

不育症って なあに？



知っておきたい

知識とココロのケア

妊娠はするけれども、流産や死産を繰り返してしまうことを「不育症」と呼びます。まだあまり知られていない「不育症」の医学的知識を分かりやすくまとめ、患者の生の声を集めました。

監修 杉ウイメンズクリニック院長 杉 俊隆 先生
制作・発行 不育症そだってねっと



はじめに

従来、流産や死産を繰り返す女性は赤ちゃんをあきらめざるをえませんでした。これがどれだけ女性を苦しめてきたか計り知れません。

しかし、ここ数十年の間にこのような症状、いわゆる「不育症」の研究は発展を遂げ、現在日本では適切な検査と治療を受ければ、高い確率で無事に出産までたどり着けるようになりました。

平成20年〜22年には、厚生労働省のもと不育症研究班が発足し、日本で不育症の研究に携わる専門家の統一した見解が発表されました。

そうした中で、不育症の特定原因に対する治療が保険適用になり、多くの相談窓口が各都道府県にできました。さらには、治療に対し助成金を出す自治体も増え、不育症に対する社会からの理解も進んでいます。

この冊子是不育症をご存じない方も理解しやすいよう、不育症の医学的側面と不育症患者の思いをまとめたものです。皆さまに読んでいただくことで、不育症を取り巻く悲しみを少しでも減らすことにつながれば幸いです。

不育症そだってねっと
代表 工藤智子

Contents

- P1-3 不育症とは(医療情報)
- P4-5 Q&A(カラダのこと)
- P6-13 体験談
- P14-15 Q&A(ココロのこと)
- P16 流産・死産を経験された方へ(臨床心理士の先生より)
- P17 不育症医療機関・相談窓口一覧
- P18-19 みんなの声(不育症そだってねっと会員アンケートより)



この冊子は「神奈川ネットワーク運動 市民社会チャレンジ基金」と「特定非営利活動法人 不育症友の会」の助成を受けて作成いたしました。



1 不育症とは

2回以上の流産、死産、あるいは、早期新生児死亡(生後1週間以内の赤ちゃんの死亡)がある場合を不育症と定義します。また1人目がいる場合でも、2人目、3人目が続けて流産や死産になった際、続発性不育症として検査をし、治療を行う場合があります。

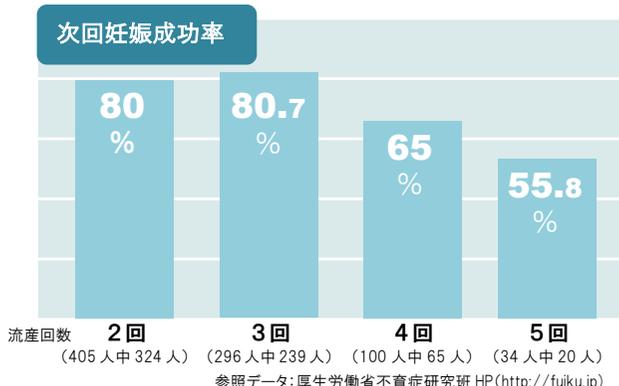
厚生労働省不育症研究班*によると、2回以上の流産を経験している人は妊娠した女性の中で約4.2%います。つまり24人に1人は2回以上流産を経験している計算になります。



*厚生労働省不育症研究班—平成20～22年度に不育症専門医が集まり、厚生労働省からの補助金を用いて不育症の研究や調査を行いました。

ただし、治療成績はおおむね良好です。あきらめずに、まずは相談を。

右の表は、不育症患者の次回妊娠成功率を示しています。過去に3回までの流産であれば80%以上、5回の流産でも約56%の方が、次の妊娠で子どもを持つことができます。



決して悲観的にならずに、専門の医療機関を受診し、検査・治療を受けることが大切です。

2 主な検査

主に、子宮の形をエックス線、MRI や超音波で調べる画像診断と、女性の病気の有無、夫婦の染色体などについて調べる血液検査があります。検査の内容は医療機関によって異なります。

画像診断



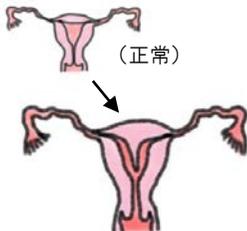
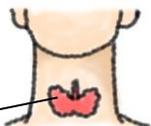
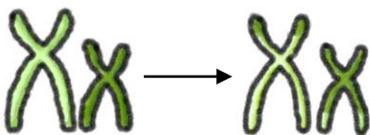
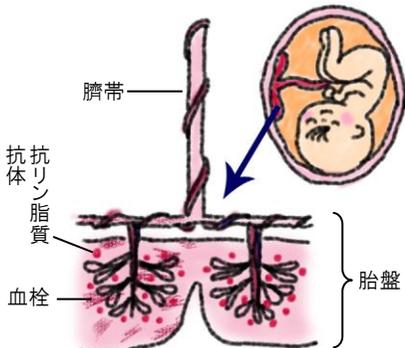
- 子宮形態検査
超音波などによる検査で、子宮の形に異常がないかどうかを診断します。

血液検査

- 内分泌検査
甲状腺ホルモンの異常や糖尿病の有無を検査します。
- 夫婦染色体検査
夫婦で染色体に異常がないかどうか調べます。
- 抗リン脂質抗体検査
血栓や流産のリスクとなる抗リン脂質抗体を調べます。
- 血栓性素因スクリーニング
血液の凝固因子について検査します。

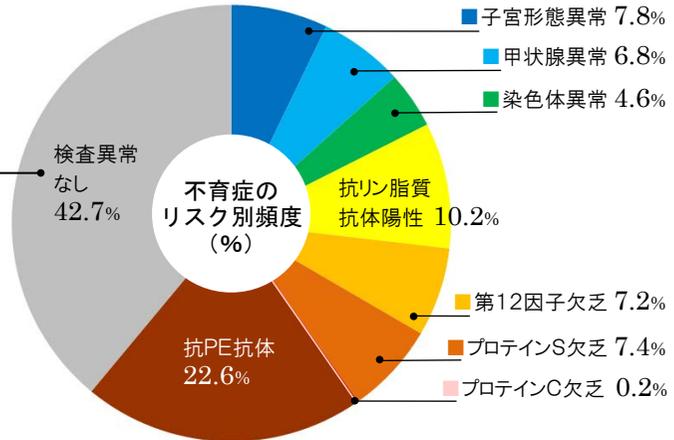


3 不育症の主な原因とその治療

	原因	治療法
子宮形態異常	 <p>子宮の形が悪い場合に、受精卵が着床しても妊娠の継続ができなくなることがあります。</p>	<p>不育症患者の中で一番よく見かける中隔子宮の場合は、仕切りを切除する手術を行うこともあります。ただ、形に異常があっても必ず流産するわけではないので、治療をしなくても妊娠にトライしていくという選択肢もあります。</p>
甲状腺などの内分泌疾患	 <p>甲状腺ホルモンに異常がある場合や、糖尿病患者は流産率が高いとされています。</p>	<p>内分泌科や内科の先生に協力してもらい、薬を服用してホルモンの値や血糖値を管理した上で妊娠にのぞみます。</p>
夫婦染色体異常	 <p>夫婦どちらかの染色体にもともと異常があるために、受精卵の染色体異常が増え、流産になることがあります。</p>	<p>染色体は持って生まれたものなので、治療することはできませんが、染色体異常があっても子どもを出産している方は多くいます。専門の医療機関を受診して遺伝カウンセリングを受けるなど、信頼できる先生にじっくり相談しましょう。</p>
抗リン脂質抗体陽性・血液凝固異常	<p>抗リン脂質抗体とは、免疫のバランスが崩れて作られる自己抗体のひとつ。これがあると胎盤に血栓ができ、胎児に酸素・栄養が行かなくなり、流産となってしまいます。</p> <p>また、血液の凝固に関わる体内のたんぱく質(プロテインS、プロテインC、第12因子など)の欠乏も、血栓を作りやすくする要因となります。</p> 	<p>血栓の予防として低用量アスピリン*1を服用。症状の度合いにより、妊娠判明後、ヘパリン*2の自己注射を行うこともあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>*1 低用量アスピリン 血栓を防ぐ内服薬。 1日1錠服用します。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>*2 ヘパリン 血栓を防ぐ自己注射薬。 朝・晩12時間毎に注射します。</p> </div> </div> <p>自己注射は入院もしくは外来で、教育を受けてから行います。</p> <p>※2012年1月からこの自己注射が保険で認められました。対象となる人は抗リン脂質抗体陽性、プロテインS、プロテインC欠乏症などがあり、なおかつ重症な血栓症のリスクのある方です。</p>

4 検査異常の割合

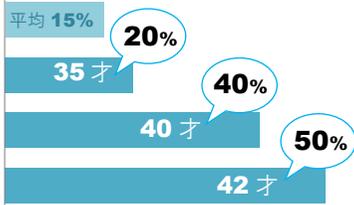
下の円グラフは不育症患者の検査結果割合をあらわしたものです。
厚生労働省不育症研究班 HP(<http://fuiku.jp>)より



