

セント・ルカ産婦人科

LUKE MAGAZINE WINTER

ルカ新聞

No. 35
2020.12.



久住山

柘さ
榴くろ

あなたの道を主にゆたねよ。主に信頼せよ。
主が成し遂げてくださる。

詩編37章5節

ちょうど1年前には全く想像もできなかった事態がいま世界中を席巻しています。SFも顔負けの非常事態が世界中で起こり、どうなるか全く想像もつきません。落ち着くまでおそらく4～5年はかかるでしょう。いやもったかかるとも思いません。

今、私たちは何を基準に、何を心の支えに、ここ数年を通じた将来を考えるべきでしょうか。戦争中はこんな心理だったのでしょいか。いや、それよりもっと大がかりな規模です。世界中すべての国です。

毎月一千万人以上、1年で1億人が感染するということ、人類の歴史上今までにない経験です。世界中の人々それぞれが同じ経験をしています。同じ経験でもそれに対する考え、姿勢、態度は異なります。それはそれぞれが異なった環境、立場、風習、習慣そして性格、考え方、経験などを持っていてからだと思います。では私たちは何を信頼すればよいのでしょうか。明日、新型コロナウイルスに感染するかもしれない。そうなれば2週間の孤独な隔離生活を強いられる。「ECMO(エクモ)」のお世話になるかもしれない。「一寸先は闇」です。

このような時世ですから「が世界中の人々の会話の枕詞になりました。私たちは本当に先の見えない経験を強いられています。このような時、何を心の支えにするかと思ひ、そして心から信頼できるものを求めます。それが得られてから自分を考え、隣人を想うことができると思います。それは自分で得たのでなく、与えられたものです。心から強く、激しく求めたから与えられ得られた。その時に自分が見えるようになり、隣人も見えるようになると思ひます。求め、そしてゆたねよ、といわれています。きつと主が成し遂げてくださると信じましょう。



巻頭言

院長 宇津宮 隆史

今年はなんといっても中国・武漢から発生した新型コロナウイルス感染症の世界蔓延に尽きるであろう。過去に発生したエボラ出血熱やSARS、MERSはうまく抑えられ、大きな影響はなかったが（台湾はSARSでの経験があったので今回は乗り切れた）、今回は武漢ロックダウン直前に市民500万人が逃走脱出（武漢副市長証言）して感染が広がったのがきっかけ（そのほかにもあるらしい）で世界中に拡大し、英国のジョンソン首相や、米国のトランプ大統領も感染に至った。新型コロナは世界中の健康、経済、社会生活、心理など様々な災厄害をもたらしている。これは、先のウイルス感染症も含めてみれば、人類がどのような感染症災害に見舞われてもおかしくない環境にあり、次にはもっとタイプの異なった感染症に襲われる可能性があることを示している。おそらく今回のパンデミックの経験を踏まえ、医療、社会、経済、システム、様々な分野が新たな対策、方策を確立するであろう（ことを期待する）。

今回、がっかりしたのは、心の支援を行うのが使命であるはずの宗教界がなんの目立った行動をとらなかったことである。ルネサンスは当時流行したペストに対して宗教界が何もできなかったことによって、民衆は宗教から自由に芸術を表現するようになったのがきっかけと言われている。核家族、高齢化時代で、孤独な一人暮らしが増加している今、不安に駆られている人々が多いと思うが、こんな時こそ、医療界とともに、その他の分野に先駆けて宗教界も活躍しなければならないはずである。

医療界といっても我々生殖医療界ではあまり変わりはなく、むしろ、感染症呼吸器救急医療分野の方々のご活躍に頭が下がる思いで忸怩たるものを感じている。不妊患者さんの中には不安を訴える方もいたが、それは少数であり、少しでも早く赤ちゃんを授かりたいという気持ちが我々にも伝わり、新型コロナの影響による治療延期はほとんどない。またこれは我々生殖医療を行っている者にとって、患者さんの心底の気持ちをうかがえた機会となったのである。このような機会にJISARTが一致してコロナ禍において生殖医療における医療側の立場を表明したことは患者さんにとっても、また、多くの医療サイドにとっても大きな指針となったと思う。

着床前胚異数性検査（PGT-A）が正式な臨床研究として発足した。すでに約70施設、800例以上が登録し、結果報告がなされ始めている。世界に遅れること20年以上、やっとこれで本邦でもPGTの経験から得られる科学的知見により、世界と議論ができるようになった。PGTによる利益を患者さんに還元し、かつ、その過程においての問題点などを明らかにしてよりよい方法を提案し、その結果としての妊娠経過中、および周産期周辺のエピソード、さらに生まれてくる子どもの健康状態の調査を行い、PGTの

有効性、安全性を確認する作業を厭わぬ態度が求められている。

さて、生殖医療が新しい内閣で「保険適用」という政治的キャッチフレーズで取り沙汰されているが、これに対しても JISART はきちんとした検討を行い、控えめであるが統一見解を作成した。おそらく保険適用は一部の治療に限られ、大部分は助成金の範囲拡大になるであろうが、これを契機に、ART 施設には「生殖医療専門医の存在が必須」という項目を新設すべきである。現在、各医療現場では専門知識が要求される医療は各専門資格取得医の在籍が必須であることがうたわれている。しかし生殖医療ではそのようなことはなく、診療科に関わらず医師でさえあれば、マニュアル片手に自然周期、低刺激周期という簡単で効率の低い（我々が行っている調節刺激周期に比べ、妊娠率は10分の1程度）方法で同等な額の治療を行い、これに対しても助成金が交付されている。しかも各統計報告によれば自然・低刺激法が主となってきている。患者さんは妊娠率がこんなに低いとは知らされていない。しかし、年間数百億円という助成金の大半が、採卵あたりの妊娠率が世界一低いこの方法に支払われている。これらに対する対策も生殖医療専門医の地位向上も含め、今回の不妊治療環境改善計画に入れてもらいたいものである。

