

読者からの質問「不妊治療の最先端医療」についてお答えいただきます②

妊活を始めよう 「今年こそ子を授かるために」



過去の記事は
コチラから読めます

Q 妻34歳、夫41歳。結婚5年目で、妊活を2年続けている夫婦ですが、妊活は仕事の関係で毎月の通院ができず、不完全な治療になってしまっています。治療は自然妊娠から人工授精(AIH)、体外受精(IVF)全て施行しましたが、妊娠には至らず悩んでおります。新年こそ、子どもを授かりたいです。主治医からは「IVFを受けて妊娠しなかったからといって、自然、AIHでの妊娠が不可能というわけではない」とも言われました。時は瞬く間に過ぎてしまい、思えばかりが募ります。ぜひ、妊娠できる体づくりから治療法のコツを教えてください。

A 自然、AIH、IVFいずれの治療法にしても、**排卵日確定が重要**です。タイミング(性交の時期)がずれると、受精率は悪くなります。なるべく早い時期での排卵推定が大事なのです。方法としては月経3日目の血中ホルモン(E₂)と超音波診断(エコー)で卵巣子宮状況を確認し、排卵前のE₂とエコーによる卵胞の成長を見て排卵日を正しく決定します。旦那

さんも、推定された排卵日の前後はしっかりと体調を整えておきましょう。
妊娠を成功させる秘訣は「食とストレス解消」にあります。排卵日周辺がもっとも大事ですが、普段から気を付けてください。

■食事はタンパク質と野菜を多めにとり、炭水化物などの糖質を制限しましょう。タンパク質は(特に豚)や魚、大豆、野菜はブロッコリーやカボチャなどの**緑黄色野菜がおススメ**です。また免疫機能(ぶらさ3月号参照)も整えられるので、食事は日頃から気を付けてください。ストレスによる酸化ストレスが出ても、抗酸化作用のある緑黄色野菜や果実を十分にとること改善が期待できます。
■また夫婦共々、仕事や世間などの**ストレスはできるだけなく**しておいてください。ストレスは**中枢神経系、免疫系、内分泌系**すべてに悪い影響を及ぼし、**卵巣機能の低下**などを引き起こします。またストレスは不眠症になる要因にも。人間は6時から21時までには交感神経21時から6時までには副交感神経が作用します。その時間に睡眠を十分にとれないと、バランスが乱れ酸化ストレスをもち、卵子の質や成長を低下させます。解決法はしっかりと寝て、ストレスを取り除くこと。普段、プライベートでは仕事のことを考えないなど脳と心を切り替えていきましょう。とはいえず、不妊治療を進める上でストレスは生じやすいもの。どうしても難しいこともあるでしょう。そのときは**ストレス解消に**おすすめの**漢方薬やサプリメントが用意**されています。
ちなみにお酒を飲む方はホリフェノールが豊富な赤ワインがおすすです。最近茨城でもワインづくりが盛んですから、ぜひおすすめします。また乳酸菌も十分にとりましょう。腸内環境(腸内フローラ)を整えることは大事です。腸は体の

【取材協力】

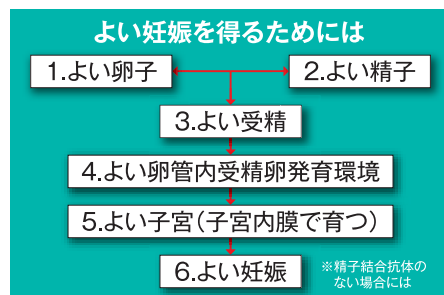


小埜 清 小ばなわ きよし 先生
医療法人 小埜医院
つくばARTクリニック 理事長

昭和46年茨城県立水戸第一高等学校卒業、昭和52年北里大学医学部卒業、同医学部産婦人科教室に入局。53年慶応大学医学部産婦人科教室を経て、57年オーストラリア・モナッシュ大学で不妊症を研究。60年慶応大学医学部産婦人科教室・飯塚理八教授のもとで人工授精、体外受精のための精子調整法、パーコール法などについて研究。現在、不妊症治療、「新酸・アルカリ法」による男女生み分け治療のほか、ホルモン補充治療法(HRT)や漢方を用いた更年期障害の治療にも研鑽を積んでいる。



- 【著書】
●「男の子と女の子を産み分ける」(新星出版社)
●「男性不妊を治す」(新星出版社)
●「更年期とのつきあひかた」(新星出版社)
【ビデオ】
●「いのち」(当院オリジナル版)



基本です。腸内細菌はあらゆる食へ物から必要な栄養を見定め、吸収と非吸収を繰り返します。この発達によって薬の効き方も変わるのです。
次回はお助けサプリメントのチカラについてお話しします。



医療法人
小埜医院
こばなわいん
理事長 小埜 清
〒311-3435 小美玉市田木谷169-3
☎0299-58-3185
<http://www.ivf-ibaraki.or.jp>
Mail:kobanawa@ric.hi-ho.ne.jp

◆診療科目 産婦人科(不妊治療)
内科
小児科
泌尿器科

◆診療時間 月・火・木・金・土 9:00~17:00
第2・4日 9:00~12:00

◆休診日 水曜・第1・3日曜・祝日・12/29~1/3

予約受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~11:30	○	○	休	○	○	○	△ 第1・3日曜
14:30~16:30	○	○	休	○	○	○	休

※初診の患者様については、午前中は11時まで、午後は16時までの受付となります。



車でご来院の方
常磐自動車道「千代田石岡IC」から、国道6号線を水戸方面に向かい、「山王台」交差点を国道355号線へ右折。千代田石岡ICから約10kmです。

電車でご来院の方
JR常磐線石岡駅からタクシーで約15分

休んだり、考えたりしても状況は変わりません。要領よく病院を利用して妊娠しましょう。