■検査異常なしとは？

検査異常なしと診断された方の多くは原因不明ではなく、たまたま胎児側の染色体異常による流産を繰り返した人と考えられます。流産は妊娠全体の平均約15%の頻度で起こると言われており、流産率は女性の年齢とともに増加します。

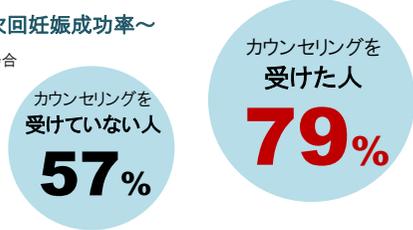
～女性の年齢と流産率～



こうした原因の有無にかかわらず、不安やストレスなどを緩和する心のケアは重要です！

～異常なしの人の次回妊娠成功率～

※流産回数2回以上の場合



監修していただいた

5 先生からのメッセージ

流産は、決して稀な出来事ではありません。妊娠した事のある全女性のうち、約40%は1回以上の流産を経験しています。2回流産の経験者は約4%、3回流産の経験者は約0.8%の頻度でいます。何も異常がなくても、運悪く流産を繰り返してしまう人も多いのです。

さらに近年の結婚、妊娠年齢の高齢化に伴い、流産は増加の傾向にありますし、妊娠検査薬が市販されるようになり今までは分からなかった初期流産が分かってしまうようになった、ということもあります。

私が不育症を専門にしたのは1988年ですが、当時は超音波検査もまだなく、妊娠検査薬も市販されていない時代でした。不育症の原因もほとんど分からず、原因不明の難病とされていました。しかしながら、その後の医学の進歩は目覚ましいものがあり、今では多くの原因が解明され、治療が開発されました。

当院では、不育症検査で4分の3の人に何らかのリスクファクターが見出され、残りの4分の1の人は、原因不明ではなく異常なしと診断しています。異常があれば治療をし、異常がなければ無治療で次回妊娠に臨んで頂きますが、次回妊娠の成功率はどちらも約80%もあります。女性は誰でも15%は流産すると考えると、80%という数字は非常に

高いと思います。

私たち日本の不育症専門医は昔から非常に結束が強く、研究業績は欧米をリードしてきました。2008年には皆で協力して厚生労働省不育症研究班を立ち上げ、3年間にわたって不育症の研究、全国調査を行い、多くの知見を得ることができました。全国の不育症診療の質を上げ、どこでも標準的な診療が受けられる様に提言をまとめ、発表しました。

ぜひこの研究班のHP (<http://fuiku.jp/>) を参考にし、信頼できる専門医のもとでエビデンス(医学的根拠)にもとづいた診療を受けてください。今では不育症は原因不明の難病ではないのです。

としか 杉 俊隆先生

杉ウイメンズクリニック院長。
1985年慶應義塾大学医学部卒業。アメリカ、メソジスト生移植免疫センター主任研究員、東海大学医学部産婦人科准教授などを歴任。抗PE抗体、抗第12因子抗体などを発見し、2009年新横浜で日本初の不育症専門クリニック、研究所開院。日本生殖医学学会生殖医療専門医。医学博士。



Q1 流産はどのくらいの確率で起こるのですか？

平均15%の割合で起きます(10人に1~2人は流産する計算です)。2回連続して流産する人の確率は約4%です。3回流産する人の確率は約0.8%です。日本では、毎年約3万人が不妊症を発症していると報告されています。

Q2 流産を何回繰り返したら検査に行くべきですか？

2回あるいは3回以上と医師によって意見が分かるところですが、20代の方が流産を2回以上繰り返してしまった場合はすぐに検査をすることをおすすめします。また、胎児に問題が見つかっていなかったのに妊娠10週以降の流産、あるいは死産を1回でも経験された方は、その時点で不妊症の検査をお勧めします。

Q3 不妊症になったのは、生まれつきの体質？それとも何かの病気が原因？

多くの原因は、生まれつきの体質と、環境因子の組み合わせで起こります。例えば、子宮形態異常や染色体異常などは生まれつきのものですし、抗リン脂質抗体などの免疫異常や甲状腺疾患などの内分泌異常は、環境因子(年齢、妊娠、分娩など)と体質の相乗作用で発症します。小さい頃の病気などは、関係ありません。

Q4 1人目は普通に産めたのになぜ2人目から不妊症になったのでしょうか？

不妊症の原因はいろいろありますが、100%流産を引き起こす様な強力な原因はありません。そこで、原因とは言わず、リスクファクター(危険因子)という言い方をします。したがって、1人目は、たまたま流産をすり抜けて産まれて来る事ができたのかも知れません。

もう1つの可能性は、1人目の妊娠、分娩が引き金になり、抗リン脂質抗体などの不妊症の原因が出来てしまう事もよくあります。したがって、1人産んだ実績があるからと言って、不妊症の検査を受ける必要が無いという考えは誤りです。

先生、
教えて!

不妊症 Q&A

カラダのこと

不妊症でも赤ちゃんを産めますか？



適切な検査と適切な治療を受ければ、約80%以上の確率で赤ちゃんを抱くことができます。



お答えいただいた先生

杉ウイメンズクリニック
杉 俊隆先生

Q 8 治療をして出産しましたが、赤ちゃんに不育症は遺伝しますか？また自分の姉や妹が不育症である可能性はありますか？

ほとんどの不育症の原因は遺伝しませんが、例外として染色体転座は、50%の確率で子どもに遺伝します。それ以外の原因は直接遺伝することはありませんが、脳卒中や心筋梗塞の家系があるように、ある程度似た体質は子どもに受け継がれるかもしれません。体質に環境因子が加わると発症する事もあります。遺伝的には全く同じである一卵性の双子の姉妹でも、1人が不育症で、もう1人は不育症ではないという事もあります。

Q 9 治療して出産できた人がもう1人産みたい場合、再検査や同じ治療をする必要がありますか？

体質が変わっているかもしれませんが、基本的に検査はもう一度行うことをおすすめしますが、全ての検査を行う必要はありません。

Q 10 胎盤に血栓ができたことが流産の原因と言われました。出産後も血栓の治療をしていく必要はありますか？治療を受ける場合、何科に受診すればよいのでしょうか？

妊娠中は、普通の6倍血栓のリスクが高まりますので、多くの方は妊娠中のみ血栓に気をつければ大丈夫です。ただし、一部の抗リン脂質抗体症候群の方は、リウマチ膠原病内科などで定期的に診察を受けた方がいいと思います。血栓症(心筋梗塞、狭心症、脳血栓、脳梗塞、深部静脈血栓など)の既往のある方は、循環器科、血管外科などで治療を続行する必要があります。流産以外に血栓症などの既往のないその他の方も、一般の人に比べて血栓ができやすい体質と自覚し、健康診断などの機会があったら検査をした方がいいでしょう。

Q 5 検査を受けて、結果が異常なしだった場合はどうなりますか？

原因不明の中にもいろいろ種類があります。流産が偶然重なった場合もこの中に入っており、こうした人は、何の治療もせずに次の妊娠にトライした場合の妊娠成功率も極めて良好です。多くの異常なしの人はこのグループに入ります。その他の方は、過去の流産状況、既往歴や家族の既往歴など総合して治療方針を決める事もあります。ただし、エビデンス(医学的に実証された根拠)の無い治療は安易にするべきではありませんので、十分なインフォームドコンセントが必要です。

Q 6 アスピリンやヘパリンに副作用はありますか？お腹の赤ちゃんへの影響も心配です。

母体、赤ちゃんに対して大きな副作用は報告されていません。アスピリンはアレルギーがあると飲めませんが、それ以外は大きな副作用の報告はありません。ヘパリンは血小板減少症という重い副作用が、治療を開始して1~2週間以内にごく稀に起きる事がありますので、開始して数週間は血小板数をチェックします。

また、肝機能検査が一時的に悪くなる副作用もあるので、ヘパリンを使い始めて数週間は肝機能をチェックしていきますが、問題になる事はほとんどありません。少ない量のアスピリンは赤ちゃんに影響することはありませんし、ヘパリンも胎盤を通さないのので、赤ちゃんへの影響はありません。

Q 7 不育症の治療を受けている病院に分娩施設がありません。出産はどうすればよいのでしょうか？

その不育症の治療を受ける病院の先生に、不育症の治療をしても分娩できる病院を紹介してもらえばいいです。相談をしてみてください。



私たちの 不育症体験談

「不育症」とひとくりに言っても、それまでに歩んできた道は人さまざま。不育症そだってねっとメンバー5人の体験談と、メンバーのご家族3人にその思いを寄せてもらいました。

1 case

3・11大震災の中、妊娠発覚！精一杯 生きた命が伝えてくれたのは・・・

松本さん
(流産6回、45歳、宮城県在住)

2011年3月11日。忘れもしないあの日、仙台で被災した私

「これは夢？」と思うような巨大地震と津波。本当に怖かった。続く大きな余震…暗闇…津波でもなくなつてしまつた町…船やガレキが散乱する道路…まるで地獄のような光景が広がっていました。

