



慌ただしい年の瀬になりました

普段から心がけてきれいに掃除をしていれば、何も年末にかけての大掃除などは必要ないのにと、毎年思いながらやっています。それでも新年を清々しい気持ちで迎える意味では、ほこりは払っておいた方が良いでしょう。でもあまり張り切りすぎであちこち痛めたりしないように、ほどほどに。



HEART to HEART

今まで3号の倶楽部-Kounotoriには皆さんからいろいろなご意見を頂いてまいりました。治療の中で辛く気持ちが落ち込んでしまう時にどうやって元気を取り戻していったらいいのか、それについて他の人の考えを聞きたいという声が多くありました。今回は治療中の気持ちの動きについて相談室でお話下さったお2人の方に原稿を頂きました。感じ方はそれぞれだと思いますが参考になさって頂けたらと思います。

『いつか私もきっと ~Tさんの場合~』

夫になんとしても子供を抱かしてあげたいその一念で

妊娠に辿り着くまでの2年3ヶ月間は本当に修羅場と言った年月でした。6時間以上離れた地方からの通院ですので、まず1番の負担は経済面でした。そこに肉体的、精神的苦労は言葉に表せられない程のものがありました。我が家の場合、不妊の原因は夫側にあったのでそうなると、頭では夫を責めても仕方がないと承知していても、治療が上手く行かなくなるとどうしてもそこへぶつけてしまうので夫とのいざごは絶えませんでした。夫は夫で、できる限りのサポートをしてくれていたのですがどうしてもそれを素直に受け取れない私もいて。夫を愛していたからこそ、子煩悩な彼になんとしても子供を抱かしてあげたい、夫婦から家族になりたいその一念でした。

当時諏訪マタには今の様な宿泊設備はなかったので、採卵から胚移植するまでは近所の旅館に三泊してやっていました。しかし、世間的には女性一人で同じ宿に三泊するといった行動は何か不気味?というか、怪しげにみられていたようでした。宿泊するのでもちろん食事が出ます。そしてそれは大広間でその日宿泊する人達が皆一緒に食べるのでした。夕食のメニューは鍋。その鍋を広間の片隅で一人ポツンとつつく私。入浴後部屋に戻ると引かれてある一組だけの布団。移植を待つ中一日の時間をやっつつぶしてその夜、また鍋を食べ、寝るのです。たまたま孤独でした。

そこから先は不妊治療、特に体外受精を行っている人達共通の思いではないでしょうか。結果を待つ二週間は期待と不安の日々。そして結果が出てからは、食事をする事、トイレへ行く事、何をしていてもめんどくさい。心の底から笑う事はない、いつも心に爆弾を抱えている様な感覚。趣味に気を向かせようとしても時間は無意味に流れてるだけ。友達との交流も途絶え、こんな思いまでしているのに私には本当に子供ができるのだろうか、どうにもならないやるせなさをぶつける所も吐き出す所もなく、そんな私はついに鬱状態になっていきました。当然と言えば当

然かも知れません。死にたいけど死ねない、生きる屍という言葉はあんな事を言うのかも知れません。それでも治療は続けていた、というか苦しさから解放されるために治療を辞めるという選択はあり得なかったから。

何の根拠もないただの思い込みだけいつか私も必ず妊娠すると思った

そんな真っ暗い闇の中に落ちていた私にある時転機が訪れました。それは5回目のチャレンジの時でした。それまではお風呂場でもリカバリールームでも一緒になった方々に声などかけたことのない私だったのですが、自然と話しかけていました。お二人とも年齢も体外受精の回数もそれぞれだったのですが話しの波長が合い楽しく会話を交わしました。すると驚いた事にその時のチャレンジで一人が妊娠、その半年後にもう一人の方も妊娠に至ったのです。今までならばずっと落ち込むだけの私がこの時は違う思考回路が変わっていきました。「不妊原因は違って体外受精に関しては精子と卵子を出会わせて受精した卵を戻すという一連の行為。やることは皆同じな訳で成功するかどうか後はその人の運。あの日あの場所に一緒に居た二人共が妊娠したならばそこに居た私にも妊娠がこないはずがないじゃないか。ああ、私もいつか必ず妊娠するという確信がもてた」。何の根拠もないただの思い込みなのですが、それでも確かにそう思ったのです。そして11回目のチャレンジで見事その運は私に向かってきてくれました。

