安井鍼灸整骨院　子宝 NEWS４３　体外受精・胚移植後の過ごし方

体外受精・胚移植（ET）後の過ごし方について、生活習慣や仕事などの影響が気になる方が多くいらっしゃいます。今回は、よくご質問をいただく内容についてお話させていただきます。

体外受精における胚・胚盤胞移植後の症状

新鮮胚移植や凍結融解胚移植後には、副作用として、腹痛、おりもの、出血、蕁麻疹がおこることがあります。

腹痛

胚移植後に、下腹部がチクチクする場合もあります。子宮の収縮による痛みが原因である可能性が高いと言われています。着床による痛みと心配する人もいますが、医学的には正確には証明されていません。もちろん、着床期に痛みを感じない人もいるため、下腹部がチクチクしなくても着床しなかったと不安になる必要はありません。排卵誘発剤（ホルモン剤）の注射を使用して高刺激を行って、採卵した周期に新鮮胚移植を実施した時には、胚移植時の卵巣の腫れが軽度でも、後で副作用の卵巣過剰刺激症候群（OHSS）により痛みを感じたり、卵巣の腫れのために下腹部が出てきたり、尿量が少なくなることがあります。このような症状が出たときは、即採卵した医療機関を受診して超音波の検査や血液がどろどろしていないかの血液の検査を受けてください。入浴する時間は短時間にしてください。また、下腹部に間欠的な強い痛みがあるときは、腫れている卵巣がねじれている（卵巣の茎捻転）のときがあるため、このような場合もすぐに医療機関を受診してください。

おりもの

胚移植移後に、茶色、赤色、ピンク色などの血液が混じったおりものが出る場合もあります。ほとんどは、2、3日で収まりますが、月経の時と同じぐらいの出血が出る時や止血しないで少量の出血が継続する時や心配な時はクリニックに相談してください。

出血

胚移植では、子宮腔内に胚移植用のカテーテルを挿入するために、腟内や子宮腟部を綿棒または綿球を使用して温めた生理食塩水で洗浄します。子宮に刺激を与えないように、出血をさせないように、頸管粘液を除去します。子宮腟部ビランがあると洗浄中に出血がおきることがあります。また、胚移植は子宮が収縮しないように慎重に胚移植用のカテーテルを子宮腔内に挿入しますが、子宮の屈曲が強い時は、ごく軽度の出血が起きるときもあります。そのような時には、胚移植後 2～3 日間、出血が続く可能性があります。出血が継続する場合には、予約・来院をして施設のスタッフに相談してください。

じんましん

胚移植時には黄体ホルモンの薬などの黄体補充を行いますが、黄体ホルモンなどのホルモン剤の影響で蕁麻疹が出ることがあります。副作用がひどい時は、全身に蕁麻疹がでたり、副作用で気道に浮腫がおきて咳がでたり、息苦しくなることもあります。蕁麻疹が出たときは自分で大丈夫だと判断（診断）しないで、即来院して医師に相談してください。

食べ物

体外受精・胚移植（ET）後の食事、食べ物はどのような物が適切でしょうか。オリーブオイルやキウイ等に含まれる抗酸化物質は卵の質を高め、ビタミン D に代表されるように着床環境を整える効果が報告されています。このビタミン D は食事での摂取はなかなか難しいため、サプリメントでの摂取がお勧めです。また、極度に冷たいものを摂取して身体を冷やし過ぎないようにしましょう。

体外受精・胚移植後の飲酒

飲酒が体外受精に及ぼす影響についての医学的なエビデンスはありませんが、体外受精に関わらず不妊治療は妊娠に向かっての治療を行いますので、禁酒をお勧めしております。不妊治療中の飲酒についてはご夫婦で一度相談をしてはいかがでしょうか。

カフェイン

世界保健機関(WHO)は流産や新生児の低体重リスクを低減するために、1 日のカフェイン摂取量が 300mg を越える妊婦に対して妊娠中はカフェイン摂取量を制限するように注意喚起をしています。いずれも摂り過ぎはよくない、ということですので適度な量を心がけることが大切です。

