



HEART to HEART

tea time

1~4月こうのとり外来の成績

information

編集後記

## 『夫婦、気持ちの伝え合い』

(Yさん)

のんびりでもいい、あせらず  
一歩ずつでも前に進めるならば  
この治療と気長に仲良く付き合  
って行こう



SMCに通院を始める事になってから約9年が経ちます。今振り返ってみると、ここにたどり着くまでいろいろありましたが、あきらめず続けてきた事が良かったと思います。

私達夫婦は、結婚後3年経ってもなかなか赤ちゃんが授からず、病院へ行く事を少し考えはじめた時、「通院すれば妊娠するよ」との友人の言葉に、軽い気持ちでSMCの門をくぐりました。しかし、検査を進めていくと主人が男性不妊であり、自然妊娠がとて厳しく現段階では顕微授精での治療でしか子供が授からないだろうという先生からのお話でした。

不妊治療の「ふ」の字も知らない私達にとって「体外受精」とはニュースや新聞などで言葉だけ知っている物であり、一部の特殊な人だけが関わるというイメージでしたので、まさかそれが自分達の問題となるとは考えてもみませんでした。病院を出た後、私達はお互いに掛ける言葉も見つからない状態でした。

そんな中、ただ時間だけが過ぎていく日々を過ごしましたが、辛い現実は変わりません。じっくり話し合い「やっぱり赤ちゃんが欲しい」お互いの思いを共感できたので気持ちを行動へと進める事にしました。辛い私達にはこの希望をサポートしてくれるSMC、吉川先生がいましたのでこの一本道を信じて進んでいこうと2人で不妊治療を始める決心をしました。

いざ治療を始めると、思っていた以上に難しく全力で治療に挑み頑張っても受精卵まで進めない事もしばしば…。

なかなか前に進まない現状に私はストレスが溜まるばかり。こんなに頑張っているのになぜ結果がでないの？とそのたびに私は谷底へ突き落とされたように凹み、いつまでも駄目だった結果を引きずってしまい気持ちを切り替えることが出来ませんでした。

主人はそのたび、「元々、確率の低い厳しい治療と分かってトライしているのだから仕方ない、また次回…」と言うのですが、後から治療を始めた友人がドンドン私を追い抜いてママになっていき、その都度私は口先だけの「おめでとう」を言いながらその背中を見送るばかり。うらやましくて悔しくてこの割り切れない気持ちはどうしようもなかったです。

こんな状態が何年か続きました。その頃の気持ちはこんな感じでした。「私はいつまで、どこまでこれをやり続けられ

いの？ ひょっとしてこのトンネルには出口が無いのでは？でも、やらなきゃいけない事だし…」と治療に対してマイナスな思考が大きくなり、その上定期的に通う事に義務感や強迫観念のような感情すら湧いていました。

こんな気持ちで暮らしていい事なんてある訳がありません。夫婦で一緒に決め、一緒に始めた不妊治療なのに、それぞれの気持ちの言い合いで頻りにケンカばかりになっていました。結局、私達は期間限定で少しだけ治療をお休みすることにしたのです。私の年齢を考えるとお休みするような時間は残されていないのですが、正直、私自身この状態から抜け出したかったからです。

その期間、私達は今までの治療中に出来なかった旅行にでかけたり、治療をまったく考えない生活を楽しましました。が、しかし常に私の頭の隅にはいつかはきっと赤ちゃんを産みたいという気持ちがありました。そんな気持ち実現するため、またSMCへ行きたい、治療をしチャンスを掴みたい、そう、私は「赤ちゃんが産みたい」それだけなんだ、と。いくら他人と比べて悲しんでも私達の思いがかなう訳ではない、ならばもう一度一から私達が出来る事をやろう…。そんな事にやっと気が付き、治療を再開しました。

お休み後、主人の状態が以前よりも少し良くなり、今まで6年間一度もなかった妊娠反応が初めてでました。死ぬまでに一度でもいいから、妊娠判定のマークを陽性してみたいと思っていた私にとっては、それはもう夢のような出来事で、主人もすごく喜んでくれて本当に嬉しかったです。しかし妊娠8週目に赤ちゃんの心拍が無くなり流産という残念な結果になってしまいました。

