



このとい通信

女性として 妊娠できない自分を 責めてしまっています

待望の赤ちゃんを授かるために頑張っているけれど、なかなか結果が出ないと悲しいし、苦しい……。不妊治療のつらいところは、ゴールが見えにくいこと。

途中で何度も落ち込んで、自分を責めて、「私はなんてダメなんだ。私の体は最低だ」とまで思い詰めてしまう人もいます。

夫婦の問題なのに「自分が悪い」「夫に申し訳ない」という気持ちを抱いてしまう人も多いよう。

心も体も前向きでいるためには、どんな姿勢や意識で治療に臨んだらいいのでしょうか。

私たちと同じ女性である俵 I V F クリニック院長の俵史子先生にアドバイスをいただきました。

不妊治療にはメンタルな部分も大きく関わってくると思いますが、治療期間が長くなればなるほど落ち込みがひどくなると、「毎日心が張り裂けそう」「私の体は最低だ」とまで思い詰めてしまう人もいますよね。

俵先生「先日出席した学会で報告があったのですが、不妊治療をしている患者さんのうち、10%ぐらいの

方が抑うつ状態にあるということがあるんですね。二人に一人というのは結構多い割合です。でも、それは氷山の一角であり、小さな悩みを抱えている方もたくさんいらっしゃいます。なぜそこまで自分を追い詰めた



り、苦しんでしまうのでしょうか。俵先生「不妊治療の難しい部分は、ゴールが見えにくいということ。『何回かやれば必ず結果が出る』というものではありませんから、続けていても先が見えなくて、つらくなってしまう……。だからこそ、治療には限界があるということを最初に知っておかなければいけないと思うんですね。」

期待が大きいと、うまくいかなかったときの落胆も大きいということでしょうか。俵先生「最初から期待が大きすぎると、それがどんどんプレッシャーになってしまいかもしれません。不妊治療とは、あくまでも妊娠という目標に近づくための一つの手段。妊娠するためには年齢的な問題のほか、それぞれの方が抱えている要因によ

って、妊娠率やリスクが異なってきます。ですので、私は、よいことばかりではなく、このようなマイナスマの情報も患者さんにお伝えするようになっています。それも治療が進んでからではなく、最初の説明のときにきちんとアナウンスして、『うまくいかないこともある』という心構えを患者さんにしていただくように努めています。」

確かに「ダメでもともと」という気持ちで臨めば、もう少し楽になれるような気がしますが、でも、ご本人が理解されても、周りの人がプレッシャーを与えることも……。

俵先生「これからは家族などへの正確な情報提示も必要ですね。一般の医師でさえ、『年齢が高い人でも不妊治療専門のクリニックで治療を受ければ大丈夫』と安易に説明することも。」

そう言われて来たのになかなか結果が出ないと、『ここに来たのになぜ?』と苦しんでしまう医療従事者も患者さんのメンタル面をしっかりとサポートしなければいけないと思っ



それでも、落ち込んだ気持ちが回復しなかつたらどうしたらいいのでしょうか？

俵先生「まずは誰かにその気持ちを話すこと。話すことができなかったら、文章にして不満やつらい気持ちを発散してみてもいいでしょうか。」

親しいお友達、そしてできれば共に闘っているご主人に話せば一番いいですよ。

俵先生「治療を進めていくうえでご主人との会話は大切なことですが、注意をしたいのは一気に爆発してしまわないこと。奥様の気持ちが先走っている、ご主人はその状況がわかっていないわけですから、妻からいきなり不満をぶつけられたときに『何で？』と戸惑ってしまいます。ですから、ためすぎないで小出しにするといいですね。愚痴っぽいことも言うけれど、ご主人の意見もきちんと聞く。日々会話を積み重ねていけば、一人で抱え込んでしまうようなことはなくなっていくような気がします。」

やはりストレスをためすぎると体や治療にも悪影響が出てしまう？

俵先生「不妊とストレスの因果関係について



の報告は、たくさんあります。心と体は密接にリンクしていると思います。ですね。ストレスがあるときは末梢の血管が収縮してしまいますが、そうなるとうち、子宮や卵巣の血流の悪

くなってしまうでしょうし、自律神経も乱れます。」

普段、患者さんを見ているともストレスの影響を感じますか。

俵先生「やはり、前向きに治療に臨んでいる方のほうが最終的によい結果を出されている印象があります。ポジティブな気持ちで通院することで、よりよい効果が期待できるのかもしれないですね。ですから、治療以外のことで楽しい時間を作って、心に余裕を持つてもら



うといいですね。ペットを飼いだしたら妊娠も！100%張り詰らず、なるべくリラックスした状態で治療に臨んでいただきたいですね。」

妙泉堂薬局からのアドバイス

中医学では、喜・怒・思・悲・憂・恐・驚という感情（七情）が激しすぎると、体にも適度な影響を及ぼすと考えています。どの感情も過度にあつて、なおかつバランスがとれていけば体によい刺激を与えますが、長引いたり、過度な刺激になってしまった場合には、何らかの問題が起こる可能性があります。特に影響を受けやすいのが、体のエネルギーである「気」、そして妊娠と深い血の巡りです。気血の行りが悪くなると、ホルモンのバラン

スが乱れ、排卵障害が起こって、不妊へとつながることが多いのです。失恋などの大きなショックから月経が止まってしまったり、ストレスの多い職場に勤めていたら月経不順になつてしまった、というような例も、七情のバランスの乱れから起こった体の変化ととらえることができます。

こういった場合、まずはストレスの原因を取り除くことも必要ですが、同時に気血の行りを整えて、月経周期をもとの状態に戻していくことが大切です。

中医学では気血の行りをコントロールする機能をもっているのは、五臓の内臓（解剖医学からみた肝臓とは異なります）だと考えています。そして、肝を正常な状態に戻し、気血の行りを整える疎肝理気・活血という方法で、乱れていた月経のリズムを整えることができます。この場合、漢方薬は「逍遙散」「開気丸」「冠元顆粒」などを用いるのが一般的です。

なお、気血を順調にめぐらせる肝の機能が乱れているときには、月経周期の問題が起こるだけでなく、乳房が痛むほど張る、ちよつとライラする、起こりつぽくなる、憂うつになる、ため息が多い、おなか張りやすい、ゲップが多いといった症状が現れやすくなります。

