

流産を繰り返し経験した あなたとご家族へ

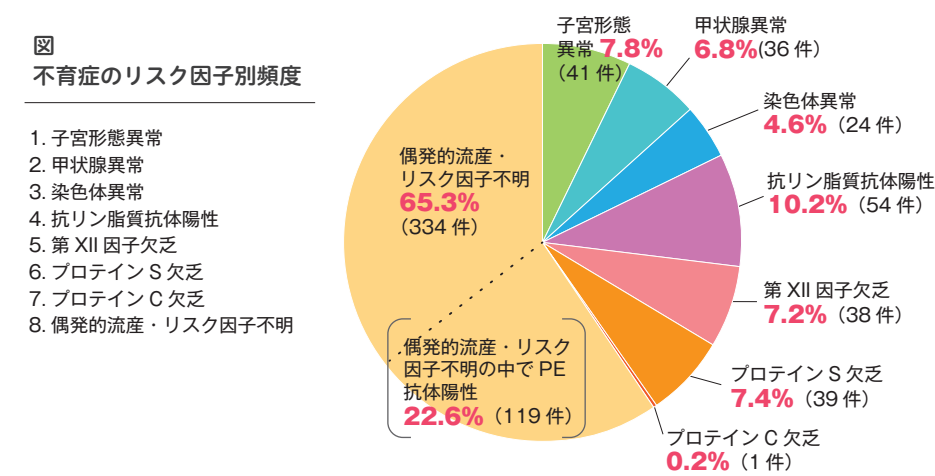
不育症とは

妊娠はするけれども、**流産、死産や新生児死亡などを繰り返して結果的に子どもを持つことができない場合**は、不育症と呼ばれます。

一般的には2回連続した流産・死産があれば不育症と診断し、原因を調べます。また1人目が正常に生まれても、**2人目、3人目が続けて流産や死産になった場合**、やはり、続発性不育症として検査をし、必要であれば治療を行います。

不育症のリスク因子はさまざまです

図に厚生労働研究班による不育症のリスク因子別頻度を示します。これは研究班により集計した日本のデータです。子宮の形が悪い子宮形態異常、甲状腺の異常、両親のどちらかの染色体異常、抗リン脂質抗体症候群、凝固因子異常などがあります。



n=527 (年齢 34.3±4.8 歳、既往流産回数 2.8±1.4 回、重複有 43 件) Fuiku-Labo フィイク・ラボ <http://fuiku.jp/> より

治療は、検査で見つかったリスク因子をもとに行います

内科の病気やホルモンの異常が見つかった場合にはその治療を行います。凝固異常や抗リン脂質抗体症候群では、抗血栓療法（アスピリン内服やヘパリン注射）を行う場合もあります。流産や死産の回数が少なく、リスク因子が全く見つからなかった場合には、積極的な治療をしないで経過観察をすることで、比較的良好な結果が得られています。

不育症外来を受診した方は、適切な対応を受けることで最終的に**約80%が出産に至ると報告されています**。

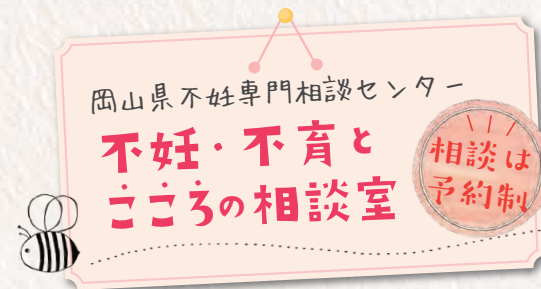
リスク因子が明らかにならない場合もあります。しかし、このようなときも、何回も流産を繰り返している場合には、何かのヒントをもとに治療が行われることがあります。

ひとりで悩まないで、そして、あきらめないで、専門医に相談しましょう

赤ちゃんへの思いを、ご自分だけ、あるいはご家族だけでは受け止められないときもあります。また、不育症の専門治療施設が身近にない場合もあります。

そんなときには、ちょっとだけ勇気を出して**岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」**へご相談ください。