今までの辛かった不妊治療以上にこんなにも辛く切ない事があるのか…。この体験はとて悲しいものでしたが、私のお腹に一瞬でも赤ちゃんがいたという事は夢でも幻でもない、いつか本当に赤ちゃんが産めるのだと現実的なイメージを持たせてもらえた出来事にもなりました。哀しい気持ちを期待に変え、次の治療にすぐトライしました。

するとその回も妊娠反応が認められたのですが、今度は出血が止まらず入院となってしまいました。入院後も妊娠の数値が上がっているのに出血はひどくなる一方。その上、子宮外妊娠の可能性もあると聞き妊娠反応の喜びよりも不安で辛い気持ちでいっぱいでした。結局、8日間の入院の甲斐もなくまた流産となってしまいました。

その後は妊娠反応が出ない治療が何回も続いたのですが以前のようなマイナス思考にはなりません。のんびりでもいい、あせらず一歩ずつでも前に進めるならばこの治療と気長に仲良く付き合っ行って行こう、そしていつか赤ちゃんを産みたい、産むんだと。もし授からなくとも私達で決めたこの治療を納得するまで頑張れば後悔は絶対にしない、そう素直に思えるようになっていたからです。

(でも、友人の妊娠は相変わらずうらやましかったけどこれは仕方ない)

初めての妊娠反応から2年と9ヶ月目の妊娠判定日、私は39歳の誕生日を迎えながら判定結果を聞きにSMCへ行きました。結果は陽性でした。すごいバースディプレゼントをもらえたとても嬉しかったのですが、以前経験した流産の事があり嬉しさよりもこの先の事が心配で素直に喜べな



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づ  
やきをのせていくコーナーです。

🐾Mさん🐾

私達が諏訪マタに通い始めたのは結婚してから3年半経った頃でした。それまでは赤ちゃんはそのうち授かると思っていました。結婚してから2年半経って「赤ちゃん出来ないなあ」と思った頃、同じ思いをしていた友達が病院に行こうかと思っているという事を聞き、それをきっかけに私も地元の病院に行く事決めました。病院に行き始めてからは焦る気持ちもなく、行ける月には行って検査を進めていましたが、通い始めて1年経った頃に体外受精でなければ赤ちゃんが出来ない事が分かりました。自分の年齢も考えるといつ赤ちゃんが授かるか分からないと思ったら、急に焦り出しもっと不妊治療に熱心な病院に行こうと諏訪マタに転院しました。

1回目の体外受精の結果反応は出ませんでした。1回目では無理だろうと思っていたので落ち込む事もなく「次、頑張ろう」と気持ちは二回目に進んでいました。しかし、その後も何回か挑戦しましたが妊娠反応は出はくれませんでした。気持ちも焦り出し相談室によっては「何で結果がでないのだろう・・・。後何回頑張ればいいんだろう」と毎回同じ様な気持ちをカウンセラーさんにぶつけていました。そして挑戦九回目にして、やっと初めての妊娠反応。吉川先生が何と言ってくれたのかも覚えていないくらい嬉しくて主人にもすぐに知らせて大喜びしました。しかし判定から1週間後の診察では胎嚢が確認出来ず残念な結果に終わってしまいました。

相談室に寄ってこの事を話すと、「結果はとても残念だったけれども今回は間違いなく妊娠したんだよ」と言ってもらいまた再び頑張ろうという気持ちになりました。

その後も治療は淡々と続けていきました。何人もの友達の妊娠や出産の話を聞きその都度羨ましく、妬みでは、そんな自分に落ち込んでいました。今まで治療を始めてから出来る時は休まず続けて来ました。吉川先生がお休みに入る前も治療が出来るギリギリだとおっしゃって下さったのですが一回休んで力を抜いてみようかとお休みをいれてみました。その間は不思議と歩いている妊婦さんを見ても羨ましく思わず逆に、「この妊婦さんにあやかりたい」と願っていました。マイナスではなくプラスの思考が私の中に芽生えていました。