日本卵子学会（旧・日本哺乳動物卵子学会）が2006年から手掛けてきた「日本人に合った最新の胚培養液作成」プロジェクトが終了し、扶桑薬品工業株式会社から HiGROW OVIT という名で発売され、臨床成績もまとめられた。まず、開発にあたっては卵管内液の分析を行い、その結果、卵管内液は、現行の諸培養液の構成に比べ、アミノ酸濃度が全く異なることが判明した。よって OVIT はその新しい濃度を基に作成された。これは胚に与える影響が大きいことが推察される。案の定、胚培養結果は現行諸培養液に比べ、有意差をもって OVIT が良好であった。妊娠成績は培養液以外の要素も含まれるので差はなかった。しかしこの胚に対する成績は、いろいろと取り沙汰されている ART 児の健康度に良い影響を与える可能性もある。ヒト胚は基本的に環境に強いようであるが、やはりアミノ酸など基本構成に関与する成分濃度は遺伝子などに小さな変化を与えているのではなかろうか。現行の培養液と比べてより生体内環境（卵管内液）に近い組成の OVIT は胚へのインパクトも少なく、胚にとってより適切な、より comfortable な環境を提供していることがうかがえる。そうであってもそのほかの因子も含め、今後も慎重な児のフォローアップが必要であることは論を俟たない。この成績については、英文での論文のまとめが終了し、現在、投稿準備中である。

平和園はこのコロナ禍の中で、大きな変化もなく平穩に生活が運営されている。新型コロナの感染はスタッフや園児のきめ細かい指導と努力によって、完全にブロックできている。しかし平和園は外部の方々との接触が多いことはそのシステム上、避けられない。初期のころは平和園も学校閉鎖で毎日が夏休み体制であったが、各自工夫して有意義に過ごしたと聞く。むしろ衛生観念が浸透した結果、手洗い、うがい、マスク着用などの日常習慣化のためか、ウイルス感染が減少したという。

また、今年は思いがけず、大口の寄付が複数件寄せられ、それは「子どもたちに直接役立つような使用を」という贈呈者の希望に沿って、「奨学資金」という形で運営されることになったことは嬉しいニュースである。

多くの方々からのこのようなお志を得て子どもたちはますます元気に、また立派に育っていています。今後もよろしくご支援お願い致します。

学会発表

今年は、新型コロナウイルス感染症流行の為、毎年全国各地で行われていた学会がWEB開催となり、当院からもWEB上で参加しました。

4/23(木)～ 第72回 日本産科婦人科学会学術講演会

参加発表者

医 局 (ポスター発表)

- 「腹水中/血中hCG比により、ごく初期に診断し腹腔鏡手術で根治しえた腹膜妊娠の一例」(古川雄一)
- 「異所性妊娠における腹水中hCG値と血中hCG値の検討」(伊東裕子)

10/1(木)～ 第38回 日本受精着床学会総会・学術講演会

参加発表者

看護部

- 「着床前胚異数性検査 (PGT-A) 説明会に参加した患者の意識調査」(手島しおり)
- 「早発卵巣不全 (POI) 患者と更年期症状」(川村智恵)

研究室

- 「着床関連遺伝子発現からみた胚移植後カテーテルへの血液が付着する要因の検討」(後藤香里)
- 「生殖補助医療における液体窒素容器の新規管理システムの構築」(大津英子)
- 「不妊原因別にみたヒト卵管内液組成類似培養液 (HiGROW OVIT) の臨床的有用性について
— 前方視的無作為比較試験 —」(熊迫陽子)

医 局 (ポスター発表)

- 「調節卵巣刺激におけるレルゴリクスの有効性の検討」(甲斐由布子)
- 「当院におけるPGT-Aパイロットスタディーの臨床成績」(伊東裕子)



10/10(土)～ 第61回 日本卵子学会学術集会

参加発表者

看護部

- 「『胚培養士』から『管理胚培養士』となり変わったこと、変えたこと」
(熊迫陽子)
- 「培養上清中に含まれる遊離DNAを用いたPGT-Aの試み
— 栄養外胚葉の採取部位との比較」(城戸京子)
- 「胚移植時子宮内膜細胞における発現遺伝子が妊娠へ及ぼす影響」
(後藤香里)

11/18(水)～

日本人類遺伝学会 第65回大会

参加発表者 (ポスター発表)

研究室

- 「着床前胚異数性検査 (PGT-A) の
適応についての検討」(城戸京子)

医 局

- 「当院におけるPGT-Aパイロット
スタディー臨床成績の検討」(伊東裕子)

12/3(木)～ 第65回 日本生殖医学会学術講演会・総会

参加発表者

看護部

- 「着床前胚異数性検査 (PGT-A) に関する意識調査」(手島しおり)
- 「早発卵巣不全 (POI) 患者の更年期症状と心理状態との関連」(川村智恵)

研究室

- 「着床前胚異数性検査 (PGT-A) の適応についての検討」(城戸京子)
- 「ヒト卵管内液組成類似培養液 (HiGROW OVIT) の妊娠困難例に対する臨床的有用性について
— 前方視的無作為比較試験 —」(熊迫陽子)

医 局 (ポスター発表)

- 「調節卵巣刺激におけるレルゴリクスの有効性の検討」(甲斐由布子)
- 「当院におけるPGT-Aパイロットスタディー臨床成績の検討」(伊東裕子)



12/9(水)～

第6回

日本産科婦人科遺伝診療学会学術講演会

参加発表者

医 局 (ポスター発表)

- 「当院におけるPGT-Aの有用性の検討」
(伊東裕子)

12/14(月)～

第60回 日本産科婦人科内視鏡学会学術講演会

参加発表者

医 局

- 「腹腔鏡下子宮筋腫核出術と開腹子宮筋腫核出術
とが及ぼす周産期予後の検討」(伊東裕子)
- (ポスター発表)
- 「不妊治療における卵管鏡下卵管形成術の
有用性の検討」(甲斐由布子)

