

P.001

東京, 2018.2.25

不妊治療中の女性に対する自律訓練法の効果の検討 — サーモグラフィと二次元気分尺度を用いて

橋本 知子<sup>1)</sup>、田村 有希<sup>1)</sup>、五寶 秀美<sup>1)</sup>、中岡 義晴<sup>1)</sup>、森本 義晴<sup>2)</sup>

- 1) IVF なんばクリニック
- 2) HORAC グランフロント大阪クリニック

#### ・発表要旨

ストレスと生殖機能の関連はこれまでも多く論じられており、総じてストレスの高い状態は生殖機能の低下につながるとされている。ストレスと生理反応については、ホルモン放出系（脳下垂体・副腎皮質）のメカニズムと自律神経系のメカニズムの二系統から説明される。自律訓練法(Autogenic Therapy、以下 AT)ではリラクゼーションによる自律神経系の安定の効果が期待される。1 回の AT の体験がどの程度の変化をもたらすかを検討した。

#### 方法

対象；2016 年 10 月～2017 年 9 月に当院にて集団 AT レッスンを受けた 60 名のうちサーモグラフィの撮影を希望し、データ使用の同意をえられたが 43 名（男性 1 名、女性 42）。今回は男性を除く 42 名（平均 37.9 才、29-44 才）を分析の対象とした。生理指標としてサーモグラフィによる足底の体表面温度、心理指標として二次元気分尺度(以下 TDMS)を用いた。

#### 結果

TDMS；活性度、安定度、快適度、覚醒度すべてにおいて AT 前後で有意差が見られ、実施後、リラクセスの効果が認められた。

足底体温；全体では実施前後に有意差はなかった。体温には上限があるため、開始時足底温度が高い場合、天井効果により変化が生じない可能性を考慮し、高体温群/低体温群、また外気温が末端温度に及ぼす影響を考慮し寒期（10 月-3 月）、暖期（4 月-9 月）に分けて、それぞれ検討したところ、低体温群および寒期にはそれぞれ温度の上昇が見られるが、いずれも有意差ではなかった。

#### 考察

AT は 1 回の実施であっても心理状態の改善には有効であり、生殖機能に影響しうる心理的ストレスに対して効果的な介入手段であると考えられる。生理指標に関してはさまざまな影響が考えられるため、今後大きなサンプルにおいて詳細な検討が必要である。