

～私からあなたへ～

自治医大卒業生リレーエッセイ
19期生バトン vol. 3

* 28年9月号 *

山田(榎木)恵子先生【富山県 19期】
市立砺波総合病院 小児科



「 妊活はお早目に(^_^) 」

現在の日本では6組に1組のカップルは何らかの不妊治療をしたことがあると言われています。女性の卵子は胎児の時に約700万個作られ、その後は新しく作られることはありません。精子は生涯作られ続けるのに対し、卵子は卵巣でじっと出番を待っています。卵子の老化が進むと、不妊治療をしても妊娠できる確率は低くなります。体外受精などの高度な生殖補助医療で出産できる可能性は、1回につき2割ほど。それが30歳を過ぎるとさらに低下し、40歳では1割に減ってしまいます。なーんて、講義みたいな話ではじまりましたが、実は私、バツイチ、子なしの45歳です。チューリップと散居村が有名な富山県砺波市で、総合病院の小児科医として働いています。私の話が参考になるかわかりませんが、まあ、こんな人生もありと思ってお付き合いください。



学生時代には、義務年限がおわったら、さっさと引退して普通の主婦として生きようと漠然と考えていました。そんな私は気が付いてみればはや卒後20年。バリバリの(?)小児科医として働き続けています。元旦那とは卒後4年目、28歳で結婚。勤務のための別居生活の中で金銭感覚や性格の不一致などがあり、3年で離婚。その2年後の33歳で現在の旦那と再婚しました。子づくり頑張るぞモードで、2年間のタイミング療法を経て、35歳で不妊治療デビューしました。砺波市には専門的な不妊治療施設がなく、富山市の不妊治療クリニックまで、片道40分をかけて通院しました。初回の体外受精では、排卵誘発剤の自己注射、排卵を抑える点鼻薬を仕事の合間に何とかこなしつつ、無事採卵の日を迎え、6個の卵をとることが出来ました。ここまでくれば9割大丈夫と言われて安心したのもつかの間、6つの卵がいずれも受精しないというまさかの事態。不妊の原因が「受精障害」と判明し、ほろ苦いデビューとなりました。よし、今度こそと気合をいれて、次の治療にむかったところ、今度は注射をしても卵が育たない non-responder と判明。手をかえ、品を変えても、老化した卵巣からは卵がとれず、やっと採卵できて、1個か2個。その大事な卵に顕微授精をしてもらい、何とか受精卵が出来たところで、子宮内に移植。なんと、無事に妊娠反応が得られたではありませんか!。ドキドキしながら経過をみると、胎嚢だけが育って、胎芽は育たず…。あえなく子宮内掻爬術となりました。妊娠反応が出たのは、あとにも先にもこの1回だけで、その後治療を繰り返し、3回ほどなんとか採卵までたどり着いたものの、採卵後も受精卵にならなかつたり、移植しても着床もしなかつたりと、不妊治療の難しさを痛感。39歳まで足かけ4年間の治療を行った後、治療の中断を決断しました。自分にとって、“子供がいないことは小児科医として不完全だ”という気持ちだが、心の奥底に残りました。唯一の救いは、旦那が言ってくれたこの言葉。「子どもが出来たら二番目になるけど、僕にとってあなたが永遠に一番だよ」。仕方がないから私も旦那が一番ということにしといてあげます。私の場合は、職場の上司の配慮もあり、治療中も仕事はほとんど休むことなく時間休をもらっていました。不妊治療って、とつてもお金がかかるんです。排卵誘発剤は1回2万円弱、顕微授精は1回30万など。一回の治療で50万近いお金がかかる悪夢。妊娠できない自分への虚しさ。ホルモン治療の副作用の体重増加やイライラ。何といても、不妊治療は二人でするものですが、旦那も同業の整形外科医。忙しいので、休みを取ることが出来ません。朝採れ鯖ならぬ、朝採れ精子を持って、採卵の日も一人で運転して病院にいて、採卵後しばらく休んで自力で帰って来て午後の仕事をするというストレス。まあ、これでは妊娠なんか出来っこないですよ。同



じ時期に妊活を始めた私の同僚は、潔く仕事を辞めて、1年ほどでお子さんを授かり、今では2人の子持ちです。私にはこの潔さが足りなかったのだと思います。今になって思うことは、「仕事はいくつになっても出来るけど、卵子の老化と妊娠にはタイムリミットがある」ということです。卵子と本人の老化により、年齢が高ければ高いほど、妊娠しにくく、出産が難しくなります。もし義務年限内であっても、状況が許せば、妊活は優先すべし、と肝に銘じてください。仕事は日野原先生のように、目標があれば100歳までも出来ますから。



そしてもう一つ。学生時代の不規則な生活は、もしかして、将来の妊娠を妨げることになるかもしれません。私は学生時代に体重減少で続発性無月経になりました。楽ちんだったので、2年間放置してしまったことが受精障害を引き起こしたのではと考えています。学生時代に戻れるなら、その時の自分にこう言ってあげたいです。「きちんと食事をして、将来に備えてね」。皆さん、生理はちゃんと来てますか？。食事はちゃんと食べていますか？。今日の食事が妊活への第一歩ですよ！。

後輩医師・学生へ一言メッセージ

「 学生時代の食事、生活は、妊活への第一歩です！ 」