市民公開講座

若い女性で増えているがん 予防するためには

2020年1月12日 13:00～16:15

場 所：レンブラントホテル大分 二豊の間 参加人数：110名

総合司会：宇津宮 隆史（セント・ルカ産婦人科）

〈基調講演〉「若い女性で増えているがん — 子どもをもつということ —」

座長：宇津宮 隆史（セント・ルカ産婦人科）

演者：吉村 泰典 先生（内閣官房参与／慶應義塾大学 名誉教授）

〈第1部〉「女性特有のがん 予防と早期発見の重要性」

座長：宇津宮 隆史（セント・ルカ産婦人科）

1. 予防ができる子宮頸がん

演者：宮川 勇生 先生

（大分大学 名誉教授、西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター所長）

2. 一緒に学ぼう！ 乳がんのこと

演者：久保田 陽子 先生（うえお乳腺外科）

3. 妊孕性温存について 大分県での取り組み

演者：熊迫 陽子（セント・ルカ産婦人科）

〈第2部〉「子宮頸がん体験者の立場から」

座長：貞永 明美 先生（貞永産婦人科医院）

子宮頸がんを経験して

演者：阿南 里恵さん（日本がん・生殖医療学会）

〈第3部〉「パネルディスカッション(Q&A含む)」

ファシリテーター：吉村 泰典 先生（内閣官房参与／慶應義塾大学 名誉教授）

宇津宮 隆史（セント・ルカ産婦人科）

コメンテーター：宮川 勇生 先生（大分大学 名誉教授、

西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター所長）

久保田 陽子 先生（うえお乳腺外科）

貞永 明美 先生（貞永産婦人科医院）

阿南 里恵 さん（日本がん・生殖医療学会）

第1部は、産婦人科の医師、乳腺科の医師、胚培養士が各分野の専門の立場から、市民に向けて、がん治療やがん生殖について、分かりやすくお話ししました。

第2部は、過去にがんを経験され、今は講演活動や啓発活動に活躍されているがんサバイバーの阿南さんの講演がありました。

講演終了後、アンケートをもとにしたQ&Aコーナーを行いました。たくさんの質問が寄せられ、来てくださった方々の関心の高さが感じられました。



後列左から、吉村 泰典 先生、宇津宮 隆史
前列左から、阿南 里恵さん、貞永 明美 先生、
久保田 陽子 先生、宮川 勇生 先生

研究室

江藤酸素(株)と共同で新しい凍結タンクの管理システムを構築し、大切な卵子・精子・受精卵をより安全にお預かりできるようになりました

重量を表示、データとしてパソコン等へ送るシステム

凍結タンクは、タンク壁内部に真空層があることにより液体窒素の自然蒸発がごく少量に抑えられています。そのタンク壁に小さな亀裂などがあると急激に内部の液体窒素が蒸発してしまい庫内の温度が上昇します。

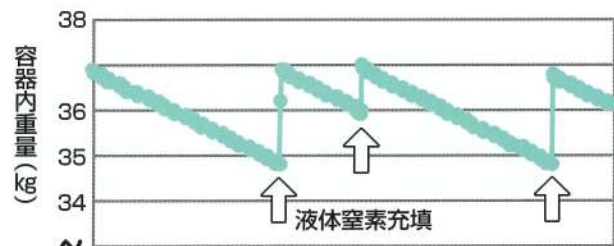
そこで全てのタンクの重量(液体窒素)を常に監視し、それぞれに設定した重量の下限値を下まわるとスタッフの携帯電話が鳴るようにしました。(3人全員が電話をとるまで鳴り続けます！)



重量計(ロードセル)



5分おきに測定した重量データを2週間分のグラフにしたものを右に示しています。常に一定の自然蒸発による重量の減少が確認できます。グラフ化することによりタンクの異常をより早期に発見できます。



2週間分の重量グラフ

当院では感染症別に凍結タンクを分けていますが、このような小さなタンクには、重量計に直接転倒防止用のポールを設置し、地震に備えることができました。

凍結受精卵の取り間違い防止について、もう一言！

凍結時に、一個の受精卵を入れた凍結ケーン(凍結受精卵1個を入れる入れ物)にバーコードを付けます。融解時にはスタッフによるWチェックに加え、バーコードによるトリプルチェックを行っており、間違っただう患者さんの受精卵を融かすことはありません。



感染症患者さん用の小さな凍結タンク

日本産科婦人科学会着床前胚染色体異数性検査(PGT-A)特別臨床試験を開始しました (2020.1~)

2016年から行われていたパイロット試験(東京、大阪、名古屋と当院の4か所で実施)を経て、今回、特別臨床試験が開始されました。

パイロット試験では、合計83名の方がPGT-Aを実施し、移植あたりの妊娠率は約70%(PGT-A非実施では約30%)と明らかに高いことがわかりましたが、対象人数が少ないため流産率が下がるのか、一人あたりの妊娠成功率が高くなるかは不明でした。

そこで今回の試験では、全国80か所、1000例を対象に流産率が低下するのかや一人あたりの妊娠成功率が高くなるかどうかを確かめることになりました。

対象：反復ART不成功(体外受精・胚移植実施中で、直近の胚移植で2回以上連続して臨床的妊娠が成立していない方)
習慣流産(直近の妊娠で臨床的流産を2回以上反復し、流産時の臨床情報が得られている方)
染色体構造異常(夫婦いずれかに妊娠、分娩に影響する染色体構造異常を有する方)

その他、条件がありますので興味のある方はスタッフにお声掛けください。

看護部

新型コロナウイルス感染症を予防するための取り組みとして

こんな対策を行っています



患者さんへのお願い

- 発熱がある場合や体調が悪い場合は来院前に電話でご相談ください。
- 来院時は、全員必ずマスク着用をお願いします。
- 各出入口にアルコール消毒を置いていますのでご使用ください。
- 現在、治療の継続を希望される場合は、新型コロナウイルス感染症に関する同意書を提出していただいています。毎回治療の周期ごとに記入が必要です。
- 手術や採卵などで入院する場合は、体調をお聞きする問診票をお渡ししますので、入院時に提出をお願いします。



～ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、その他のお願いについて、
院内の掲示やホームページでお知らせしています～

皆さまが安心して検査・治療に臨めるようにサポートを行っていききたいと思います。

開院28周年記念

2020年6月3日(水)

開院28周年を迎えました！

これからも患者さんに安全な医療を提供し、安心して通院していただけるようなチーム医療を目指したいと思います。



開院から2019年12月までの成績

外来患者数 ————— 29,111人

 男性 ————— 10,847人

 女性 ————— 18,264人

拳児希望女性数 ————— 14,166人

妊娠件数 ————— 9,311件

妊娠に至らなかった女性 ——— 6,418人

患者あたりの妊娠率 ————— 54.7%

[(14,166-6,418) / 14,116]

※治療を途中で諦めた女性 ——— 6,347人

実妊娠率 ————— 99.1%

[(14,166-6,418) / (14,166-6,347)]

※諦めざるをえなかった

(無精子症、早発閉経、高齢など) — 1,681人

いつの間にか諦めた人 ——— 4,666人



忘年会

2019年12月7日(土) トキハ会館

お世話になっている先生方をお招きして2019年は無事に忘年会をすることができました。
2020年は新型コロナウイルス感染拡大予防のため、残念ながら中止となりました。



院長賞は
看護部でした！



クリスマス会

2019年12月23日(月)

アンサンブルルーチェの方々の演奏がとても感動的でした。
厳かなクリスマスの雰囲気を感じるひと時でした。



医 局

こんな2020年だからこそ 気分だけでも世界旅行へ

世界ルカ歩き

新知識の習得と学会発表のため、昨年までは国際学会へ参加してきました。
今は海外の景色を眺めてゆったりしてください。いつか行くぞ！
感染の収束を願って！ 気分だけでも全世界を飛び回りましょう！