忘れもしない、その日の私の様子です。遠方のため試薬を頂いてあるので、いつも通り朝イチの尿を採りそこに判定紙を入れました。さっと見た感じで、ああ、だめだったかあとと思い顔を洗いその後もう一度チラリと目をやるとなんとうっすら2本線が。気持ちの先走りゆえいよいよ幻覚までも?と目をこすりもう一度まじまじ見てもやはりそこには2本の線。慌てて諏訪マタへ電話を入れたら来院して下さいとの事。とるものもとりあえず電車を乗り継ぎ、6時間半の間にテッシュにくるんだ2本線のものを10回、いえもっと何度も広げては"大丈夫、2本ある、消えてない"と見直しながら病院へ。即座に外来の看護師さんにみせて、"ああ、2本出てるね"と言われやっという事ができました。そして採血の結果妊娠確定。ドキドキの長い一日はそれで終わりとなりましたが、そこから不安は妊娠という状態に切り替わって月日が始まりました。半信半疑の時が過ぎ、私自身が本当に妊娠していてこの身に子供が来ていると実感できたのは出産の時、生まれ出て来たその子を見た時に、ああ妊娠は本当だったのだと、初めてそう思えたのです。それ位に不妊期間の思いが強かったんでしょうね。

今回2年半ぶりで第二子へのチャレンジをしに来た訳ですが、ただいまと故郷にでも帰って来たような思いで病院へ入ってきました。暖かい雰囲気はそのままですが、私達遠方の者のための宿泊施設と、ずっとずっと欲しかった心のフォローのための相談室が出来ていました。とてもうれしかったです。そして相談室で今までの話をして今回のこの掲載となった訳ですが、あの辛かった時期にこんな所があったならまず鬱にはならなかっただろうと思いました。不妊治療の辛さは結果が出ない限りはどうにもならないと思うのですが、辛い時に辛いと言える環境があればもう少し違っていくと思います。打ち明けられる場所を持つ事、これはかなり大切な事だと思います。そしてそれを体験した一人としていつか私も治療をしている人達の役に立つ事をしてみたいなど、そんな気持ちを持ちました。そして最後になりますが、人生は一度きり、どう転んでも悔いのないようにやっていききたいなと思っています。



『赤ちゃん待ってるよ ~Nさんの場合~』

赤ちゃんが出来ない不安はあっても通院を楽しみに変えた

いくつもの病院を廻り歩き体外受精しか赤ちゃんを授かる手段がないとわかった時、ここ諏訪マタニティーへ来て吉川先生と出会いました。初めての診察の時、「この先生のところならば安心して通える」と思い治療を始めたのが3年程前になるでしょうか。初めての体外受精の時を思い出すとこんな感じだったと思います。毎日の注射にお尻が痛くなり、ナサニールの時間を忘れそうになり、採卵日前夜の注射から始まり当日の朝、結果を聞く為の電話、戻しの日までとにかくドキドキの連続。そこから先のややおとなしめという二週間、いよいよ判定日というその緊張といたら。何から何まで初体験だし、中でも自分の卵を初めて見た時の感動は今でも忘れません。体外受精の治療を始めれば赤ちゃんはすぐに出来る様な気がしていた私は、"反応が出てないなあ、いい卵だったのに""一回あけて生理2日目に"と繰り返されてく先生の言葉に、え～、どうして?また駄目なの? このまま妊娠せずに終わってしまうのでは?と落ち込みました。悶々とした日々の中、元来、物事を始めたら何が何でも結果を出さずにはおれない性格ゆえ、治療に通う事は当然のごとく生活の一部になっていきました。そうこうしていたら、落ち込んで悩んでいても何も変わらない、疲れてくるし暗くもなる、ならば、次に向けてファイトという気持ちを持ってやっていくしかないという考えに変わって来たのです。赤ちゃんが出来ない不安は病院へ来ると「よ～し、頑張るぞ」になり通院は楽しみに変わりました。3年の間には気持ちの切り替え方、これも上手になってきましたね。いっぱい泣く、お酒を飲みに出る、旅行に行く、雑誌を読んで自分と同じ思いの人を知って納得させる、いらぬ物を捨てる、部屋の模様替え、髪型を変える、体質改善etc.とにかくありとあらゆる方法を持って治療の無い月は「自分自身の治療月」としていました。あれやこれやと試す私を主人は"お好きなように"と笑っています。

