第 65 回　日本生殖医学会学術講演会

O-195

Web 開催, 2020.12.3-23

マインドフルネスと体外受精との関わりについて

幸池明希子、田中久美子、櫻井裕子、林祐希、宮本有希、森本義晴
医療法人三慧会　HORAC グランフロント大阪クリニック

【目的】不妊治療を受けている患者にとって胚移植当日は、不安や期待など複雑な心境であると考えられる。当院では胚移植直前にリラックス効果を目的として臨床心理士によるマインドフルネスを実施している。今回、マインドフルネス実施群と未実施群において胚移植後の臨床妊娠にどのように寄与しているかを後方視的に比較検討した。
【方法】2016 年 11 月から 2020 年 5 月までに単一胚盤胞移植を行った 297 症例 410 周期を対象とした。検討 1：胚移植前のマインドフルネスを実施した群(A 群)と実施していない群(B 群)において臨床妊娠率の比較検討を行った。検討 2： A 群において、マインドフルネス実施前後のこころの緊張度(0～100)、2018 年 4 月から 2020 年 5 月までの脈拍数、酸素飽和度(SpO_2)について検討した。さらに A 群を初回胚移植群と胚移植経験者群に分けて、同様に比較検討した。
【結果】検討 1：臨床妊娠率は A 群で 34.8%(64/184)、B 群で 36.3%(82/226)であり両群に有意な差は認められなかった。検討 2：こころの緊張度の平均は実施前 60.8、実施後 23.6 で有意に低下した($p<0.01$)。脈拍数の平均は実施前 75.8bpm、実施後 72.4bpm であり有意に低下した($p<0.01$)。酸素飽和度の平均は実施前後で有意な差は認められなかった。胚移植初回群と胚移植経験群とのマインドフルネス前後のこころの緊張度差は－41.61、－32.67 で初回胚移植群で有意に低下した ($p<0.01$)。脈拍数、酸素飽和度に有意な差は認められなかった。
【考察】今回の結果よりマインドフルネスを胚移植直前に実施してもそれが直接、臨床妊娠へ影響があるということは認められなかった。しかし、マインドフルネスを胚移植前に実施することによってこころの緊張度と脈拍数が顕著に低下し、胚移植初回群においてはこころの緊張度が胚移植経験群と同等まで低下したことから特に胚移植初回患者には胚移植前における極度の不安を軽減、リラックスさせる効果があると考えられた。