そして、地震発生から2週間後、私は妊娠していることに気づきました。食べ物も水もない、恐怖のどん底の中で過ごしている45歳の自分に、命が宿った。その事実にただただ驚きました。津波で流された赤ちゃん天国に行くのを止めて、私たち夫婦のところに来てくれたのかな…直感的にそう思いました。

それまで5度の流産を経験していたからでしょうか、「生まれることができて、もしダメでも、楽しい時間を過ごせるようにしよう！」そんな風に夫と話していたことを覚えています。

震災の混乱の中、車で12時間かけて名古屋のクリニックへ

私が結婚したのは42歳。3年の間に

5度妊娠しましたが、すべて心拍確認前の初期流産に終わっていました。

地震の混乱の中で授かった6度目の命、名古屋のクリニックで検査を受けていたので、1日も早く名古屋に行きたい気持ちでいっぱいでした。でも仙台空港は津波で壊滅、電車も不通。夜行バスは満員。結局、夫の運転で12時間かけて仙台から名古屋まで駆けつけました。

小さな胎のうが見えた瞬間、緊張していた夫の目から涙が…。先生の「こんな大変な状況の中で、赤ちゃんは頑張っている。僕たちも頑張らしよう！」その言葉に励まされ、治療を受けるため何度も夫と共に車で名古屋に通いました。

そして、初めて見た「心拍」。懸命に心臓を動かしている赤ちゃんの姿…言葉では言い表せないほど心を動かされた瞬間でした。

寿命を精一杯生きた赤ちゃんが
生きる希望を与えてくれた

その2週間後、私たち夫婦は名古屋の帰り道に伊勢神宮でお参りしました。震災で命を落とした多くの人々の「冥福を祈るため、そしてこの赤ちゃんの冥福を祈るためでした。

そう、今回は9週目での流産でした。

染色体検査の結果は「10番染色体のトリスミー、女の子」。

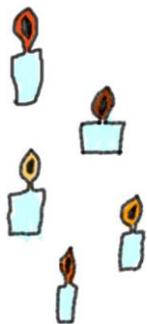
10番トリスミーの場合、心拍が見えただけでもすごいこと、「寿命」を精一杯生きたのだということを先生が説明してくださった時、救われた気持ちでいっぱいになりました。

つい1ヶ月前、津波によって多くの尊い命が失われてしまった場所を過ごしていた私たちにとっては、「命の限界まで生きた」という事実は、ただそれだけでも「幸せ」だと感じたのです。

「命は過酷だけれど素晴らしい。お母さんもお父さんも、一生懸命生きてね。がんばれ！」震災のショックで放心状態の私たち夫婦に、そんな風に気合いを入れてくれた赤ちゃんです。

もう年齢的には限界だけれど、「また命を授かりたい」と思っている自分に驚きます。

「この世に生まれてきた以上、精一杯しぶとく生きて行く」というこの気持ちは、6人の子供たちが命をかけて伝えてくれた宝物です。それが、震災を経験した私たち夫婦ができる、未来への一歩だと信じています。





金子さん
(流産4回、33歳、神奈川県在住)

不妊症そして不育症。精神的、経済的に つらい道のりを乗り越え、出会えた命

授かり婚で第一子にめぐまれた後 2人目から不妊に・・・

私はこれまでに、子どもを5人殺しています。全部、自分のお腹の中で。みんな一人ひとり、頑張つて生きようとした命。その事を思うと今でも胸が苦しくなりません。でもその子達のおかげでつなぐた命が、今私の腕の中にいて、一生懸命 おっぱいを飲んでいきます。

私は「二人目不妊」で、一人目は授かり婚でした。だから不妊、不育なんて他人事だと思っていました。息子に発達障害があつた事もあり、二人目はのぞんでいませんでしたが、2度目の結婚で再婚相手との子どもを希望するようになりました。

しかしなかなか妊娠できず調べてもらったところ、自分が不妊症になっていることが判明しました。私は子どもを一人人生んでいるし、妊娠さえしてしまえば後は問題ない、と変な確信があつたので、不妊治療では迷わず体外授精を行いました。そして一回で着床！やっぱり妊娠できました。やない！そう思いました。

でも、その子の心拍は確認できません

でした。クリニックの先生からは「気を取り直して次をチャレンジしましょう」と言われました。

次は顕微授精を受け、またもや着床。しかも双子！でもやはり、心拍確認ができませんでした。その次も結果は全く同じでした。

つらい不妊治療。せつかく妊娠 できても流産してしまふ

欲しいと思えば思うほど、遠くに逃げた。私がお腹の中を欲しいと思う事が、そんなにいけない事なのか。ニュースで報道されるような、子どもを虐待の末殺してしまうような親の所にも子どもは来てくれるのに。いらぬなら、殺す前に私にちよだいよーなどと思いつめ、うつ病になつてしまいました。

苦しいのは資金面も同じで、貯金は既に相当切り崩してしまいました。親からも援助を受けましたが、3回目の顕微授精の時、どうせ望みは薄いのだから出したくないと言われました。金食い虫のように見られていることにショックを受けました。

太ももの付け根には、排卵誘発剤を自分で筋肉注射した痕の青あざ。夫からも、

そんな苦行みたいな事を続けなければいけないなら、しばらく治療をお休みしてもいいんじゃないかと言われました。それでも、お金になんとか都合をつけ、懲りずに顕微授精を受けました。何かやっていないと、自分が保てなくなつていたので。しかし、その時もまた流産してしまいました。

もうこれで4回目の流産。これが潮時かな、とも思いましたが、ここで諦めたら必死に生きようと頑張つたらつこの命は何だったのだろうかと思ひました。でもこのまま続けても、失われる命が増え続けるだけに思ひました。続けることも、止めることも、私には重過ぎました。

念願の赤ちゃんを腕に抱いて帰宅 命の尊さを学んだ4年間

こんな思ひをしている人は私だけなのだろうかと思ひ、ネットで「緊留流産 繰り返し」で検索すると「不育症」という病気にたどり着きました。

すぐに不育症専門のクリニックを調べ、わりにも縋る思ひで検査を受けると、P E抗体と第12因子欠乏症による、不育症だと診断されました。「次に着床したら来てください、生ませてあげるから」というクリニックの先生の力強い言葉に、目の前の霧が晴れたような気がしました。これで何とかなる！と思ひました。

その後も、着床しにくくなつてしまつたり、お金の面で敵しかったりなど、決して

道のりは簡単ではなかつたけれど、先生の言葉に嘘はありませんでした。

不妊治療を始めてから丸4年、6回目の顕微授精で、1962gの小さいけれど元気な女の子を出産しました。

退院して、家の玄関の扉を開けた途端、「ただいまー」というはずが、なぜか「おかえり！」と言つてしまいました。同時に、涙が溢れ出しました。夢じゃない。私が赤ちゃんを抱いてこの家に帰つてくる日が、本当に来たのです。

辛かつた。苦かつた。でもこの4年間は決して無駄ではありませんでした。2人目が欲しいと思つてすぐできていたら、こんなにも命が尊いものだと思わなかつたかもしれないし、息子を今より大切にできていなかったかもしれない。もしかしたら赤ちゃんは、私達家族にとつてのベストタイミングを、どこかで待っていてくれたのかもしれない。





幸せの形は人と比べるものではない。 そんな思いと共に、妊娠5ヶ月むかえて

鈴木さん
(流産3回、子宮外妊娠1回、34歳、栃木県在住)

「どうして私だけ？」 自問自答の毎日・・・

「どうして私だけ？ 私の何がいけないのだろう？ いつ赤ちゃんを抱ける？ いや、赤ちゃんを抱ける日が来るの・・・」

流産するたびに、自問自答してきました。そして、友達や知り合いだけでなく、名前も知らない街中の妊婦さんや芸能人の妊娠までもがうらやましく、嫉妬し、真つ黒い気持ちで渦巻くのを止めることはできませんでした。

1回目の妊娠は、そろそろ赤ちゃんが欲しいと考えてすぐにできました。しかし、産婦人科受診後2日で出血がはじまり、3日目に流産と確定されました。「遅くまで働いていたから？」「前日に歩きすぎたから？」「仕事のストレス？」…。流産前の自分の行動を振り返り、自分を攻める日々。何をしても、何を見ても、ふつと悲しくなり、涙があふれることが多い日々でした。

絶望の淵にありながらも、産婦人科の先生の「流産が2回続くことはない」という言葉を信じ、3か月後に2度目の妊娠をしました。毎日、トイレに入るたびに

出血していないか不安でした。出血してしまっても見ました。

1分、1秒が心配で、一日中、出血の有無を確認していたので、一日が過ぎるのが異様に長く感じられました。しかし今回も心拍確認ができた3日後に出血が始まり、そのまま流産となってしまいました。

2度続けての流産で、これから先どうしたらよいかわかりませんでした。身近に同じような経験をした方がいないため、話は聞いてもらえても、解決策が分からず途方に暮れていました。

必死になつてネットで検索するうちに「不育症」という言葉を知りました。そしてSNSによって、私と同じ体験をしている方がいる、検査、治療をすれば高確率で出産に至ることができることを知り、ほつとしました。