そして一回休んだ次の治療で妊娠反応が出ました。今はとにかく「諦めないで良かった、頑張った良かった」と実感する日々です。ここへ辿り着くまではいろいろな思いが廻り沢山の涙も流しましたが、吉川先生はじめスタッフの皆さんには本当に感謝致しております。治療を続けている皆さんにも、「諦めないで良かった」と思える日が一日でも早く訪れる事を心から願っています。

🐾Wさん🐾

私の治療暦は、H13年頃からだったと思います。タイミングさえびったりなら、妊娠できるだろうと思っていましたが、気が付けばAIHを十数回もやっていました。もちろん妊娠反応なんて一度も見ることがありませんでした。

ついに私もIVFへステップアップする時がやってきたのが、H16年夏頃でした。これなら1回で妊娠できるかもしれない！AIHより確率は高いし！！と期待するものの・・・なかなか成功しませんでした。そうこうしているうちに、IVFをはじめてから1年近くなってしまうと何回やれば妊娠できるのだろうか・・・もっと悪く考えれば、いつか諦める日が来るのだろうか・・・諦めるのって、どうやって気持ちをもっていけばいいのか？？私には全然わかりませんでした。諦めるかどうかは、その時に考えよう！今は次の治療の事！と後ろ向きな事は考えないようにしていました。そんな事を考えていた次の周期に、妊娠することができて諏訪マタを卒業することができました。

ところがその妊娠は、転院先の産科で、生まれても長く生きられないと告げられ、妊娠を中断することになりました。その時は「不妊治療して妊娠できたのに、私は何をやっているんだろう・・・」泣いたってどうにもならない、けれど辛く切ない日々でした。

でも私は赤ちゃんを産んでこの手で抱きしめたい！その夢は諦められず、もう一度諏訪マタへ帰って助けてもらおう。しぶとく吉川先生にお願いしようと思いました。そして今年から本格的に治療を再開！これからまた頑張ろう！と前向きになっていたのに、今度は夫の転勤が決まってしまうました。転勤先は関西。私の頭は真っ白になりました。

関西から通院なんて無理・・・ということは、転院？？そんな・・・また検査から？？そんな時間はないし（もうすぐ38歳）それに、どこに転院したらいいのか決められない。相談室に行って、諏訪マタが嫌で転院するんじゃなくて、引越しで転院するなんて納得できない・・・と泣きました。一泣きしたら落ち着いてきて引越しを延ばしてもらえば、移植～判定までは長野にいられる。ギリギリのスケジュールだけど、採卵からやりたいと先生にお願いしよう。それでダメだったら転院先を考えよう。それまでは、治療に集中しよう、と頭が切り替わりました。

引越しの日程が決まってから1ヶ月くらいは、今後の治療がどうなっていくのか不安だらけで胚移植までの日程を逆算したり、妊娠していたらの事も考えて、荷作りも早めにやったりしてIVF優先にしてきました。

そんな崖っぷちの私が、最後の諏訪マタでのIVFの挑戦で妊娠する事が出来て、諏訪マタを卒業する事ができました。

最後の治療で妊娠させてくれた吉川先生はじめスタッフの方々には感謝しています。「よかったですね」と受付で声をかけられ、涙がこぼれそうで言葉になりませんでした。長い間本当にお世話になり有難うございました。諏訪マタが最終病院で本当によかったと思っています。最後のチャンスまで、諦めなくて良かったです。



私たち夫婦は結婚して6年、私は今年33歳、主人は36歳です。

そもそも私の婦人科通いは20歳の頃からで、毎月の生理の辛さに漢方薬を処方してもらい、体質改善をするという治療から始まりました。そして26歳の時チョコレート嚢腫の手術を近くの総合病院で受けました。