オーストラリア・ウルル



カナダ・モントリオール



トルコ・ボスポラス海峡



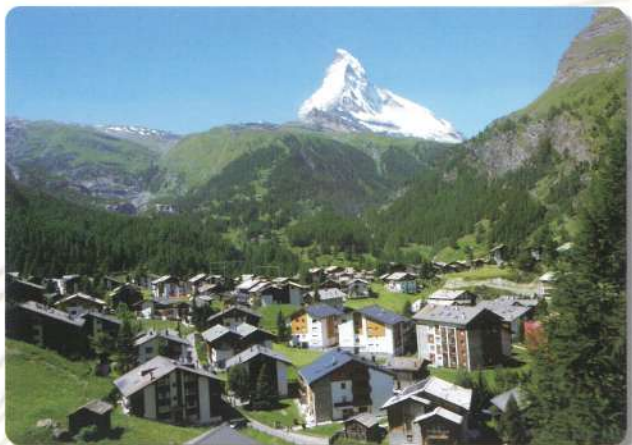
スイス・ツェルマット



スペイン・ガウディ作グエル公園



チェコ・プラハ



スイス・マッターホルン (4478m、1985年院長登頂)



オーストリア・ウィーン



南アフリカ・ダーバン 自然公園



スウェーデン・ストックホルム



ドイツ・ロマンス街道ノイシュバンシュタイン城



アメリカ・ニューオーリンズ



受 付



「妊活応援検診費(不妊検査費)助成制度」が 開始されました! 大分県・大分市 (2020年10月1日~)

助成の対象となる方

検査開始日の妻の年齢が
43歳未満であること

助成対象となる検査

令和2年10月1日以降に受診した検査が対象です

(人工授精・体外受精の治療に入るまで)

※夫の検査及び妻の検査の双方とも対象となります。

助成額・助成回数

不妊検査に要した費用の自己負担額について、
夫婦1組につき**1回限り**、3万円を上限として助成します。



※詳しくは大分県・大分市のホームページをご確認ください。

不妊治療費助成金の申請内訳

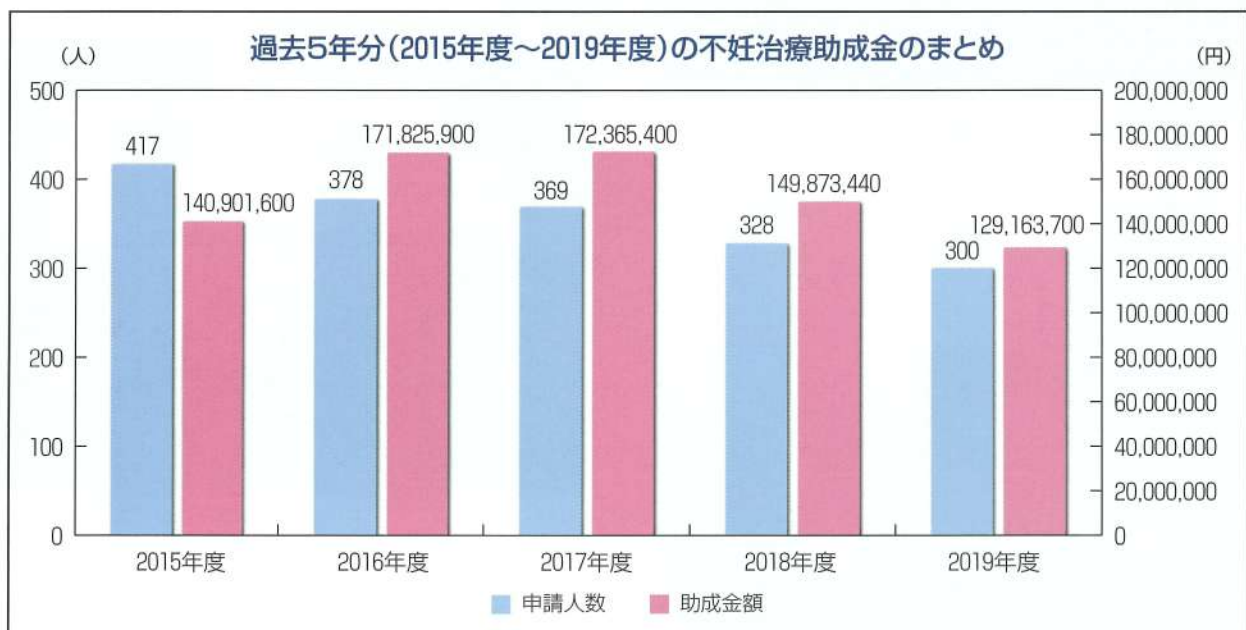
2019年度

2019年度の不妊治療費助成金を
集計しましたのでご報告致します。

申請が可能な方は、早めに書類を
受付までお持ちください。



	申請人数(人)	申請回数(回)	助成金額(円)
大分県	125	198	51,541,400
大分市	153	284	74,629,200
他県	4	6	844,200
市町村	18	23	2,148,900
合計	300	511	129,163,700





情報処理室



体外受精で生まれたお子さんの発育と発達に関する調査について

当院では、AMED(国立研究開発法人日本医療研究開発機構)の成育疾患克服等総合研究事業である、生殖補助医療の出生児の長期予後と技術の安全性に関する研究について、体外受精で生まれたお子さんの発育・疾病罹患・精神運動発達に関するアンケート調査を行っています。

この調査は、当院を含むJISART(日本生殖補助医療標準化機関)加盟の全国24の不妊治療施設と一般の産婦人科病院の患者さんにご協力いただき、体外受精で生まれた3,000人のお子さんの0歳(出生)から15歳までの発育状況を調査する予定としており、情報処理室では、調査書類の準備やJISART施設間の諸々の取りまとめなど、実務面でのサポートをしています。

調査について

日本産科婦人科学会の報告では、2018年に体外受精で生まれたお子さんは出生全体の6%、16人に1人と、年々増加しています。しかし、これまで日本では、体外受精で生まれた子どもたちが成長していくにつれて「健康に育っているのか」「かかりやすい病気はないか」などの長期にわたった研究は行われておらず、未だわかっていないことが多くあります。現在行っている調査では、2008年の治療で生まれたお子さんと、2011年の治療で生まれたお子さんを対象に、10年以上の歳月をかけて、自然妊娠と体外受精で生まれたお子さんに違いがあるのかどうかを調べています。

アンケート調査の時期(2008年の治療で生まれたお子さん)

お子さんの生育に合わせて数年ごとに患者さんへアンケートをお送りし、ご回答いただいています。



アンケート調査の内容(8歳児の場合)

