

# 知っておきたい最新情報

体外受精の治療成績に有効なストレス対策を考える

ストレスホルモンとして知られる「コルチゾール」と体外受精の妊娠率の関係を調べたところ、唾液中のコルチゾールレベルは妊娠率に関連しなかったけれども、毛髪中のコルチゾールレベルは妊娠率に関連し、レベルが高いほど妊娠率が低いことがわかりました。イギリスのノッティンガム大学の研究グループは、ストレスが体外受精の妊娠率に及ぼす影響を調べるために、唾液中と毛髪中の「コルチゾール」を治療開始前に測定し、その後の治療成績との関連を解析しました。

## 一 唾液中と毛髪中のストレスホルモンと妊娠率の関係

「コルチゾール」はストレスに反応して分泌されるホルモンで、ストレスホルモンと呼ばれていて、ストレスレベルを測る際に、このホルモンレベルを指標として使われています。これまでコルチゾールと妊娠率の関係についての研究は行われていますが、その結果にはバラツキがありました。コルチゾールが高い人ほど妊娠率が低いというものあれば、反対に、妊娠率が高いというものあり、さらには、関連しないというものもあります。その原因の一つとして、これまでの研究では、唾液や尿、血液、卵胞液中のコルチゾールを測定していたからではないかと考えました。そもそも、コルチゾールは、朝に高くなり、夜に低くなる傾向があり、そのレベルが変動するということがあります。その上、唾液や尿、血液、卵胞中のコルチゾールは、せいぜい、1日、2日のレベルしかわかりません。そこで、唾液に加えて、毛髪のコルチゾールも測定することにしました。毛髪中のコルチゾールは3ヶ月から6ヶ月の長期間のレベルの指標になるからです。その結果、唾液中のコルチゾールは妊娠率に関連しなかったのに対して、毛髪中のコルチゾールが高い人ほど妊娠率が低いことがわかりました。

## 一 ストレスはどのように妊娠率に影響を及ぼすのか

この研究結果から言えることは、「その時々ストレスは妊娠率に影響しないが、慢性化すると妊娠率を低下させる」ことになるかもしれないということです。もちろん、毛髪中のコルチゾールレベルと妊娠率の間に負の相関関係が確認されたということであって、ストレスと妊娠率の相関関係が、直接、確認されたわけではありませんし、ましてや、コルチゾールやストレスがどのようなメカニズムで妊娠率を低下させるのかを解明したわけでもありません。ストレスは妊娠率を下げると、下げるのであれば、どのようなストレスがどのくらいのレベルになれば、どのくらいのレベルで妊娠率が下がるのか、そして、それはどのようなメカニズムによるのかは、これからの研究に期待するしかありません。ただし、現在進行形で不妊治療を続けている方で、ストレスの影響が心配な方、ストレス対策を考えていらっしゃる方には、今回の研究結果は大いに参考になると思います。

## 一 有効なストレス対策を考える

ストレスをゼロにすることは難しいというか、そもそも、非現実的です。そのため、ストレス対策とは、ストレスにうまく対処する、言い換えれば、ストレスを受けてもマイナスの影響を受けないようになる、すなわち、ストレスに強くなることを目指すことになります。今回の研究結果から得られた知見は「その時々ストレスは妊娠率に影響しないが、慢性化すると妊娠率を低下させる」ということです。有効なストレス対策を考える前に、有効でない(無効な)ストレス対策を挙げるとすると、いわゆる「ストレス発散」と言われているものです。たとえば、お酒を飲んだり、悩みを打ち明けたり、大声を出したり、なにかに八つ当たりしたりすることです。「敵」は急性ではなく、慢性なのです。一時的にストレス解消法になっても、本当の対処法にはなり得ません。あくまで、一時避難的な方法です。もしも、その間に、「嵐(ストレス)」が去ってくれたり、弱くなってくれればいいのですが、そういうわけにもいきません。

またもや、「嵐」に悩まされることとなります。ですから、「発散」ではなく、「対処」するには、嵐そのものをなくしてしまう(遭遇しないようにする)か、もしくは、嵐に遭遇しても、その影響が出来るだけ小さくなるようにこちらの「受け身」を磨くことしかありません。そうです、ストレス対策とは、柔道で言うところの「受け身」の技術を磨くイメージです。

## 一 「受け身」でストレスに強くなる

### ◎「ココロ」の受け身を磨く

悩みの対象を正しく理解し、把握するように努めることです。ストレスによるマイナスの影響は、悩みの「大きさ」や「深さ」ではなく、「把握度」で決まってくると言われます。つまり、敵の正体が漠然としていれば、心配や不安は無限度で、どのように聞けばいいのかについても雲をつかむような印象しか持てません。ところが、敵についての正確な情報が得られれば、心配や不安は、より具体的で、限定的なものになり、適切な闘い方も考えることが可能になります。問題の難易度に関係なく、少しでも「コントロール感」を持てるようになると、精神的に前向きになることは出来、それに伴って、ストレスによる影響はずいぶん小さくなるのが分かっています。また、辛い経験の中にもいい面を見つけることも大切です。思うように授からないことは、経験した者でないと到底分かり得ないような辛く悲しいものなのでしょう。ところが、少し冷静な時に考えてみれば、そして、いろいろな知識が身につくれば、そんな経験にもいい面があることに気づけるかもしれません。つまり、不妊という期間を経験した者でないと得られない「いいこと」を、積極的にみつけるということです。そのことによって、ストレスによるマイナスの影響は大きく緩和されることが分かっています。

### ◎「カラダ」の受け身を磨く

まずは、毎朝、太陽の光を浴びることです。太陽の光を浴びることで、私たちに備わっている体内時計がリセットされ、さまざまなホルモンや神経伝達物質の分泌が促進されます。それにより、ストレスによるマイナスの影響が小さくなるのが分かっています。そして、リズム運動を習慣化することです。リズム運動、たとえば、腹式呼吸法やウォーキング、ジョギング、その他、リズムカルに身体を動かすことで、精神面のリラックスが得られ、肉体的には、自律神経のバランスが整い、免疫力が高まります。日常生活で取り組みやすいリズム運動をみつけて、それを習慣化します。朝のウォーキングは、太陽の光を浴びながら、リズム運動が出来る、一石二鳥な理想的な運動です。たとえ、15~20分でも毎朝の習慣にすることで、ストレスによるマイナスの影響が小さくなるだけでなく、精神的肉体的な健康効果は絶大です。

### ◎「キズナ」で受け身を磨く

絆とは、もちろん、「断つことのできない人と人との結びつき」のこと。パートナーであるご主人や周囲であなたを支えてくれる人たちとの結びつきを強くすることです。パートナーに身体にタッチしてもらうだけで、ストレスホルモンが低下することが確かめられています。また、周囲の人たちとの協同作業もとても効果的です。作業内容は、何でも構いません。絆が人間の心身をとても強くしてくれることが分かっています。