その後結婚をしたのですが、心のどこかで、ただ漠然と子供を持つのは難しいかもしれないし、また嚢腫が再発しないだろうかと不安には思っていました。やはり3年ほど経っても妊娠の気配すらなく、不妊を専門にしている病院に行ってみようと、北信地方の総合病院へ夫婦で通う様になりました。詳しい検査が進むにつれ、私には特に原因はないと言う事でしたが主人の精子の結果が非常に悪く、おそらく自然妊娠は無理だろうと言う説明を受けました。そこで1年半ほどの間に13回の人工授精を受けました。しかしその病院での治療は私に不信感を持たせる物でした。それぞれの患者にそれぞれの原因があり、それに適した治療を望んでいると思うのですが、ほとんどの患者に同じ治療と同じ薬の処方をしている様なのです。不安に思った私はその不安感をそこで話してみたものの、かえって来た言葉は「Mさんはまだまだ若いのだから焦らなくてもいいんじゃない？」でした。今子供が欲しくて治療をしている私には言うて欲しくない言葉でした。

その頃から体外受精と転院を考え始めたのですが、近くには専門病院はなく、諏訪マタに通うには片道2時間以上かかる為踏み切れずにいました。そんな時、中信地方に住む不妊治療をしていた友人が、諏訪マタで体外受精してすぐに妊娠したと言う知らせがあったのです。"諏訪まで通うには少し遠いなあ"、と言っていた主人とにかく一回諏訪マタで思い切って体外受精を試してみたいと頼んだのです。その後すぐに受けた吉川先生の説明会の帰り道には、治療は諏訪マタで受けていねと言っていたのでした。

治療は吉川先生に希望を話し、その後はなんだかあつと言う間の出来事でした。はじめに刺激周期で9個の採卵が出来たのですが受精したのはたったの2個のみ。しかも2個の受精卵共にグレード3と言う結果でした。凍結する受精卵もなく、とにかく初めての体外受精とは言えショックな事でした。しかし説明会で吉川先生の言っていた言葉、「意外と今回の体外受精は結果が良くないかとも思っているケースに限って妊娠したりするんですよ。」と。

その言葉を希望に受けた初めての胚移植。なんと妊娠！！最初は信じられなくて、しかも初めての妊娠で何もかも初めての体験。そんなこんなで今妊娠6ヶ月。最初は通うのに遠いかもと思っていた私達でしたが、今は妊娠させてくれた先生をはじめスタッフの皆さんに最後までお世話になろうと出産も諏訪マタでと決めています。私達夫婦の不妊治療体験は決して壮絶ではありませんが、諦めずに治療してきた良かったと心の底から思っています。本当にこの諏訪マタに来て良かった。

## 院内専用情報コーナー枠

ったのです。主人も同じ気持ちの様で、この妊娠は身内すらなかなか話せず、しばらくふたりで見守る事にしました。それから、切迫流産で入院になってしまったりと、主人と私は共にドキドキハラハラしましたが、ようやく今お腹の赤ちゃんは8ヶ月になりました。

不妊治療の選択をして9年。治療中、夫婦間で散々ケンカもし、辛くて涙が枯れるまで泣いた事もありました。でも、前回より少し結果がよくて妊娠反応が出た時の嬉しさや、夫婦ふたり同じ目的に向かって頑張っていると感じてきたのは、きっと当たり前のように赤ちゃんを授かっていたら知らなかった想いだと思います。これまで乗り越えて来た経験や想いは私達2人にとってかけがえのない力となっています。

不妊治療をしている人達は体よりも心の問題の方が大変だと思えます。何気ない他人の言葉や態度、それらに敏感に反応してしまいなぜか劣等感を持ってしまう。治療中は人と比べ辛い思いをし、苦しさに潰されそうになるけど、それを一人で抱え込まず「このとり相談室」で愚痴って泣いて、時々ひと休みしながらもその目標に向かって進めばきっとゴールが見えてくると思えます。今の苦しみは絶対無駄ではなくその次へのステップにつながっていると信じて・・・。

<夫より>

- ・決めた病院や先生を信頼する。(当初一度、東京の有名クリニックへ行きましたが、先生との波長が合いませんでした。)
- ・病院へは出来る限り2人で行く。(夫婦が少しでも同じ境遇で会話ができるようになります。私の場合は男性不妊症のため、妻と同時にオベも経験し少しは治療の痛みを感じることができました。)
- ・診察室には一緒に入る。(先生のお話を一緒に聞くことにより、質問など直接コミュニケーションができ、妻任せにする事がなくなりますし、先生とも仲良くなれます。)
- ・治療には、相当のお金がかかりました。高額医療還付、県や市町村の不妊治療助成金制度など活用し資金計画を。