不育症の検査。 そして、3回目の妊娠

もうこれ以上流産を繰り返したくない、確実な検査を受けたいという思いから、雑誌で知った不育症の先生にメールで相談し、不育症の検査をすることになりました。検査の結果、次回からアスピリンを

服用することにしました。次のステップの見通しがたち、気持ちが明るくなりました。

その後3回目の妊娠。今までのことがあるため、妊娠発覚と同時に仕事も休むことにしました。一日家において、必要最小限のことしかやらない安静生活を送っていました。妊娠した喜びより不安が先に立ち、とにかく一日を過ごすのがやっとの精神状態でした。

そして8週の健診の日、超音波で赤ちゃんを見たら、心拍が止まっていました。突然のことで頭が真っ白になり、先が見通せず、これからどうなっていくのか考えると不安で悲しくてたまりませんでした。

主人や両親に申し訳ないとも思いました。この時は涙も出ず、「どうして？」だけが頭の中を駆け巡っていました。もう赤ちゃんは動いていないのにつわりで辛く、「赤ちゃんがいたからこそつわりは頑張れたけど、今は悲しくて苦しいだけ」ととても辛い気持ちでいました。

約2週間後、子宮内容除去手術を受けました。「分娩室」の「分娩台」での手術は、正直とても辛いものでした。手術後、意識が朦朧とする中で、「もう産めない、もう産めない。怖い、怖い。」と、何度も口走りながら大泣きしてしまいました。意識が戻る、廊下の方からは赤ちゃんの泣き声や「おめでとーう」の声。辛くて辛くてたまりませんでした。

しかし、このときは、今までと違い、「仕

事も休んだし、安静にしていた。不育症の検査もしっかりしてもらって、アスピリンも服用していた。自分にできることは全てやってもダメだったのだから、仕方なかったのだ。」と考えることができ、悲しい気持ちはありましたが、後悔することは何もありませんでした。

ただ、私の頭の中には、いつも「妊娠」があり、毎月毎月小さなことに一喜一憂していました。友達の妊娠フッシュが続く、幸せな報告を聞くのが怖くて、連絡が取れなくなりました。

しかし、人と比べず、自分のペースでできることをしていこうと思い、主人にも話をすると、主人が同じ考えを持っていてくれたことが分かりました。幸せの形は人と比べるものではない。自分たちが決めることなのだと考えたとき、本当に心が軽くなったのです。

子宮外妊娠の悲しみを乗り越え 現在、妊娠5か月

そう思った矢先、今度は子宮外妊娠をし、右卵管を切除する手術を受けました。「子宮外妊娠だつて珍しいのに、不育症だつて稀なのに、私だけが…。もうあきらめたほうがいいのか…。」という気持ちで湧き上がってきました。

体にも負担がかかるし、精神的にも疲れしてしまったのです。

そんな思いをかかえながら、術後の静養のために仕事を休んでいる間、ブログに

想いをつつて発信したり、不育症に対する助成金をお願いに保健センターへ話に行ったりと、今自分にできること、流産で苦しんでいる方の力になれることをしていると思うようになりました。職場に復帰したときには、復帰の挨拶の際に、少しでも多くの方に不育症を知ってもらおうと考え、不育症のことについて話をさせてもらいました。

旅行や新居の計画を立てたり、運動をしたり、お酒を飲んだり、自分が好きなことを気ままにしたり、忙しく仕事をしたりしているうちに、5回目の妊娠をすることができました。

現在はアスピリン服用とヘパリンの自己注射で、5か月に入ることができました。妊娠初期は不安でたまりませんでした、が、少しずつ気持ちも落ち着いてきました。

私がそうだったように、流産して途方に暮れてしまう人はこれからも出てきます。その時に、少しでも多くの人が明るい方へ向かうための道しるべを見つけれられるよう、自分にできることをこれからも続けていきたいと考えています。



セカンドオペニオンを受け、ようやく信頼できる専門医に巡り会えました！

優芽さん
(流産5回、42歳 愛知県在住)

流産手術の恐怖。不育症の専門医を訪ねるも、突如の治療終了…

私たち夫婦はのんびりとしていたことと仕事の関係もあり、子どもを授かりたいと思い始めたのが結婚5年目、私が35歳、主人が31歳の時でした。初めての妊娠は思いのほかすぐに訪れました。しかし胎児はなかなか成長せず、妊娠判明から3週後によく心拍を見せられませんでした。心拍が確認できるまでの日々が長く、待ち遠しかったです。

「心拍が確認できたらほとんど心配がない」という本の記述を信じて過りました。その後2週続けて心拍の確認ができましたが、出血があつたので切迫流産で入院となりました。入院3日目、あんなにしつかりと動いていた心拍が止まっていた。流産手術は麻酔なしで行われました。妊娠した喜びを思い出せない、痛みと苦しみの出来事でした。

その後、赤ちゃんが妊娠10週なのに6週程度までしか成長しなかったことに疑問を感じ、偶然ネットで「不育症」という言葉を知り専門医を尋ねました。そして治療を開始したものの、薬剤の

副作用で中断しなければならぬ。最初の流産の手術による恐怖もあり、次第に妊娠に前向きになれなくなり、数年が経ちました。

40歳を間近に迎えたころ、夫婦のあり方を改めて考えた時に「授かれるのであれば子どもを育て、自分たちも成長したい」と思い、再度その専門医を尋ねました。

再検査の結果、バイアスピリンとカバサールの治療となりました。3か月後には2度目の妊娠。しかし心拍確認後の8週で流産となりました。

不育症の治療をしていたのにまた心拍確認後の流産。なぜ？という思いと、まだ何かできることがあるかもしれない、という期待を持って再度検査を受けました。結果は「精神不育テスト」と、いくつかの血液データで異常が認められました。

しかし、専門医から出た言葉は「あなたの流産はあなたの考え方が招くもの。専門機関ではなくても近くの産婦人科で十分。精神的問題があるようだから精神科に行くのがいいのでは」と。そして、次の受診予約も他の医療機関への紹介もしてもらえず、治療は突如の終わりを告げました。

今思えば、「精神不育」のテストは流産1カ月後では異常ありに出て当たり前だと思いますが、その時はそんな風に考えることができず、「私の考え方が赤ちゃんを育ててあげられなかった、殺してしまっただ…」と思ひ詰めるようになりました。

セカンドオペニオンを受け、心のケアとともに治療

でもネットで自分と同じような検査結果で治療をしている人がたくさんいることを知りました。なぜ「私」は治療不要なのか、その疑問が大きくなり、ネット検索ばかり続ける私に主人が「セカンドオペニオンを受けてみよう」と勧めてくれたのです。

受診するには疲れていたのでもメールで検査結果と専門医から言われたことを書いて質問を投げかけました。投げかけた2つの医療機関から「その値は明らかに治療を要します。」と返事がありました。

私の「考え方」だけが問題でなかったと言ってもらえたような気持ちになりました。すぐ受診予約をし、治療が必要な状態という事が分かりました。

その後、不安定な心の状態については、認知行動療法を受けました。血液検査の方は抗凝固療法が必要であり、バイアスピリンでの治療となりました。その後さらに心拍確認後の流産が2回と心拍確認前の流産が1回あり、次からはバイア

スピリンとへパリンで治療することが決まりました。

こうして不育症の治療をしながらも「流産」という結果を何度も経験しましたが、信頼できる医師との対話によって、「治療イコール出産」ではないということも十分学びました。そのことにより、2回目の流産後のような「治療をしているのになぜ」という思考に陥らずすんでいます。

**医療者にも患者にも不育症治療に
対してより多くの理解が必要**

今も、最初に診てもらった専門医が私と同じような状況の患者さんに治療をしていることをネットで目にする、「なぜ自分は治療をしてもえなかつたのだろう」という思いを持ちます。

それと同時に、不育の原因を「精神的問題」と指摘をするのであれば、精神科への紹介で片づけず、流産後の心のケアをしっかりとってもらえれば、もう少し若い時に妊娠に対して前向きになれたのではないかと、とも思います。

でも、後ろを向いていても先には進めません。今は2か所の素晴らしい不育専門機関のドクターたちに支えられています。もうあと少し、がんばってみようと思っています。

そして、不育症治療にグローバルスタンダードが見出されること、たくさんの医療関係者が不育症に対して理解を深めること、当事者である私たちも学び続け

ることが、一人でも多くの命を救うことになるのではないかと、思っています。



中山さん（後期流産1回、早産1回、36歳、神奈川県在住）

**それまで元気だった赤ちゃんが
妊娠21週目で…突然訪れた死別**

初めて妊娠がわかったのは、結婚10カ月が過ぎた秋でした。すでに30歳を過ぎていたのでなるべく早く子供がほしいとは考えていましたが、自然妊娠で順調すぎるくらいに妊娠判明、夫婦でとても喜んでいました。

しかしすぐに出血が確認され、その時仕事をしていました。自宅安静となり、しばらく仕事を休まざるをえませんでした。職場の周りの方々に気を使いつつも、なんとか妊娠初期の危機は乗り切り、安定期、赤ちゃんの誕生を具体的に考えられるようになりました。