言葉に出して話したり、メールをしたりすることだけでも気持ちが休まる場合があります。



個室ですのでプライバシーも守られます。



などが、**面談・電話・メール**で相談をお受けしています。

連絡先

住所 〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1 (岡山大学病院内)

電話 086-235-6542

Email funin@cc.okayama-u.ac.jp

HP <http://www.cc.okayama-u.ac.jp/~funin/>

開所日 月・水・金曜日 午後1時～5時
毎月第1土・日曜日 午前10時～午後1時 (第1日曜日は来所のみです。)

開放日 火曜日 午後0時～午後5時

メールは24時間受け付けています!!

相談室では「ママとたまごの会」の開催も支援しています。



流産や死産などでお子さまとのお別れを経験した不育症の方々を中心としたピアサポート・グループです。同じ経験を持つ方との出会いで癒されることもあります。

活動内容

3回/年間 交流会を開いています。「ママたま通信」随時発行

連絡先

岡山県不妊専門相談センター 不妊・不育とこころの相談室内事務局

*会員登録用紙はインターネットからダウンロードできます。上記「不妊・不育とこころの相談室」HP、URLをご参照ください。
不妊・不育とこころの相談室のスタッフは、あなたとご家族のお力になりたいと願っています。いつでも、ご相談ください。

流産で大切な子どもを亡くした あなたとご家族へ

あなた・家族・周りの人々が
前に進むためにできること

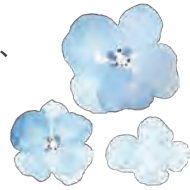
岡山県不妊専門相談センター
「不妊・不育とこころの相談室」

おかやま妊娠・出産サポートセンター
「妊娠・安心相談室」

1. 流死産について

流死産は大切なわが子との死別であり、あなたとご家族は、深い悲しみの中におられるでしょう。愛するものを喪失した悲しみは「**悲嘆（グリーフ）**」といい、また、自分にとって大切な人や物を喪った後に一定の期間続くさまざまな心と身体の反応を「**悲嘆反応**」と言います。

今は、あなたやご家族は悲しみを持たれていると思いますが、**誰もが経験する正常な反応なのです。**



悲嘆（グリーフ）には、どんな反応があるの？

感情では

- ショックで信じられない
- 感情が麻痺してしまったような感じ
- あの子に会いたい
- 孤独感（ひとりぼっちだ）
- 不安（この先、子どもを持つことができるのだろうか）
- 怒り（なぜ、私にだけこんなことが起こるのか）
- 自責（私が○○しなければ、あの子は生まれて来ることができたかもしれない）
- 嫉妬（子どもを持つ女性やカップルがねたましい）など

身体には

- お腹が空っぽな感じ（心に穴があいている）
- 胸が締め付けられる
- のどがつかえた感じがする
- 息苦しい
- 疲れやすい
- 腕の痛み など

感覚として

- 赤ちゃんのことが頭から離れない
- 赤ちゃんの声が聞こえる
- 胎動を感じる
- 注意散漫で、集中できない など

行動では

- 食欲がない
- 眠れない
- 外出できない
- 妊婦さんや子どもを避ける
- TVやニュースなどを見ることができない
- ため息が出る
- 涙が出る
- 赤ちゃんの思い出の品を身につけて離さない など

2. 悲嘆のプロセス

悲嘆プロセスを理解するために、**4段階説（Bowlby,1980）**がよく用いられています。次の段階を経て、正常な状態へ回復するというものです。

1. 情緒危機の段階

最初は感情の鈍麻、さらには苦悩や怒り、パニック、無気力を起こす。

2. 抗議 - 保持の段階

失ったものを思慕し、探し求める状態であり、この段階では、愛着の対象からの分離が続き、失ったものを取りもどそう、保持しようとする。この状態は、数か月、ときには数年も続くことがある。