あきらめる事は簡単だけど後悔だけは絶対にしたくないから

私は今までに5回の妊娠反応があります。しかしどの時も反応は出るものの必ず出血して入院。無理はしてないのにどうしてもその先へ進めませんでした。処置をして退院した後は身体もだるい子宮も痛む。それより何より、このどうにもならない心の痛み・・・5回目のチャレンジでは双子でした。入院するものの、出血もじきに止まり胸も張り、つわりの影響か食事もいつものように食べられず、「ん、今後はいつもと少し様子が違うぞ、いけるかな」と感じ、お腹の中のちびちゃんを夫と二人でちびたま-ずと名付けていました。6週前半の診察時、心拍が微妙だった時は言いようのない不安に襲われ号泣。こんなに何回も赤ちゃんを失うなんて、と本当にどうしていいか分からなくなって泣いてばかりの私を、病院のスタッフの方々が励まし下さいました。実家の母にもお前がしっかりしないでどうするとしかられました。週後半には弱いながらも心臓の動きが確認でき、赤ちゃんが頑張っているんだもの、母親の私が頑張らなきゃと少しずつ思えるようになり。それなのに7週に入った時点で一人の子の心拍が止まり、もう一人も8週に入って"厳しいな"の先生の言葉の二日後に、残念ながらその命ともさよならする事になってしまいました。たくさんたくさん泣きました。そしてその後、短かい時間だったけどお腹の中で一緒に過ごす事が出来た赤ちゃんに「ありがとう」と言う事ができました。

私達夫婦は「必ず自分達の手で赤ちゃんを抱き締めたい」という強い願いを持っています。あきらめる事は簡単だけど後悔だけは絶対にしたくありません。主人と二人だけの生活は最終的に出す答えかも知れませんが、この手に赤ちゃんを抱く事の出来る「予感」もしています。これからの治療もきっと山あり谷ありでいろいろありますが、その都度夫婦で協力しあって周りの皆さんに助けて頂きながら一步一步進んで行けたらと思っています。"あきらめない限り可能性がある"の言葉を信じて頑張ろうと思っています。どうか可愛い我が子に逢えますように、赤ちゃん、待ってるよ。

夫より

赤ちゃんが欲しい気持ちは妻同様、いや長男たる立場からでもそれ以上かも知れません。しかし、妻の毎回の頑張りを見ているとあまり大きな期待をかけてはとったり、体の事を考えればこれ以上無理をさせるのはどうかと自分の気持ちの中で複雑な部分があります。人生にはいろいろな生き方があるから、子供が居なければ居ないで楽しんで暮らす方法もいくらでもあると思います。でも、私としては、妻が納得いくまで治療を続けていくつもりでいます。経済的な負担も決して軽くはありませんが、妻の身体第一にしながら本人の希望通りにしていきます。吉川先生を信じて、二人で頑張るだけです。



ちょっとお茶でもいかがですか?
日頃皆さんの思っている事やつぶやきをのせていくコーナーです。

H・Kさん

結婚して2年。諏訪マタにお世話になってから1年になります。結婚当初からすぐにでも赤ちゃんが欲しいと思うのになかなか恵まれず、検査を受けるのにも「まだ早いかな、もう少し様子を見ようかな?」と悩んでいました。そしてその悩みがだんだんに苛立ちに変わってきたために夫と相談して受診する事を決めました。少し緊張しながらこのとり外来へ行ってみたら待合室には10数人程の人達が居て、その時に「私と同じ思いの人がこんなに居るんだ。私も弱気じゃいけないな」と思い、通院は希望を持ってできる様になりました。しかし毎回の治療で今度こそはと思っても、思うようにはいかずに泣いたり落ち込んだり自分責める事が多くなってきました。夫と話しても解決にはならず結局何で妊娠しないのだろうとまた落ち込んでいってしまう。

そんな時にこのとり相談室が開設されたのです。本当はすぐにでも行って話を聞いてもらいたかったのですが、なかなか勇気がなくて、倶楽部-Kが発行される度に目を通しながら、自分と同じ気持ちの人がいるんだな、頑張らなきゃと勇気づけられていました。そして今回診察を待っている間、相談室への出入りがとても多くて、「よし、今日この波に乗って私も入ってみよう」と思い切って声をかけてみました。心の中の全てが解決する訳ではないのですが、自分の気持ちをわかってくれる人に話を聞いてもらえ、それは治療面の事だけではなく、精神面の辛さを聞いてもらえるというのはかなり楽になり明るく、考えも前向きになりました。その後生理になった時、いつもならば2、3日はイライラしたり落ち込んで過ごすのに、ショックではあったものの割りとは早くに切り替えが出来た様な気がしました。不妊治療に通っていると多かれ少なかれ悩みはあると思いますし、それを一人で抱えると落ち込むばかりなので、もし心配事や気になる事があれば相談室を訪れてみるといいですよ。私の様に勇気がない人は看護師さんに「相談したいです」と声をかけてみると入りやすいと思います。