## 「こころ」と「からだ」に効くサプリメント/その①

### 通院帰りのおすすめLUNCH 『八かく庵』

私(看護師●Y)のイチオシは、JR三ノ宮駅前『ミント神戸』に入っている『八かく庵』。京の伝統食材を活かした豆富料理専門店です。「おこしやす」と書かれたのれんが、京の風情。

店長さんのおすすめメニューは、『とうふやランチ』11品(右写真/1280円税込)。老舗・京都とうふ藤野の豆乳を使用した「できたてのおぼろ豆富」は、コクがあって、やさしい口当たり。おこのみにあわせて、梅ゴマ・塩・だししょうゆでいただきます。ひじきが添えられた「五穀米」と京都ほんだ味噌の「味噌汁」も美味。しかも、この3品が、おかわり自由の食べ放題！なのです♪

さらに、なんと17時までは“ひるどきタイム”！ 診察で遅くなってもランチに行ける!!というのがうれしいですね。



【豆富会席・鍋料理『八かく庵』DATA】神戸市中央区雲井通7丁目1-1 ミント神戸 8F / 078-231-3510 / 営業時間ひるどき 11:00~17:00 ゆうどき 17:00~23:30 / ミント休館日は休

## 「こころ」と「からだ」に効くサプリメント/その②

### 『子宝草を育てるコツ～寒い季節編～』

受付にて無料でおわけしている『子宝草（多肉植物のベンケイソウの仲間）』、もうあなたのお宅にもおじゃましていますか？「連れて帰りたいな～」と思われた方は、ご遠慮なくお申し出くださいね。

子宝草は、寒さにとてもデリケート。冬は室内の明るい場所で育てましょう。ただし窓際は、時に放射冷却による被害を受けやすいので、こまめに様子を見てあげてくださいね。もちろん、お水はひかえめにして、優しく見守りましょう。（受付●U）



知っておきたい！ 不妊治療の基礎知識①

### 『基礎体温の測り方と読みとり方』

【基礎体温の測り方】毎朝、目が覚めたら、身体を動かす前に、横たわったままの姿勢で、婦人体温計を口にくわえて体温を測ります。同じ時刻に測るのが理想。一日くらい測り忘れても大丈夫！ 神経質にならずに習慣にしてしまうのが、続けるコツです。

【読みとり方】測った値は、必ず折れ線グラフに表します。月経周期（月経開始日から次回の月経がはじまる前日までの日数／一般的には28日）は、一定ですか？ グラフは、おおよそ基礎体温が低めの低温期と高めの高温期の2相に分かれていますか？ 2相に分かれていない場合は、排卵が起こっていない可能性があります。低温期と高温期の温度差の開きが小さく、0.3度未満の場合や高温期（通常、約14日間）が極端に短い場合は、黄体機能が十分に働いていない可能性があります。

### みんなのベビー待合室

～お便り募集～



『山下レディースクリニック』の待合室は、治療の順番を待つだけの場所ではありません。“お二人の赤ちゃん”を、ただ待ちわびるのではなく、「迎えに行こう！」と決心されたご夫婦のための『ベビー待合室』です。この待合室で、今、一緒に赤ちゃんを待つみなさん、紙面を通して、少しおしゃべりをしてみませんか？ 同じ思いを抱えているみなさんだからこそ、わかちあえるものがあると思うのです。

●次号（3月上旬発行予定）のお題は、『忘れられない“あの一言”』

深く傷ついた言葉や態度……、YLCの仲間なら、あなたの辛い思いをきっとわかってくれるはず！ もちろん、いい意味で心に残る一言でもOK！『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（HPにもアップされます）。ふるってご投稿くださいね。



YAMASHITA  
LADIES'  
CLINIC