3. 断念 - 絶望の段階

失ったものが本当に戻らないという断念による本格的な喪失体験がなされる。激しい怒りや失望がひどくなると引きこもり、抑うつなどがひどくなる。

4. 離脱 - 再建の段階

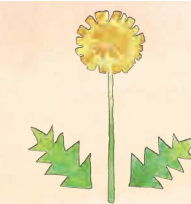
失ったものから心が離れ、完全に自由になり立ち直りが始まる。別な対象に心を向けることも可能になる。

しかし、必ずしもこのような過程をたどる人ばかりではありません。亡くした子どもに対する気持ちは、さざ波のように押し寄せます。それが引いてしまったかと思っても急に感情が高ぶったりすることもあります。生涯を通して、子どもを喪失した現実と向き合い続けている夫婦も多くみられます。悲嘆過程（悲嘆プロセス）は、その過程をたどることで立ち直るのではなく、**子どものいない状態に適応するのだと思ってもらおうとよいでしょう。**



● 記念日反応を知っておきましょう。

妊娠が判った日、また、流産が判った日や赤ちゃんの命日など、お別れした赤ちゃんの思い出に関わる日には、再び、悲しみが甦ってきて悲しい思いをする人も多いです。



3. あなたがしてもよいこと

泣いてもよいのです

「泣かないで。」「泣いたら赤ちゃんが悲しむから・・・」などと周りの方にいわれるかもしれません。そうでなくても、自分で「泣いてはいけない。」と思いついでいることもあります。でも、泣くことは緊張や悲しみを解放させてくれます。**泣きたいときには、我慢しなくても大丈夫です。**

赤ちゃんにしてあげられることをしましょう

- * お名前をつけてあげる。
- * おうちで写真や足形を飾って話かけてあげる。
- * おうちの中に赤ちゃんのコーナーを作って、写真や足形を飾ったり、話かけてあげたりするご家族もおられます。赤ちゃんの名前入りのペンダントやカロートペンダント（お骨の一部をペンダントトップに入れておくもの）を購入し身につけているお母さんもおられます。超音波の写真などでアルバムを作る方もおられます。

何かしなくてはいけないわけではありません。自分なりの思い出づくりとってくださいね。

気持ちを表現しましょう

悲しみは、とても個人的なものです。周りにいてくれる人々（パートナー・ご両親など）も同じ悲しい経験をしています。その表現や悲嘆過程のたどり方は一人ひとり異なります。ときには、気持ちがすれ違い、大きな孤独の中にいるように感じるかもしれません。そんなときには、**気持ちを表現し合うことで、お互いの気持ちを分かり合うことができます。**

とくに父親（パートナー）は、自分が動揺したり悲しんだりする姿をみせるべきでないと思っていることが多いので、表面上は悲しんでいないように感じるかもしれません。でも、本当はあなたと同じように悲しいのです。

きちんとお互いの気持ちを話し合うことで、ほとんどのカップルは親密さを取り戻すことができます。

ひとりで抱え込まないでね！



「話を聞いてもらいたい。」と思ったら、まず、周囲の人にそのシグナルを送っててください。ただ、誰にも相談できそうにないときには、ひとりで抱え込まないで私たちに相談ください。

4. ご家族にできること

ご家族もそれぞれの悲しみを抱えています。父親（パートナー）も無理にがまんしないで一緒に悲しんでください。そして、赤ちゃんへの思いを語り合ってください。それが、お互いの支えになるのです。

また、父親は愛するパートナーが、また、おじいちゃんやおばあちゃんは娘たち夫婦が大きな悲しみの中にいるとき、早く立ち直ってほしいと思うでしょう。そんなときにも、何かしなくてはならないわけではありません。**そっと寄り添っててください。黙って見守っているだけでもよいのです。**ひとりではないことを感じる事ができれば、自分なりに悲嘆過程をたどっていくことができるでしょう。

赤ちゃんに関する記念日を忘れないで、ともに過ごすことも大切です。

注意

流死産のときに見られる「正常な悲嘆」は生理的なものですが、時に、絶望、自責、無気力感が強く、長期に及ぶ場合があります。その場合は、医療機関を受診する必要があります。ひとりで、あるいは、家族だけで抱え込まないで、ご相談ください。