妊娠中期、21週に入ったと思われる時期、軽い風邪をひきました。何か赤ちゃんに影響があつてはと思い、産科を臨時受診した時のことです。17週時点でも元気に手足を動かしていた赤ちゃんの動きが超音波で確認できないのです。その時、何が起つたのか全く想像できない自分がいました。先生は落ち着いて赤ちゃんの心拍が確認できないこと、赤ちゃんの大ききから言って、18週程度で亡くなつて

**妊娠6ヶ月での赤ちゃんとの別れ、
そして早産。不育症と分かっていれば**

いたのではないかと説明してくれました。翌日の手術を控え、私は色々な思いがあふれ、夜通し泣きっぱなしで朝を迎えました。あの時、自分があやしなれば、こうしなければよかつたのかと、亡くなつてしまった理由を考え続け、おいおいとひたすら泣いていました。そして翌日入院し、亡くなった子を出産しました。

その後も考えても考えてもなぜ、自分の子が亡くなつてしまったのか、どうして普通にお腹の中で10カ月を過ごし、出産できなかったのか、その事ばかり考えふさぎ込む日々でした。私の周辺の人も、もちろん流産に対してすべてに理解があるわけでもなく、やさしい言葉をかけてくださる人もいましたが、「すぐ次の子ができるよ」と声をかける人も多く、その言葉を受け止める余裕が自分になく、とても苦しかった時期でした。

2度目は27週での早産。もっと早く不育症について知っていれば

夫は気にしても仕方がないと言ってくれていましたが、自分を責め続けたまま1年が過ぎ、そして不妊に陥っている事がわかりました。不妊治療をし、待望の2回目の妊娠が判明。今度こそはと、どんなことでも慎重に慎重にと、日常生活を

送りました。しかし妊娠中期に入り、慎重な生活にも関わらずお腹の張りが次第に大きくなり、安静入院。入院二日後に緊急帝王切開となり、27週という超早産で息子を出産することとなってしまいました。

二度目の妊娠は出産までなんとかこぎつけましたが、息子に辛い思いと大きなリスクを負わせ、私はまた自分を責めるをえませんでした。

のちに不育症検査をし、不育症と私は診断されて現在3度目の妊娠にチャレンジしています。でも、せめて最初の流産で不育症の存在を知っていたらと思うと悔しくてたまりません。産科の医師でさえ「不育症はない」と断言する先生もおりました。不育症の存在が一般の方、また産科の先生の間でも早く、広く認知されてほしいと心から願っています。



夫の視点から 男の無力さを痛感した日々。がんばった妻に感謝でいっぱい

田中さん（患者の夫、45歳、大阪府在住、妻が4回流産）

2人目不妊。続く流産・・・ 心も体も傷つく妻に何もできず

我が家は続発性不育症でした。第一子誕生後、嫁は4度の流産を経験しました。

4度目の流産の手術のとき、嫁の処置が終わって息子と病室に入ると、息子が一目散に嫁に駆け寄り、つま先立ちをしながら、処置台に寝ている嫁の顔を必死に覗き込んで「母ちゃん大丈夫？」と、ものすごく心配した様子で聞いた後、嫁に「チユーしました。嫁は「大丈夫だよ」と答えて大粒の涙をほろつとほしました。

私は旦那の役目とられたなあと思いつながら、めっちゃめっちゃ救われた気持ちになりました。きつと嫁もそうだったと思います。そして私は「この子がいてくれるから、もう次の子はあきらめよう」と思いました。嫁の心も体もこれ以上傷つけないと思えました。流産をするたびに彼女は自分を責めていますから。

しかし嫁は次の子を諦めず、少し落ち着いてから不育症の病院探しにかかりました。そのとき私は43歳、嫁は42歳でした。

次の子を授かるために努力しているという矢先に私に転勤辞令が出ました。単身赴任となり夜行バスと新幹線を駆使して毎週末帰省。時には恥を捨てて上司に流産のことや年齢的なりミットのことを話し、嫁の排卵に合わせて有給休暇を使って帰省したりしましたが、なかなか懐妊しませんでした。

「年齢的にももうあかんのかな」とひそかに思うこともありましたが、しかし嫁は諦めず、不妊治療に乗り出しました。人工授精をするも1回目は化学流産。そして2回目によりやくきちんと妊娠が確認できました。その時嫁は43歳目前でした。

妊娠を喜ぶのもつかの間、嫁は妊娠3ヶ月目に血圧が150を越えてしまい、緊急入院することになりました。連絡をもらっても単身赴任中の私は何もしてあげることができず、近くに住んでいる彼女の両親に4歳の長男の世話と嫁のケアを頼みました。

嫁は医師から「妊娠初期の高血圧症は重篤になる場合も多く、最悪の場合は母体を守るために妊娠の継続をストップすることもある」と告げられ、ひどく落ち込んでいました。

おそらく嫁は入院中、不安で不安で

仕方がなかったのではないかと思います。幸い1週間の入院で血圧は安定し退院しましたが、その後自宅安静となり嫁は仕事を休職しました。

単身赴任先と自宅を高速バスで 往復する生活。そして出産

遠い地で男の無力さを痛感させられ、転職しようかとまで考えましたが、「今俺のできることを精一杯するしかない」と思っておこし、毎週末高速バスで帰り家事と子供の世話をし、月曜日の早朝に単身赴任先に舞い戻る生活でした。

彼女は毎日お腹に血栓を防ぐためオルガンの注射をしていました。入院したりつわりに苦しんだりする姿を見て、言葉をかけるくらいしか出来ない男の無力さ。そして近くにいてあげられないもどかしさ。

そんなことを感じ、私もなにかできることはないかと考え「禁酒」をすることにしました。全然関係ないかもしれませんが、何かをしないではいられないのです。

「無事に子供が生まれてきますように」との願掛けをし、大好きな発泡酒や焼酎を子供が生まれるまで飲まないと言いました。

最初は本当にきつかったのですが順調

に妊娠が継続していく中、「もし私が誓いをやぶってなにかあったら」と思うと怖くて、お酒を飲もうなんて気にはなりませんでした。

嫁は2011年3月に3470グラムの元気の女の子を産みました。

出産の立ち会いから帰った私は、プレミアムビールをじっくりと味わいながら飲みました。2人の子供の親となり、がんばってくれた嫁さんと出会えたすべての人に大いなる感謝です。



父親の視点から 子どもを産みたい 「普通」の願いが叶わない娘への思い

多田さん（患者の父親、56歳、山形県在住、娘が4回流産）

「どうして私なの？」電話の向こうで泣きじゃくる娘

電話の向こうで「どうしてこんな身体に産んだの？」と泣きじゃくりながら娘は私を責め続けた。私は30年以上医療現場で働いてきたが、そんな私にさえ、その病名は耳慣れないものだった。不妊症ならともかく、そんな苦しみに喘いでいる人々がいることさえ知らなかった。

「どうして私なの？」片親で育てた娘は怒りを投げつける相手は私しかおらず、その理不尽な身の上を嘆いた。「胎児」とも呼べないうちに死んでしまう我が孫。何度も繰り返される悲嘆と心痛に娘はうつ病になり、私は言葉を失った。そして虚脱感の中で嘆く娘に、憎しみすら覚える日もあった。

娘は多くのこと、特別なことを望んだのではない。好きな人の子どもを産み、初孫を待ちわびる彼の両親に喜んでほしい、ただそれだけなのに。こんな「普通」の願いがなぜ自分には叶わないのか。

不育症は遺伝的素因の関与が大きく疑われるという。病気は人を選ばず、誰の責任でもないという極めて残酷な性格

を有する。

その負の遺産を背負って生まれてくる人々がいて初めて、大多数の人は健康という「普通」の幸せを享受できる。そしてその幸せに気づきもしない。あまりにも当たり前すぎて。

だが、震災で日本の多くの人が「普通」の暮らしがいかに幸せに満ちていたかとの思いを抱いたのではなかったか？

「普通」「人並み」「当たり前」は奇跡の連続

少数の犠牲の上に成り立つ大多数の健康。医療の限界を目の当たりにしてきた私は自明のことだったはずなのに、「どうして自分の娘が……」と思わずにはいられなかった。

現在娘は不育症治療を主導なさっておられる先生に巡り会えた。その治療の下、子宮頸管無力症と闘いながら妊娠25週を越えることができていた。無事に周産期を迎えてくれることを祈らずにはいられない。

「普通」「人並み」「当たり前」は奇跡の連続であることを、私はもはや疑わない。

不育症について更に詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。

【厚生労働省不育症研究班のHP】
<http://fuiku.jp/>



8 case

加藤さん（患者の母親、55歳、神奈川県在住、娘が3回流産）

娘の流産は私が健康に生んであげられなかったから……？

私の娘は3年前に結婚し、3度の妊娠をしましたがすべて流産に至っています。

私自身、24歳で長男を出産、その後もぼんぼんと順調に二人の娘を出産できたので、「妊娠すれば子どもは産まれる」ことが普通のことと思っていました。しかし、一昨年、娘の流産が続いてしまい、どうしてこんなことになってしまうのか分かりませんでした。

