

### 妊娠へ向けての身体づくりと治療選択への支援

医療法人三慧会 IVF 大阪クリニック 小松原千暁

近年、晩婚化に伴い不妊治療患者の年齢も高齢化が進んでいる。当院の 2012 年初診時の平均年齢は 35.4 歳であり、そのうち 40 歳以上の占める割合が 20.7%である。この年齢は、いわゆる働き盛りの時期と老化が始まる時期とが重なる生活習慣病の発症時期とも言われる。高年齢不妊患者に対して、私たち看護師は妊娠へ向けての身体づくりに対する支援と、納得して治療選択できる精神的な支援を並行してサポートする必要がある。

#### 【妊娠へ向けての身体づくり】

不妊治療によって妊娠を望む前に、まずは自分の身体の状態を知り、健康を保ちながら治療に取り組む必要がある。当院では、一般不妊治療説明会を月 1 回行い、医師より不妊検査や一般不妊治療、栄養カウンセラーより妊娠しやすい食生活、不妊症看護認定看護師より身体づくりや治療中の気持ちのほなしをしている。身体づくりでは、血流改善や冷え性改善と BMI 標準化を目的に、日常生活の中へ運動する習慣を取り入れる事を中心に指導している。また、妊娠への心構えとして、産まれてくる子どものために健康な身体の大切さを伝え、患者が、妊娠する力、育てる力、産む力を育むことを考えるための機会としている。

#### 【治療選択への支援】

不妊治療は検査結果を基に医師から治療選択を提示され、夫婦の意思決定を求められる場面に幾度も遭遇する。そのため、夫婦での治療選択ができるよう十分な話し合いを持ち、自分たちで選択をした実感を持ち治療を行う事が重要だと考える。夫婦間での意思確認について、検査や治療を受けるかどうかなどについて「彼は・・・と思っていると思う」と先入観で、実際に相手の意見を確認していない場面を多く見受けられる。夫婦それぞれが違う考であっても当然であり「夫婦とは、子どもとは、家族とは」などを話し合う機会を持つ事や、感情を出し合いながらお互いに受けとめ、気持ち共有する事の重要性を伝えている。特に気持ちを伝える時は I メッセージを使用する事を勧め、まずは自分の素直な気持ちを伝え、その上で相手の気持ちを聞く事にポイントを置いてもらい、思いやりのある話し合いができるようにアドバイスしている。

生殖医療は日々進歩しているため、自分達らしく納得する治療を選び、その選択をしたことを「自分たちが選んだ」と認識して取り組むことが大切である。また、妊娠・出産・子育てをあきらめない気持ちを夫婦と医療者が共に持ち続け、全力を尽くす事も重要である。しかし、高年齢の不妊患者は必ずしも妊娠にたどり着くことができるとは限らないので、治療のプロセスをどのように過ごしたかが、その後の夫婦の人生において重要な分岐点になる。その夫婦のプロセスや分岐点に関わっていることを、生殖医療の現場の看護師は十分に自覚し支援を行わなければならない。