お子さんの
身長、体重
などの調査票

精神運動発達
(CBCL質問紙※)
お子さんが日常で示す
行動の質問

自閉症傾向
(AQ質問紙※)
自閉性障がいの傾向が
強いかわるいの質問

※CBCL: Child Behavior Checklist

※AQ: Autism Quotient

8歳までの調査でわかったこと

- 凍結胚移植で生まれたお子さんは、自然妊娠で生まれたお子さんに比べて約70g出生体重が大きい
- 出生後8歳まで、自然妊娠で生まれたお子さんと比べて、体外受精で生まれたお子さんも身長、体重に大きな違いはない
- 8歳の段階で、体外受精で生まれたお子さんで問題のある行動を示す子が多い、あるいは特定の問題行動を起こしやすいとは言えない
- 8歳の段階で、体外受精で生まれたお子さんが自閉症になりやすいとは言えない

東京医科大学 久慈直昭先生ご作成「ART出生児の発育・発達に関する研究結果(その二)」より



心理専門相談室



こころのケア：不安とのつきあい方について

「何だかストレスがたまっている」「不安な気持ちになりがちだな…」と思うことはありませんか？
 日々の生活を送る中で誰もが感じる自然な感情ですが、不安やイライラ、ネガティブな気持ちなどが強い時には、気持ちのコントロール（感情調整）を行ってみましょう。

感情の表れ 感情は **身体、思考、行動** の3つのチャンネルでつながっています

- **身体**：あなたが身体で感じる事
- **思考**：あなたの考え、自分自身に言っている事
- **行動**：苦痛に対してあなたが実際にすること

不安が強い時の例

ストレスや緊張状態の時は、いつもより呼吸が速くなります
 → 必要以上の酸素を取りこみ、多くの二酸化炭素を吐き出すことで血液中の二酸化炭素が凝集して流れる
 → 軽い頭痛や汗、緊張、より不安が強くなる



チャンネルごとの感情調整法

一つのチャンネルへの取り組みが他にも影響を与えていきます
 自分が取り組みやすい所から試して自分に合う方法を見つけましょう



具体的には

身体

- 五感の中の一つの感覚に集中する → 感覚を和らげリラックスする



視覚：樹木や植物を眺める
 聴覚：リラックスする音楽をきく
 嗅覚：アロマの匂いをかぐ
 触覚：誰かにマッサージしてもらう
 味覚：好きな飲み物をじっくり味わう など…



- 運動、十分な睡眠、身体に良い食事で健康改善 → 感情やストレスに対応しやすくなる

- 呼吸の仕方を工夫し、呼吸を落ち着ける **【備考】参照**

- ・ ゆっくりと息を吐く練習をし、吸い込む酸素の量を減らしましょう
- ・ 呼吸に集中すると不安が和らぎ体もリラックスする

→ 混乱した考えや止まらない思考などが鎮まる イライラや怒りを抑え、穏やかで安定した気持ちになる



思考

- マイナス思考に気づいた時に、その考えにとらわれず他のことに注意(意識)を移す
 家の掃除をする、友人に電話をする、休暇の予定を計画する
 過去の楽しい出来事を思い出す、7つ飛ばしで後ろから数をかぞえる など

- ポジティブなイメージを持つ

気持ちが落ち着き、良い気分になるような思い出や
 イメージを思い浮かべる
 イメージはより詳しい方が後で思い浮かべやすい
 つらい時によりポジティブな感情を取り戻せる



活動を伴うと
より効果的

意識

- 自分に対して批判的な時は、自分に前向きな言葉をかける
 ネガティブな言葉を打ち消すポジティブな言葉のリストを考案する

「私には何もできない」 → 「私は自分にできることをやっている」「一歩ずつ着実に」

自分に
言い聞かせる



行動

- タイムアウトをとる

ストレスの強いつらい感情を生み出す状況から、ある一定の時間離れる
 自分の気持ちが元に戻り、きちんと取り組めるレベルに落ち着いたら、その状況や
 目標に戻ってみる

家族とケンカ → 「その話し合いは一時間後にしよう」と相手に伝え、
 落ち着きを取り戻すために外へ散歩に出かける



- 代わりの行動

すぐに不安等の感情から解放されるので、自分の中でパターン化したり、無意識に行っていたダメージ
 を伴う行動習慣を止め、同様の効果のある他の楽しい or 中立的な行動に置き換える

過食や飲酒 → ジョギングコースを数回走る、ジムに行く、車を洗う、縄跳びをする などへ

- 楽しめる活動（気分を良くするために日常的に行っていること）を増やす

友人に電話をする、映画を見る、ジョギングをする、お風呂に入る、好きな料理を作る など
 ポジティブな感情を増やすと、ネガティブな気持ちを和らげ不安を消してくれる

【備考】

呼吸法

1. 楽に椅子に座り、両足が床についているようにする
2. 4秒間ふつうに鼻から息を吸う（深く吸い過ぎないように）
3. 2秒間息を止める
4. 6秒間かけてゆっくりと吐く
5. ゆっくりと呼吸を続け、4秒間かけて息を吸ってから6秒間で息を吐く

動画紹介 <http://www.pe-jp.org/other/files/10.mp4>

(国立精神・神経医療研究センター ストレス・災害時こころの情報支援センター)



新人紹介



三浦 朱美
【看護部】

不妊治療の分野は初めてということもあり戸惑うこともありますが、向上心の高いスタッフに良い刺激をもらいながら日々勉強させていただいています。一日も早く知識を深め、患者さんに接することが出来るよう今後も努力していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



魚住 真由美
【情報処理室】

入職して、早いもので1年が経ちました。全てが新鮮で充実した毎日ですが、まだまだ従事者としては未熟な点が多いので、もっと戦力となれるよう日々精進してまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。



三宮 ひかり
【受付】

日々学ぶことが多く、一日が流れていくように終わっていきます。初めて医療事務に関わり、難しいことが多いですが、教わったことを一つ一つしっかり覚え、今よりも仕事をこなせるように頑張っていきたいです。まだ未熟な点が多いですが、よろしくお願ひいたします。



佐藤 友香
【受付】

実習という形で働かせていただきもうすぐ3ヵ月になります。今はまだ皆様にご迷惑ばかりおかけしていますが、日々努力し皆様の力になれるよう頑張っていきたいのでこれからもよろしくお願ひ致します。





厨 房



ウイルスに負けないよう、免疫力をUPしよう!