その頃、娘が私の知らなかった「不育症」について話をしてくれ、娘のように悩んでいる人がたくさんいるということを教えられました。

娘の友人たちが、次々と赤ちゃんを抱いていく中で、「娘だけが流産を繰り返してしまうのは、もしかしたら私がちゃんと健康に産んであげられなかったのではないか……と、それは申し訳なく思い、毎日がとても不安でした。

外に出れば、どこへ行っても家族連れや妊婦さん、たくさんの子どもたちがいて無意識でも目につくようになってしまいました。うらやましく、うらやめしくさえも思えま

母親の視点から

どうして自分の娘だけが？そんな思いを娘本人に諭されて

した。

どうして私の娘だけが辛い思いをしなければならぬのかと思うと、娘がかかわりそうでないかもしれません。

そんな思いを口にしたとき、娘に「お母さんだってお腹が大きかった時に、子どもができない人から同じようにうらやましがられていたんだから、そんな風に言うてはいけませんよ。」と注意されたのです。私は、どうして自分の娘だけが……という考えを反省しました。

夫婦が元気で幸せなのが一番娘の笑顔が何よりうれしい

幸い、娘は良い先生方に治療をしていただいています。よく泣いていた時期もありましたが、以前より強く明るく何に対しても前向きです。

旦那さんは思いやりのある優しい方で、娘をとっても大事にしてくれます。お義父様、お義母様も親身になって温かく見守ってくれています。

家の中に子どもがいたらにぎやかで楽しいけれど、もし家族が増えなかったとしても、夫婦が元気で幸せに暮らしてくれることが、親にとっては一番の幸せだと思っています。娘の笑顔が何よりもうれしいです。

日に日に医療は進歩してきています。不育症に対する情報もつと多く手軽に得ることができるようになればと思うと同時に、治療にもつと国からの助成があればと希望します。



2012年1月から、一部の患者を対象にヘパリンカルシウムの在宅自己注射が保険で認められました。（重度の抗リン脂質抗体症候群、プロテインC欠乏症、プロテインS欠乏症、先天性アンチトロンピン欠乏症のみ）

不育症治療に対して、助成金制度を設けている自治体も増えてきています。まずはお住まいの自治体に問い合わせを。



先生、
教えて!

不妊症

Q
&
A

Q1 このまま赤ちゃんを産めなかったらと思うと気分が沈みます・・・

確かに、今後のことを考えると、不安になって気分が沈むこともあるでしょう。しかし、あなたは今の自分の状況(妊娠や治療の可能性などについて)をちゃんと理解できているでしょうか?まずは、今の状況をよく把握して、今後の可能性を理解しましょう。

不安になったり、気分が沈んだときは、無理に我慢せず、信頼できる医師や人に話を聞いてもらい、不安要素を少しでも解消していきましょう。そして、自分がリラックスできる時間を大切に、過ごしてみてください。

Q2 流産後、人と会うのが嫌になりました。どうしたらいいのでしょうか?

まず、どうして人と会うのが嫌なのかを考えてみてください。そして、無理に会う必要があるのか考えてみましょう。

しんどい時に頑張って自分を奮い立たせ、人と会うと、その後、心身の疲れが増し、さらに人と会うことが嫌になる可能性があります。

まだ一人でいたほうが自分にとって楽なのであれば、しっかりと休んで、外に出る気分になったら、少しずつ外に出てみてください。

Q3 自分より後から結婚をしたのにすぐに出産できた友人に対して素直に祝福の言葉をかけてあげられません。

実際に、そのような場面に遭遇した際、皆さんは何と答えていますか?素直にではなくても「おめでとう」と言えたなら、そういう自分を褒めてあげてください。それ以上の言葉を無理に言う必要はありません。ただ、自分の思いも理解してもらいたいなら、「本当は喜んであげたいけれど、子どもが欲しくてもなかなか出来ない状況だから、これが今の私にとって精一杯の言葉だわ。」などと伝えても良いかもしれません。

今後のことを思うと不安がいっぱい...



無理にがまんせず、信頼できる人に話を聞いてもらっては?

お答えいただいた先生
生殖心理カウンセラー
江見 弥生先生

Q6 流産を繰り返すたびに、主人の悲しみが自分の悲しみより少ない気がして主人とすれ違いが増えてきたように思います・・・

流産という体験の中で、女性と男性では経験する出来事が異なるため、同じように感じる、ということは難しいのが実際です。また、性別による感情表出やコミュニケーションスタイルの違いから、女性は「夫は私ほど悲しくないんだ…」と感じることがしばしばあります。

しかし、本当は男性も我が子を失くしたことは悲しいのです。けれども、自分は夫として妻を支えなければならない、自分が泣いてはダメだ、と我慢している場合が多く、またどうしてあげれば良いのかわからず、手を差し伸べられない場合もあります。

夫婦だからわかってくれるはず、ではなく、あなたの気持ちをちゃんと伝えて、ご主人の気持ちも聞いてみてください。そして、あなたがご主人にしてもらいたいことがあるなら、そのことも伝え、お互いを理解する機会をもうけて下さい。

Q4 赤ちゃんを産めなくて、主人に対して申し訳ない気持ちでいっぱいです

あなたが申し訳なく思っているのに対して、ご主人は何とおっしゃっていますか？もし聞いたことがないのであれば、一度、自分の「申し訳ない」という気持ちをご主人に伝えてみて下さい。お子さんを授かる以前に、何のためにお互いを必要として結婚したのか、それを二人でもう一度考えるきっかけになるかもしれません。

Q5 妊娠をしても流産をしてしまうので孫に会わせてあげられず、自分の両親や義理の両親に申し訳なく思います

孫のことについて、今までそれぞれのご両親から言われたことはありますか？

ご両親に対してもご主人と同様で、自分の思いを伝えてみて下さい。

もしかしたらご両親は孫の誕生よりも、あなた自身のことを心配されるかもしれません。その場合は、素直にその気持ちを受けとめ、もう少し肩の力を抜いて過ごされてはいかがでしょう？

孫の誕生を一日でも早く望まれた場合は、それに向かって夫婦で一生懸命努力していることを伝えれば良いと思います。自分で言いにくい場合は、ご主人に伝えてもらっても良いと思います。

まだまだ不育症に対する認知度が低いために、流産を繰り返す、ということを理解してもらえない場合もあるかもしれません。そういう場合は、不育症に関する本やパンフレットを渡して読んでみてもらっても良いでしょう。

不育症ぞだってねっとおすすめの1冊

『このとり追って』

晩産化時代の妊娠・出産』

毎日新聞取材班(著) 1470円

→色々なケースや選択肢があるのが分かり、視野が広がります。



カウンセリングの先生からいただいたメッセージ

流産・死産を経験された方へ。



流産や死産は、御自身の妊娠がわかってから、お腹のお子さんとの出会いを楽しみに待ち、希望に満ちていた生活が一変してしまうことです。

それは、経験された方にとつて、非常につらく、悲しいことです。けれど、そのつらく、悲しい気持ちを押しこめたり、がまんしてしまうと、心がなかなか元気にならないことがあります。

流産・死産に伴う感情について

妊娠期間の長さに関係なく、妊娠が判った時から、あなたは『親』となり、大切なお子さんを失われました。

その経験により、悲しみ・怒り・罪の意識・孤独感・抑うつ感などが生じます。どうしてこのような事が起きてしまったのか？と、繰り返し自問自答する日々が続くことがあります。以前にも流産・死産を経験されている方は、これらの感情がより強くなることか

ります。

当然のことですが、女性と男性とは、感情への対処の仕方が異なる場合があります。また、悲しみ方は、人それぞれ違います。

しかし、感情の出し方が違って、押しこめたり、がまんはしないで下さい。ご自身にとつて、やりやすい方法で、その時の気持ちを表に出していきましよう。

女性は、泣き悲しんだり、ふさぎこんだりすることがありますが、男性の場合は、やり場のない気持ちを仕事に打ち込むことで癒そうとしたり、また、自分がしつかりして妻を支えなければ、と冷静に振る舞うことがあります。その結果、ご自身の感情を抑えてしまう男性が多いようです。

ご夫婦でも、悲しみ方が違うことを理解して、それぞれに合ったやり方で心を癒すことが大切です。『一人でいたい』『今はそっとして

おいてもらいたい』『逆に『そばにいてほしい』『話を聞いてほしい』など、ちゃんとお互いのその時の気持ちを夫婦で伝えあう事が必要です。

心身の回復のために

出来事の直後は、心と身体のために、休息をとることが重要です。無理をせず、ご自身のペースで、だんだんといつもの生活に戻していきましょう。癒しのプロセスのために、感情は抑え込まず、できるだけ表現するようにしましょう。そして、涙もたくさん流しましょう。

難しいことかもしれませんが、大切なお子さんを失われたことについて、ご自身やご夫婦が心を許せる誰かと話すことが大切です。まだ話が出来ないようなら、流産や死産について書かれた書物を読むことで、ふさいだ気持ちが和らいだりすることもあります。

