

東京, 2020. 9. 25-27

当院不妊治療患者へのアンケート調査によるミトコンウォーク実施状況の把握と その精神的・身体的効果についての検討

重舛知佳, 友崎薫, 田中久美子, 西原卓志, 森本義晴

HORAC グランフロント大阪クリニック

【目的】近年、世界保健機関（WHO）や成育医療健康センター等によりプレコンセプションケアが提唱され、その中には週 150 分の運動も含まれている。当院では活性酸素の過剰な発生を抑制しながらミトコンドリア機能を向上させるミトコンウォーク（MW）を独自に考案し、開院当初より運動療法として患者指導を行っている。不妊治療はカップルにより行われる治療のため 2018 年度からはカップルを対象とした指導も開始し積極的に推奨している。本検討では、患者の MW 実施状況と身体的・精神的効果を把握し、今後の指導に生かすことを目的としアンケートを実施した。

【方法】2018 年 8 月～2019 年 10 月に当院で胚移植を実施した患者を対象に MW 実施状況、また同時期に MW 指導を受けた患者の気持ちや身体の変化、カップルでの実施状況や関係性の変化についてアンケート調査した。

【結果】胚移植実施患者における MW 実施率は 61%、40 歳以上では 73%で約 34%が週 3 回以上実施していた。自由記述では「採卵数が増えた」「気持ちがすっきりする」などの意見がみられた。心身の変化については「冷えの改善・汗をかきやすくなった」など 68%が身体に変化を感じ、「気分転換になった」など 88%が気持ちに変化を感じていた。またカップルで実施の患者の 81%が「気分転換になった」、56%が「前向き気持ちになった」と回答し、86%が「夫婦で治療に取り組んでいると思えた」など二人の関係性に変化を感じたと回答した。

【考察】MW 実施率は 40 歳以上が特に高く、採卵数増加や胚の質が向上するなどミトコンドリア機能が改善されたと思われる症例も散見された。患者が感じている効果は精神的な面で顕著に現れており、治療中の患者が MW を行うことでストレス解消に繋がることが明らかとなった。特にカップルでの実施は、二人で治療に取り組んでいると実感できることから女性への一方的な精神的負担が軽減されたと考えられる。今後は更に MW 実施者増加に向けた工夫やカップルで MW に取り組みやすい環境作りについて検討したい。