この9年間で思っていたことはSMCの不妊治療の環境は、患者の視点でめざましく整ってきているということです。このような環境の中で治療を続けてこれたこと、また信頼できる吉川先生、常に気遣いしてくれるスタッフの皆さんに巡り合えたことに、感謝しています。本当にありがとうございました。

<Fさん>

欲しいのはこの人との子供。他の人ではない。そんな気持ちに大喧嘩して気づいた



“待てば海路の日和あり” まあ、何とかかなかな。

これを書いている今、実は、つわりの真っ最中。つわりがこんなにつらいとも思わなかったけど、何よりつわりを経験する日が来るとは…!

私は、結婚6年目。適齢期と言われる頃に結婚した。結婚が決まった当初は、いつ子どもができてもいいや♪と気楽に考えていた。当時は、夜勤もありの変則勤務で福祉施設に勤めていたから、主人と会わない時間も多く、2年くらいは新

婚気分でした。だから子どもの事も焦らず成り行き任せだった。時間的に変則の仕事をしているという事で、不妊の検査をしておいた方がいいよ、と友達に言われ、通勤途中にあった産婦人科へまずは行ってみた。結婚して半年くらいだったから、問診表に“不妊”と書くには多少の抵抗もあったけど他になんて書いていいのかもわからず、結局ここから私の“不妊治療”が始まっていった。だが、検査の結果別段問題もなかったので2年間タイミング療法をしたが結果は出なかった。その時点でも別に焦りもなく、のほほんと過ごしていた私だったが、また友達に、2年も通ってできないのなら、病院変えた方がいいんじゃない?と言われ、確かに!さて、今度はどこに行く?うーん…不妊治療と言え、あるじゃない!実家から徒歩5分の“諏訪マタニティークリニック”心機一転、行ってみよう!

初めてSMCの玄関に入って受付へ。今度は問診表に抵抗なく“不妊”と書き診察室へ。おお!Dr.が若い!前の病院ではかなりおじいちゃんDr.だっただけにこれには緊張した。前の病院で一通りの検査はしてあったものもう1度仕切り直し、と思い全ての再検査を希望した。その後相談室に案内してもらったが、ちょうどこの月から出来た相談室だった。中のスタッフの丁寧な対応に思わず恐縮。心の中で、“すげーな、諏訪マタ”と感心しきりだった。この頃はまだ相談室のありがたみは全く感じなかったけど(笑!)

治療の場を諏訪マタに移し、ここでもしばらくはタイミング療法で行くことになった。しかしなぜかここなら、絶対子どもができるという変な確信を持って毎回通っていた。(今思えば、これは神様のお告げだったかも)半年経って自分の周りでは出産ラッシュ。兄弟に子どもができ、うれしい反面うちは何でできないんだろう?という気持ち。職場で自分より後に結婚した同期に子どもができた。知的障害者の施設に勤務していたのだが、利用者からは顔を見るたび、「どうして子ども作らないの?」と聞かれていた。仕事自体は好きなのに、誰かに子どもの事を言われるのが嫌で仕事に行きたくなくなりました。それで初めて精神的に落ち込んだ。いつも頭からその事が離れなくなり笑えなくなっていた。些細な事で泣いたり、人に八つ当たりしたり。そんな様子を見て、主人が仕事を辞める事をすすめた。職場の状況が大変な事もわかっていただけ、よくよく考えて今の自分にはそうするのが一番いいと思ってきた。大好きな仕事が嫌いになる前の今・・・。(ひょっとしてこの頃に相談室に行けば辞めなくてもよかったかも。今思えばそれは後悔だ。)