適度な運動 (心地好いと感じる程度の運動を無理なく習慣的に続ける)

運動は、生理的(代謝向上 etc…)や精神的(健康的生活習慣を作る etc…)などの効果が期待できます。

免疫というのはあくまで、健康の下支えであるということ。

免疫を上げて病気になるだけでなく、健康にはならない。

健康を下支えするのが免疫で、健康状態を上げるのが運動である。

このバランスを上手とることが大切。



声を出して笑うこと ※表情だけ笑っても、NK活性は上がらない。

大笑いすることで、ストレス発散かつ、腹筋の運動にもなる。

バランスの良い食事を! +乳酸菌

乳酸菌は腸の免疫活性化を介して全身の免疫を上げる。

参考資料(動画): 日本栄養士会 市民公開講座より

かんたんレシピ紹介

舞茸ご飯

材 料

米	2合
舞茸	2/3袋
白だし	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1と1/2



舞茸を10分以上煮出すことで、コレステロールの吸収を抑えたり血糖値の急上昇を抑える効果がある

- 1 米を研ぎ、炊飯釜に入れる。
- 2 ①に、調味料(白だし・酒・みりん)を入れ、米の分量分の目盛りまで水を入れる。
- 3 舞茸の石づきを取り、手で裂いて②に入れる。
- 4 食べたい時間に出来るよう、炊飯器をセット。
- 5 炊き上がったら、しゃもじで切るように混ぜる。

ヨーグルトサラダ

材 料

ブロッコリー	1株
アスパラ	1束
パプリカ	1/2個



A

プレーンヨーグルト	60g
マヨネーズ	30g
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	少々

- 1 ブロッコリー(子房に分け、根元は少し小さめに切る)とアスパラ(下の方は硬いので皮を剥く)を茹で、水切りをしておく。
- 2 Aを混ぜる。
- 3 アスパラを乱切り、パプリカを縦に薄く切る。
- 4 ②に野菜を入れ、優しく和える。

春菊のポン酢和え

材 料

春菊	1袋
ポン酢	大さじ1
かつおぶし	1袋



- 1 鍋にお湯を沸かし、春菊を茹でる。
*茎の方が硬いので、茎から茹でること!
- 2 ポン酢をかけ、和える。
- 3 かつおぶしを入れ、軽く和える。



2020年を振り返って

01.04	新年会(セント・ルカ産婦人科 多目的室)
01.11	第125回 新患教室 参加者73名 参加(魚住、川内、小林、後藤香、雲井、芳山、大津仁、甲斐忍、松土、古川)
01.12	大分市民公開講座「若い女性で増えているがん 予防するためには」(大分) 参加(魚住、瀬戸口、安部、油野、関、平田、川内、青木、越名、後藤厚、小林、小池、神田、城戸、後藤香、長木、大津英、熊迫、上野、雲井、大津仁、宮田、亀井、坂本、足立、手島、川村、松土、越光、後藤裕、甲斐由、古川、伊東、事務長、院長) 総合司会、座長:基調講演および第1部(院長) ファシリテーター:第3部(院長) 講演:「妊孕性温存について ~大分県での取り組み~」(熊迫陽子) 基調講演:「若い女性で増えているがん 一子どもをもつということ」(内閣官房参与・慶應義塾大学名誉教授 吉村恭典先生)
01.14	AMED 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 苛原班 2019年度 班会議(東京) 参加(院長)
01.18	第41回 日本エンドメトリオーシス学会学術講演会(山口) 参加(坂本、越光、院長)
01.18	第6回 第13期オリーブの会 参加者2名
01.21	院内安全管理研修:深部静脈血栓症について(担当:看護部)
01.25	日本産科婦人科学会 第1部 PGT-M 倫理審議会(東京) 参加(院長)
01.25	第11回 遺伝医学セミナー入門コース(大阪) 参加(伊東)
01.28	第247回 大分市医師会産婦人科臨床検討会(大分) 参加(古川、伊東、院長)
01.30	第17回 PGT-Aに関する小委員会(東京) 参加(院長)
01.31	ASPIRE 8th Masterclass on Ovarian Stimulation & Poor Responders(東京) 参加(院長)
02.01	第269回 体外受精教室 参加者89名 参加(魚住、小林、小池、長木、雲井、芳山、大津仁、甲斐忍、足立)
02.02	第3回 JAPCO 全体会議(東京) 参加(城戸、大津英) 講師:明日から活かせる実践技術、胚生検デモンストレーション「胚生検のコツ」(城戸京子)
02.08	第79回 『赤ちゃん ~今ならきつと授かる~』講座(大分・トキハ会館) 参加者64名 講師(越名(受付)、雲井(公認心理師)、川村(看護部)、院長、わさだかりつけ医院泌尿器科クリニック 緒方俊一先生) 参加(魚住、瀬戸口、関、越名、小池、上野、雲井、芳山、大津仁、甲斐忍、坂本、川村、後藤裕、院長)
02.09	令和元年度 大分県医師会母体保護法指定医師研修会(大分) 参加(甲斐由、古川、伊東、院長)
02.15	第78回 ガーネットサークル OG1名、参加者3名
02.16	2019年度 遺伝カウンセリングロールプレイ研修会(GCRP2019)(京都) 参加(院長)
02.22	日本生殖心理学会理事会・評議員会(鹿児島) 参加(院長)
02.23	第17回 日本生殖心理学会・学術集会(鹿児島) 参加(青木、手島、後藤裕、院長) 座長:シンポジウム「さまざまな「家族のカタチ」と生殖医療」(院長) ポスター発表:「着床前胚異数性検査(PGT-A)説明会」を開催しての意識調査(手島しおり)
02.25	第241回 聖書の学び 日本福音ルーテル大分教会 野村陽一牧師先生ご来院
02.27	OBS大分放送「大分県の不妊治療の現状・不妊治療助成事業の拡充について」取材
03.03	第20回 不妊相談検討会(大分) 参加(青木、越名、院長)
03.30	株式会社ジネコ フリーマガジン「ジネコ」夏号(Vol.46)取材
04.01	日本生殖心理学会 生殖心理カウンセラー認定(心理専門相談室:雲井小夜子)
04.10	JISART 臨時理事会(WEB開催) 参加(院長)
04.15	日本産科婦人科学会 第18回 PGT-Aに関する小委員会(WEB開催) 参加(院長)
04.23	第72回 日本産科婦人科学会学術講演会(東京→WEB開催へ) 参加(甲斐由、伊東、院長) ポスター発表:「腹水中/血中hCG比により、ごく初期に診断し腹腔鏡手術で根治しえた腹膜妊娠の一例」(古川雄一) 「異所性妊娠における腹水中hCG値と血中hCG値の検討」(伊東裕子)
05.19	院内マネジメントレビュー
05.19	TOS テレビ大分「新型コロナウイルス感染症拡大による不妊治療への影響と現状について」取材
05.28	COOK/TOKIBO 共催 Web TALK「COVID-19の世界的な拡大を受けて」(WEB開催) 参加(小林、小池、神田、城戸、後藤香、長木、大津英、熊迫)
06.04	大分県立看護科学大学講義(WEB講義) 講義:「不妊症講座」(院長)
06.06	第71回 JISART 理事会・2020年度 JISART 定時総会(WEB開催) 参加(院長)
06.08	株式会社ジネコ フリーマガジン「ジネコ」秋号(Vol.47)WEB取材
06.16	院内全体研修:避難訓練(担当:看護部)
06.16	安全管理研修:COVID-19対策について—COOK/TOKIBO Web TALKより—(担当:研究室・培養室)
06.22	JISART 臨時理事会(WEB開催) 参加(院長)
06.23	院内全体研修:患者接遇(担当:受付)
06.25	文部科学省科学研究費新学術領域「先進ゲノム支援」ゲノム科学と社会ユニット主催 2020年度 第1回「ヒトゲノム研究倫理を考える会」—今、同意について考える—(WEB開催) 参加(城戸)