えみ
江見
やよい
弥生先生



生殖心理カウンセラー、助産師、保健師。2008年3月岡山大学大学院保健学研究科卒業。岡山大学病院内にある岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」(2004年～2012年)所属

日記にその時のご自身の気持ちや考えを書き留めることも良いでしょう。また、同じような経験をもつ方とお話することも良いでしょう。失ったお子さんに『さようなら』を伝えるお手紙を書いたり、供養を行ったり、庭に木を植えたり、色々な方法で、大切なお子様を失ったことを象徴的に表すご夫婦もいます。

周囲との付き合いや、妊婦さんや親戚などに接することですら、いとお気持ちになるなら、その機会を避けてもかまいません。周囲の言葉や態度で不快な思いをされた時は、そのことを相手に伝えることが有効な場合があります。

もし誰にも話せないようでしたら、カウンセラーや産婦人科のスタッフに相談してみてください。私達は、あなたのお気持ちをゆっくりとお聞きし、心身の回復をサポートしていききたいのです。

不育症医療機関・相談窓口一覧

「情報は2013年5月時点のものです。詳しい内容は厚生労働省のサイトをご覧ください。
 ▶不育症研究機関一覧は「不育症研究者リンク」、不育症相談窓口一覧は「全国の不不育症相談窓口一覧」とインターネットでそれぞれ検索してください。

マークの説明

赤字で☒がついている所は不育症専門医の在籍している医療機関。
 ☎→電話、☎→面接、✉→メールでの相談が可能な窓口。

新潟県
 新潟県不妊専門相談センター ☎☎☎
 新潟市 新潟市保健所 ☎

富山県
富山大学 産科婦人科 ☒
 富山県女性健康相談センター
 富山県不妊専門相談センター ☎☎

石川県
 石川県不妊相談センター ☎☎☎

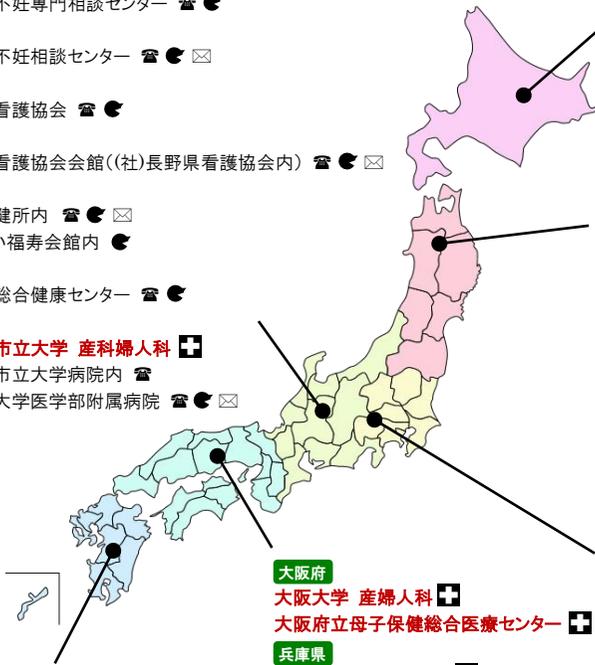
福井県
 福井県看護協会 ☎☎

長野県
 長野県看護協会会館((社)長野県看護協会内) ☎☎☎☎

岐阜県
 岐阜保健所内 ☎☎☎☎
 ふれあい福寿会館内 ☎

静岡県
 静岡県総合健康センター ☎☎

愛知県
名古屋市立大学 産科婦人科 ☒
 名古屋市立大学病院内 ☎
 名古屋大学医学部附属病院 ☎☎☎☎



北海道
 国立大学法人旭川医科大学 ☎☎☎
 札幌市不妊専門相談センター☎☎

青森県
弘前大学医学部附属病院・産科婦人科 ☒
 弘前大学医学部附属病院・産科婦人科外来 ☎☎☎
岩手県
 岩手医科大学附属病院 ☎

宮城県
 東北大学病院産婦人科 ☎☎

山形県
 不妊専門相談センター(山形大学医学部附属病院)☎☎☎
 山形県女性の健康支援センター(各保健所) ☎☎☎

茨城県
 三の丸庁舎茨城県県南生涯学習センター☎☎☎

大阪府
大阪大学 産婦人科 ☒
大阪府立母子保健総合医療センター ☒☒

兵庫県
神戸大学 産科婦人科 ☒
 兵庫県立男女共同参画センター ☎☎☎

三重県
 三重県立看護大学 ☎☎☎

滋賀県
 滋賀医科大学医学部附属病院 ☎☎☎☎
 大津市総合保健センター内 ☎☎☎☎

京都府
 京都府立医科大学附属病院 ☎☎☎
 社団法人京都府助産師会(京都府助産師会館) ☎

和歌山県
 和歌山県内3保健所(岩出、湯浅、田辺) ☎☎☎☎

岡山県
岡山大学大学院保健学研究科 ☒
川崎医科大学 産婦人科 ☒
 岡山大学病院 ☎☎☎☎

広島県
 広島県不妊専門相談センター ☎☎☎

島根県
 島根県立中央病院 ☎☎☎☎

山口県
 山口県立総合医療センター ☎☎☎☎

徳島県
 徳島県不妊・不育相談室 ☎

東京都
慶應義塾大学 産婦人科 ☒
東京慈恵医科大学 産婦人科 ☒
日本医科大学 産婦人科 ☒
国立成育医療研究センター病院 周産期センター ☒
東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 ☒
日本大学医学部附属板橋病院 産婦人科 ☒
国立病院機構 東京医療センター 産婦人科 ☒
 一般社団法人 日本家族計画協会 ☎

神奈川県
杉ウイメンズクリニック不育症研究所 ☒
 神奈川県不妊・不育専門相談センター(神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所内) ☎☎☎
 横浜市立大学附属市民総合医療センター(専門相談) ☎☎☎
 横浜市各福祉保健センター(一般相談) ☎☎☎
 横須賀市こども健康課 ☎☎☎☎

千葉県
 県内4健康福祉センター(保健所:松戸、印旛、長生、君津)☎☎☎☎
 千葉市保健所 ☎☎☎

埼玉県
 埼玉医科大学総合医療センター☎☎☎☎
 一般社団法人埼玉県助産師会 ☎

栃木県
 バルティ とちぎ男女共同参画センター ☎☎☎☎

群馬県
 群馬県不妊専門相談センター
 (財団法人群馬県健康づくり財団内) ☎☎☎

山梨県
 山梨県JA会館5階 ☎☎☎

佐賀県
 佐賀中部保健福祉事務所 ☎☎☎

長崎県
 長崎県各保健所(女性健康支援センター)☎☎☎☎

熊本県
 熊本県女性相談センター ☎☎☎

大分県
 大分県不妊専門相談センター
 (大分大学医学部附属病院1階) ☎☎☎☎☎

宮崎県
 宮崎県県内3保健所
 (中央・都城・延岡)☎☎☎☎

鹿児島県
 鹿児島大学病院(専門相談) ☎☎☎☎
 各保健所(一般相談) ☎☎☎☎

沖縄県
 沖縄県不妊専門相談センター ☎☎☎☎☎

佐賀県
 佐賀中部保健福祉事務所 ☎☎☎

長崎県
 長崎県各保健所(女性健康支援センター)☎☎☎☎

熊本県
 熊本県女性相談センター ☎☎☎

大分県
 大分県不妊専門相談センター
 (大分大学医学部附属病院1階) ☎☎☎☎☎

宮崎県
 宮崎県県内3保健所
 (中央・都城・延岡)☎☎☎☎

鹿児島県
 鹿児島大学病院(専門相談) ☎☎☎☎
 各保健所(一般相談) ☎☎☎☎

沖縄県
 沖縄県不妊専門相談センター ☎☎☎☎☎

みんなの 声

不育症そだってねっと会員アンケートに寄せられた声の数々。項目ごとにまとめてご紹介します。

Q1 流産後、「ご主人の反応は？」

- 一緒に泣いてくれました。
- 自分の気持ちを押し殺して、私のせいではないと優しく接してくれました。
- 一晩中、泣いている私の背中をただだまってなでてくれていました。
- すぐに仕事を終わらせて帰ってきてくれました。
- 流産後3日間仕事を休んでくれました。
- 掻扱手術の後、「痛いよー、もういやだよー」と言っていたら、「もう辛い思いはしなくていいよ。俺はお前がいてくれればいいよ。」と言ってくれました。
- 「俺のせいでこんなに辛い思いをさせてごめん」と言われてうれしかったです。
- 不妊治療を経ての妊娠だったため、かなりショックを受け

ていたようでした。流産を繰り返すことにショック度は増していったようです。

●赤ちゃんの服を片づけたことを伝えると、主人から「一年後にはあけるつもりでいるよ。」と言われました。その言葉がきっかけで前を向いて行動しないとイケないと思いました。