そんな訳で退職し、とりあえず1年は自由に過ごすことにした。まずは体内時計を元に戻し主人との時間を大切にしたい。この年は今までにないくらい本当によく遊んだ!おかげで、暗い崖っぷちから無事に復活。子作りにもまた意欲が出てきた。そんな中で、私自身は少しずつ体外受精も考え始めていった。とにかくお金がかかることだから慎重にはなったけど、運良く退職金が入ってきた。それで俄然やる気になった。ところが、主人にその話をすると、「そこまでして子どもは欲しくない」そんな返事。

泣いた、とにかく泣いて、考えた。でも、これだけは絶対に妥協できん！！私は泣くことをやめ主人の説得にかかった。プレッシャーにはしたくないが夫の理解と協力ができない。取りあえずできるだけの事をしてダメならともかく、やらないであきらめたら、絶対に後悔する。その思いを伝え続けた。そして3ヵ月後。体外受精の勉強会があるんだよ、そう主人に話したら、「行ってみるか」と思いもよらない返事。心の中で思わずガッツポーズ！をした。

二人で勉強会に行き、私以上に熱心に話しを聞いていた主人。何か思うところがあったのだろうか。その1ヶ月後に体外受精をしていた。これまでの経緯で別段問題はなかったけど、体外受精を試みることでわかる事もあるかも知れない。少しの不安と、体外受精をすれば、もう大丈夫という勝手な期待。そんな1回目はなんだかわからないままに過ぎてしまった。1回目だしまた次があるから、と思った。しかし、その後回数を重ねても結果が出ない。毎回泣いて泣いて泣いて自分の事を責めた。考える事は全てマイナス。基本的に毎日がつまらない。無意識のうちに自分を悲劇のヒロインにしていた。

季節は夏。体外受精をし不安な2週間。そんな中、私の苦しさは頂点に達していた。主人が飲みに行きいつものように帰りが遅い。今まで感じた事のない孤独感、またダメならどうしよう…私がこんなに不安でいるのに、なんで主人は私を一人にして出かけたのだろう。普段なら、何でもないこんな事で大げんかが始まった。言葉にならない思いは全て涙になった。子どもの事にこだわり続ける私に、『そんなに子どもが欲しければ、パートナーを変えるしかない』と夫からの一言。なんか、ものすごい鈍器で殴られた気分だった。そして、はっ！と気づいた。辛いのは、私だけじゃなかったのに夫にこんな事まで言わせてしまった。こんなに私を励ましていた主人も相当に辛かったんだ。女は不妊の話も友達にべらべら話せるけど、男の人はそうはいかない。一人で抱えてた夫の方が心の重しは多かったに違いない。欲しいのは、この人との子どもなんだ。他の人とじゃない。そんな事に気付いた私だった。

この大げんかをきっかけに再度一緒にがんばる事ができた。そしてその頃から私は治療の度に相談室に足を運ぶようになっていた。思うような結果がでない時そこでひと泣きさせてもらおうと家に帰っても泣く事がなくなった。まあ、気長に気楽にやればいいや。二人でいるうちは二人の時間を楽しもう。そんな思考が変わっていった。病院に来てこのとり外来のスタッフの方の顔を見るだけで元気になり、通院そのものが楽しくなった。

その後の3回目の挑戦で念願の妊娠。回数を重ねてきているうちに、自分が妊娠することというのが想像できなくなっていったものだから判定日に先生から妊娠を告げられても、「はいっ？」といった感じ。なかなか現実として、実感できなかったけど、だんだんにじわっ〜と『子どもできたんだなあ』と内側から感動が涙になって滲んできた。

不妊治療開始から5年。初めてのうれし涙。結果が出るまでは暗いトンネルだと思っていたけれど抜けてみれば短かったような気がする。その間には、たくさんの人に支えられ、すごくたくさんの事を考えた。不妊治療をしなかったらわからなかった事もたくさんあって、今は不妊治療に携わってきた年月そのものが人生のプラスな出来事に考えられる。おなかの子をこの腕に抱くまではもちろん不安はあるけれど、神様と諏訪マタスタッフ、そしておなかのこの子に感謝をしつつ何があっても、もう下を向かずに笑って毎日を過ごしていくつもりである。