06.25	COOK/TOKIBO 共催 Web TALK「Cell story (1) 細胞の基本」(WEB開催) 参加(熊迫)
06.29	日本受精着床学会 2020年度 第1回 常務理事会(WEB開催) 参加(院長)
06.30	オリジン・ジャパン主催ウェブセミナー特別講演「染色体構造異常と PGT-SR」(WEB開催) 参加(城戸、院長)
07.01	新職員 三宮ひかり(受付)
07.01	器質性月経困難症に対する適正なホルモン療法等に係る研修(WEB開催) 参加(甲斐由、伊東、院長)
07.02	COOK/TOKIBO 共催 Web TALK「Cell story (2) 代謝/栄養」(WEB開催) 参加(熊迫)
07.03	第44回 日本遺伝カウンセリング学会学術集会(沖縄 → WEB開催へ) 参加(院長)
07.06	36th Annual Meeting of the European Society of Human Reproduction and Embryology(Copenhagen → WEB開催へ) 参加(院長)
07.07	日本産科婦人科学会 PGT-A 研究者打合せ(WEB開催) 参加(城戸、院長)
07.16	COOK/TOKIBO 共催 Web TALK「Cell story (4) 膜輸送/分化」(WEB開催) 参加(熊迫)
07.21	院内感染研修:新型コロナウイルス感染症について(担当:看護部)
07.23	第13回 遺伝カウンセリングアドバンスセミナー(WEB開催) 参加(伊東、院長)
07.29	日本 IVF 学会主催「生殖医療(凍結保管業務)賠償責任保険」についての WEB セミナー(WEB開催) 参加(院長)
07.30	福岡大学医学部講義(WEB講義) M6講義:「産婦人科学・内分泌」(伊東裕子)
08.01	新職員 佐藤友香(受付)
08.01	がん患者妊よう性温存療法に関する研修会(大分・WEB開催併会) 参加(青木、越名、熊迫、院長) 講演:「がん患者の妊よう性温存治療の現状」(院長)
08.04	第17回 大分県母性衛生学会学術集会 第1回 実行委員会(大分) 参加(川村)
08.07	福岡臨床遺伝研究会(WEB開催) 参加(伊東、院長)
08.07	TOKIBO主催 Basic Science Webinar「C-19 第2波襲来に備えて」(WEB開催) 参加(小林、小池、神田、城戸、後藤香、長木、大津英、熊迫)
08.25	院内全体研修:コロナに負けない心のケア(担当:心理専門相談室)
08.25	文部科学省科学研究費新学術領域「先進ゲノム支援」ゲノム科学と社会ユニット主催 2020年度 第2回「ヒトゲノム研究倫理を考える会」— 二次利用における同意を考える — (WEB開催) 参加(院長)
08.27	オリジン・ジャパン主催ウェブセミナー特別講演「PGT-SR を始める前の基礎編」(WEB開催) 参加(院長)
09.04	福岡臨床遺伝研究会(WEB開催) 参加(伊東、院長)
09.13	第19回 生殖バイオロジー東京シンポジウム(東京 → WEB開催へ) 参加(院長)
09.14	メルクバイオフィーマ主催 Webinar「当院における卵巣刺激法」(WEB開催) 参加(院長)
09.16	日本産科婦人科学会 第19回 PGT-A に関する小委員会(WEB開催) 参加(院長)
09.18	株式会社ジネコ フリーマガジン「ジネコ」冬号(Vol.48)WEB取材
09.19	第72回 JISART 理事会(WEB開催) 参加(院長)
09.24	Igenomix 主催 第3回医療従事者向けウェブ説明会「PGT-A:モザイク率の判定基準を30%~70%にする理由」(WEB開催) 参加(城戸)
09.26	TOKIBO主催 ESHRE review 2020 Webinar(WEB開催) 参加(熊迫)
09.30	日本受精着床学会常務理事会(WEB開催) 参加(院長)
10.01	第38回 日本受精着床学会総会・学術講演会(福岡 → WEB開催へ) 参加(小林、後藤香、大津英、熊迫、手島、川村、甲斐由、伊東、院長) 座長:シンポジウム1「着床前診断 — 過去と未来 —」(院長) 共催セミナー4「不妊治療における子宮筋腫の取り扱い:ART か手術か?」(院長) ワークショップ1「PGT-Aにおける胚生検 — 低侵襲的アプローチの工夫 —」(大津英子) 発表:「着床関連遺伝子発現からみた胚移植後カテーテルへの血液が付着する要因の検討」(後藤香里) 「生殖補助医療における液体窒素容器の新規管理システムの構築」(大津英子) 「不妊原因別にみたヒト卵管内液組成類似培養液(HiGROW OVIT)の臨床的有用性について — 前方視的無作為比較試験 —」 (熊迫陽子) 「着床前胚異数性検査(PGT-A)説明会に参加した患者の意識調査」(手島しおり) 「早発卵巣不全(POI)患者と更年期症状」(川村智恵) ポスター発表:「調節卵巣刺激におけるレグロリクスの有効性の検討」(甲斐由布子) 「当院における PGT-A パイロットスタディー臨床成績」(伊東裕子)
10.02	福岡臨床遺伝研究会(WEB開催) 参加(伊東、院長)
10.03	Varinosスペシャルウェブイベント「子宮内フローラ研究会」(WEB開催) 参加(院長)
10.08	フェリング・ファーマ主催 不妊治療を考えるオンライン講演会 「慢性子宮内膜炎の子宮環境への影響 ~ ERA 検査結果から得られた新たな知見 ~」(WEB開催) 参加(院長)
10.10	日本卵子学会 2020年度 臨時総会・功労会員表彰式(WEB開催) 参加(院長)
10.10	第61回 日本卵子学会学術集会(秋田 → WEB開催へ) 参加(小林、城戸、後藤香、熊迫、院長) 講演:シンポジウム2「現場における管理胚培養士の役割 — そのあり方 —」 「胚培養士」から「管理胚培養士」となり変わったこと、変えたこと」(熊迫陽子) 発表:「培養上清に含まれる遊離 DNA を用いた PGT-A の試み — 栄養外胚葉の採取部位との比較 —」(城戸京子) 「胚移植時子宮内膜細胞における発現遺伝子が妊娠へ及ぼす影響」(後藤香里)
10.13	AMED 成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 苛原班 2020年度 第1回 WEB 班会議(WEB開催) 参加(院長)
10.16	「出生前から小児期にわたるゲノム医療フォーラム」幹事会(WEB開催) 参加(院長)
10.24	応用倫理研究会「『人間(改良)の倫理学』について」(福岡) 参加(伊東、院長)