＜番外編＞
●流産後3日くらいは一緒に悲しんでくれましたが、その後は平常通りに戻ったように見え、距離を感じました。

不育症がきっかけで、お互いを理解しあえず離婚しました。

Q2 周りの人にはどう接してほしい？

- 妊娠出産の話や子どもの話は一切しないでほしいです。（芸能人の妊娠出産ネタすらもつらいです）
- きつとどの言葉をかけられ

ても過敏に反応して傷ついてしまうので、そっとしておいてほしいです。

●腫れ物に触るように扱われるのもつらいです。一言「つらかったね」と声をかけてもらえたのが一番ありがたかったです。

●あまりその話題には触れずに、普段どおりがよいです。ただこちらから話を聞いてほしいという時には、ただ黙って聞いてくれたり一緒に泣いてくれたりしたら嬉しいですよ。（勝手に「ごめんなさい。」）

●そっとしておいてほしいです。ただ、主人だけは私の気持ちにつきあってくれたいと思います。一緒に泣いたり、落ち込んだりしてくれたら、救われる気がします。

私の気持ちが分からなくとも、分かろうとしてくれる気持ちさえあればうれしいです。

●死産後、産休明けで会社に出社するのがとても怖かったのですが、周囲の人が本当になんにもなかったように接してもらえて拍子抜けしました。

でもそのおかげで仕事中には子どもを思い出さず、仕事に集中して取り組めたとおもいます。職場などでは、普通に接してもらおうのがよいと思えました。

Q3

周りから言われて傷ついた言葉は？

- 「また次ががんばればいじやない」と言われたのですが、全く心に響きませんでした。空に行ってしまった赤ちゃんのことを忘れられないので、次またがんばる気持ちになれませんでした。
- 「若いから大丈夫」と言われましたが、なにか違うと思っていました。若くても何度も流産しているし、『亡くしてしまった』子どもと『次に生まれてくる』子どもは違う子なので、あまり励ましになりません。



●「なんでダメだったの？」と根掘り葉掘り聞かれました。私自身もダメだった理由を知りたいです。なんだか責められている気がしました。

●無理せず安静のために仕事を休んでいたのに、流産したとき周りに「仕事を休んでも本当は安静していなかつたのではないか？」と言われました。最善と思われる対処をしていたのに、そんなこと言われるなんて…

私は続発性不育症でしたが、「1人いるからいいじゃん」と言われました。子どもがたとえ1人いてもお腹の命を失ったら悲しいです。

●不妊症の友達に「妊娠できるだけまし」と言われました。

●死産をして「かわいそうな女性」と見られるのが、一番つらいです。

〈番外編〉

●主人に「こんなことを言われて傷ついたと伝えたところ、「人の善意を自分の都合で悪

意に変えるな！」と怒られました。

Q4

自分より先に出産する人を見てどう思いましたか？

●誰も悪くないけど、越されていくのが悔しいし悲しいです。

●義理の姉が何も問題なく妊娠しているのを見てやるせない気持ちがありました。

●芸能人の出産すらねたましいです。

Q5

うれしかった出来事や言葉はある？

●病院で、

●術後、帰宅するときに「ゆくりと休んでください。」と言われ、なんだか自分の疲労や心労を分かってくれた気がしました。

●「あなたが悪かったわけじゃないからね。だいじょうぶだ

よ。」と言われ、気休めだったのかもしれないけれどそれでも嬉しかったです。

●流産が確定して泣いてしまった時に、他の妊婦さん達と接しなくてもよいようにと別の診察室に案内してもらい、「ここだったら、落ち着くまで泣いていても大丈夫よ」と気のすむまで泣かせてもらいました。次に出産するならここで産みたいなと前向きになりました。

●死んでしまった子の名前を決めていたことを伝えると、陣痛中、娩出後、ずつと子ども名を名前と呼んでくれました。

●死産後、夜中でも何度も子どもの枕元に暖かいミルクを持ってきてくれて、子どもの周りにはお菓子やおもちゃなどたくさんのおもちゃをお供えしてくれました。靴を買ってきてくれた助産師さんもありました。

●周りの人から、

●「大丈夫、大丈夫、次はきつと大丈夫」と友人が言って励ましてくれたことがうれしかつ

たです。

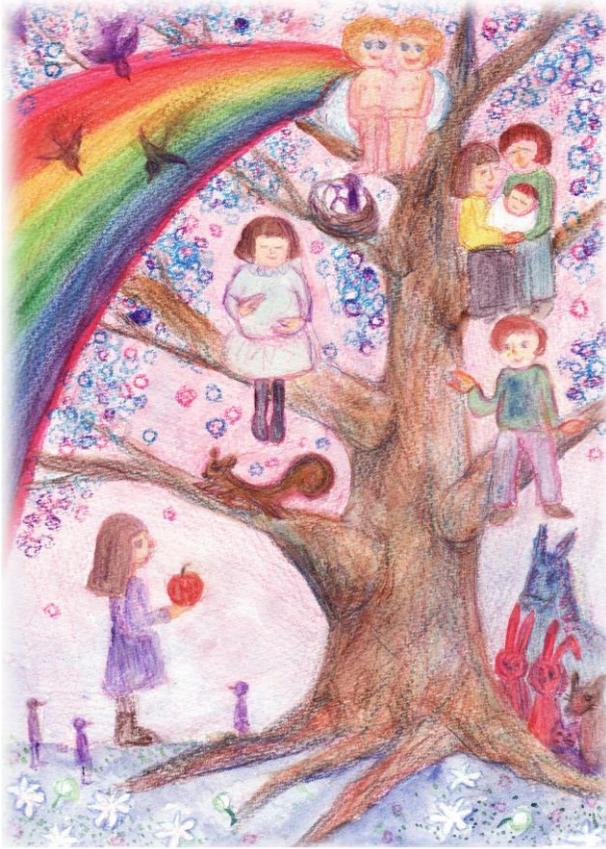
●「お母さんがあきらめてしまったら赤ちゃんは生まれてくることができないよ」と言われ、ふと我に返り悲しみから抜け出しました。

●「赤ちゃんがお腹に来た意味は必ずあるはず」と言われて前向きになりました。「赤ちゃんはまた空に戻ることが分かっていただけ、ママとパパが楽しそうだったから遊びに来たんだよ」と教えられました。

友達に流産をしたことを話していたら、一緒に泣いてくれたことが嬉しかったです。

●親が何も言わずに旅行に誘ってくれたのがありがたかったです。

●死産後、息をしていない赤ちゃんを抱きながら、義理母が「こんなにかわいい赤ちゃんを産んでくれてありがとう」と言ってくれました。



不育症そだってねっととは、不育症の周知と不育症患者に対する公的支援を求めて活動している市民団体です。

不育症はまだあまり一般的に知られておらず、治療をせずに流産や死産を繰り返して悲しい思いをしている女性が多くいます。しかし、実は適切な治療を受ければ80%以上の確率で出産にたどり着けるといわれています。

不育症そだってねっととは、不育症で悲しい思いをする女性を一人でも減らしたいと思い、不育症の周知とサポートを求めて活動しています。詳しくは、HPをご覧ください。
www7.ocn.ne.jp/~fuikusho/
 当団体へのご連絡は
fuikushou@gmail.com
 (代表工藤)

メディア掲載情報

(不育症そだってねっとメンバー関わったもの)

2014年5月現在

2011年

- 3月8日 NHK「首都圏ネットワーク」
- 7月 タウンニュース(川崎市・幸区版)
- 8月 タウンニュース(綾瀬市版)
- 8月31日 毎日新聞
- 9月 タウンニュース(大和市版)
- 9月3日 神奈川新聞
- 9月25日 産経新聞
- 10月 福祉情報誌「福祉タイムス 10月号」
- 10月10日 産経エクспレス
- 11月4日 NHK「ニュースウォッチ9」
- 12月25日 朝日新聞

- 4月4日 TBS「Nスタ」
- 4月6日 NHK「首都圏ネットワーク」
- 4月12日 読売新聞 夕刊
- 6月16日 ハーモニアス茅ヶ崎
- 7月19日 読売新聞 夕刊
- 7月26日 日本経済新聞 夕刊

2013年

- 2月 うだひろえ著「ハッピーママ道」
- 2月 毎日新聞取材班著「このとりに追って」
- 2月9日 青森朝日放送「メッセージ」
- 4月20日 神奈川新聞
- 5月31日 西日本新聞
- 11月21日 リクルートフリーマガジン「R25」

2012年

- 1月 医薬業界誌「医薬経済 1月号」
- 1月30日 テレビ朝日「テレメンタリー」
- 2月 女性雑誌「VERY 3月号」
- 2月19日 朝日新聞(静岡版)
- 2月21日 毎日新聞
- 3月 タウンニュース(横浜版)
- 3月22日 日本テレビ「news every」

2014年

- 2月3日 AERA (朝日新聞出版)
- 2月25日 ジネコ フリーマガジン「jineko.net/」
- 3月20、21日 神奈川新聞(茅ヶ崎版)
- 4月14日 NHK「あさイチ」
- 4月28日 信濃毎日新聞
- 5月10日 赤ちゃんが欲しい 2014年夏号
- 5月29日 静岡朝日テレビ