10.27	院内全体研修：心肺蘇生法(担当：看護部)
11.01	日本産科婦人科学会 第2部 PGT-M 倫理審議会(WEB開催) 参加(院長)
11.02	新職員 三浦朱美(看護部)
11.06	福岡臨床遺伝研究会(WEB開催) 参加(伊東、院長)
11.13	日本産科婦人科学会 第20回 PGT-A に関する小委員会(WEB開催) 参加(院長)
11.17	マネジメントレビュー
11.18	日本人類遺伝学会 第65回大会(愛知 → WEB開催へ) 参加(城戸、伊東、院長) ポスター発表：「着床前胚異数性検査(PGT-A)の適応についての検討」(城戸京子) 「当院における PGT-A パイロットスタディー臨床成績の検討」(伊東裕子)
11.26	日本卵子学会主催 胚培養士懇話会(WEB開催) 参加(大津英)
11.28	第73回 JISART 理事会(WEB開催) 参加(院長)
12.03	第65回 日本生殖医学会学術講演会・総会(東京 → WEB開催へ) 参加(城戸、熊迫、手島、川村、甲斐由、伊東、院長) 座長：シンポジウム1「わが国の PGT-A はどこへ？」(院長) 発表：「着床前胚異数性検査(PGT-A)の適応についての検討」(城戸京子) 「ヒト卵管内液組成類似培養液(HiGROW OVIT)の妊娠困難例に対する臨床的有用性について — 前方視的無作為比較試験 —」(熊迫陽子) 「着床前胚異数性検査(PGT-A)に関する意識調査」(手島しおり) 「早発卵巣不全(POI)患者の更年期症状と心理状態との関連」(川村智恵) ポスター発表：「調節卵巣刺激におけるレルゴリクスの有効性の検討」(甲斐由布子) 「当院における PGT-A パイロットスタディー臨床成績の検討」(伊東裕子)
12.04	福岡臨床遺伝研究会(WEB開催) 参加(伊東、院長)
12.09	第6回 日本産科婦人科遺伝診療学会学術講演会(石川 → WEB開催へ) 参加(伊東、院長) ポスター発表：「当院における PGT-A の有用性の検討」(伊東裕子)
12.12	株式会社シネコオンライン妊活セミナー(WEB開催) 講師(院長)
12.14	第60回 日本産科婦人科内視鏡学会学術講演会(兵庫 → WEB開催へ) 参加(甲斐由、伊東、院長) 発表：「腹腔鏡下子宮筋腫核出術と開腹子宮筋腫核出術とが及ぼす周産期予後の検討」(伊東裕子) ポスター発表：「不妊治療における卵管鏡下卵管形成術の有用性の検討」(甲斐由布子)
12.18	第4回 JAPCO 世話人会(WEB開催) 参加(院長)
12.20	遺伝カウンセリング・ロールプレイ研修会(WEB開催) 参加(伊東)
12.21	JISART 臨時理事会(WEB開催) 参加(院長)
12.22	オリジオ・ジャパン主催ウェブセミナー特別講演「PGT-SR シリーズのまとめ」(WEB開催) 参加(院長)
共著 (院長)	「腹腔鏡検査(経腹法)」『エキスパートによる生殖領域の外科的手法 — 生殖内視鏡と不妊治療のコツ —』(中外医学社) 「⑧胚移植法」『Fertility Preservation — 妊孕性温存のすべて — (仮称)』(中外医学社) (印刷中) 「培養液の基本」『ART ラボ必携 生殖補助医療の必修知識とラボテクニクの伝承(仮称)』(中外医学社) (印刷中) 「PGTの種類とその方法と安全性(長期的予後)について」 『生殖医療遺伝カウンセリングマニュアル(仮称)』(中外医学社) (印刷中) 「着床前スクリーニングとはどのような検査ですか？検査すれば確実に妊娠できるかわかりますか？」 『産婦人科 患者説明ガイド — 納得・満足を引き出すために(仮称)』臨床婦人科産科 2021年増刊号(医学書院) (印刷中)
(大津英子)	「タイムラプス検査」『やさしくわかる 産科婦人科検査マスターブック』産科と婦人科第87巻増刊号(診断と治療社) 「凍結受精卵・配偶子の管理方法」『ART ラボ必携 生殖補助医療の必修知識とラボテクニクの伝承(仮称)』(中外医学社) (印刷中)
(後藤香里)	「タイムラプス撮影法と酸素消費量測定による胚の評価」『産科と婦人科』第87巻11号(診断と治療社)
論文 (院長)	「Prospective multicenter randomized evaluation of a new embryo culture medium on human embryos with 31 optimized components derived from human oviduct fluid」(投稿準備中)
(熊迫陽子)	「胚培養士として工夫している胚凍結と培養のあれこれ」Journal of Mammalian Ova Research 37(2), 53-58, 2020
(長木美幸)	「不妊患者の腹腔鏡下手術が卵巣予備能に与える影響」日本受精着床学会雑誌 37(2) : 200-204, 2020

妊娠報告件数

(2019.11.1~2020.10.31)
体外受精、顕微授精等

181件

*
その他(体外受精以外)

96件

計 277件

大船山の
ミヤマキリシマ

編集後記

今年は、新型コロナウイルス感染症が流行して全国的に自粛が続き、さみしい1年になりました。2021年が幸多き1年になりますように。
(新聞係)