入浴・シャワー

胚移植の当日は入浴を避けシャワーのみにしましょう。移植への影響はありませんが、傷口から感染症を起こす可能性が考えられます。翌日からは血流を促す目的で湯船にしっかり入ることをお勧めします。ただし、長風呂は避けましょう。なお、移植当日はプールに入るのもお控えください。

喫煙

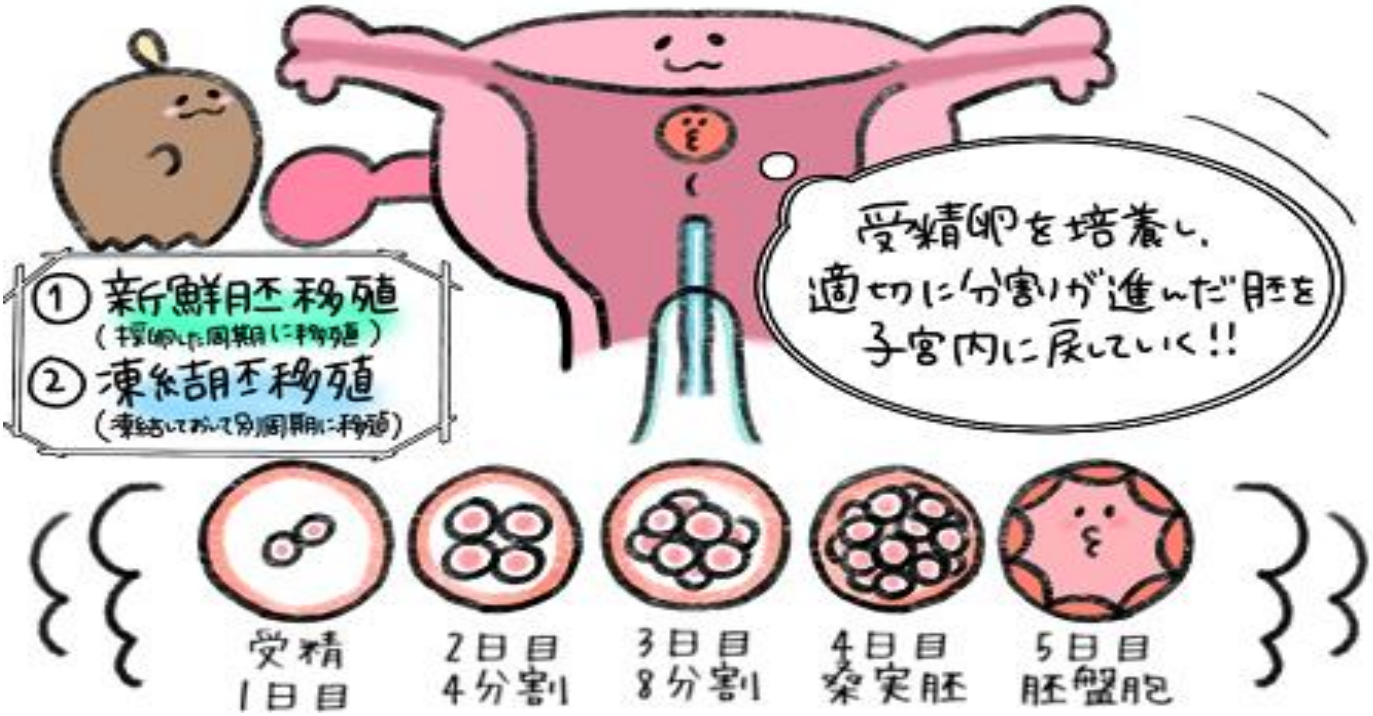
喫煙することにより、卵巣の排卵機能低下を引き起こすとされています。また、卵子の質の低下や染色体異常の卵子増加、子宮内膜血流低下から子宮性不妊症も発生し、着床しにくいことなどが報告されていますので、喫煙は控えていただくことをお勧めします。

体外受精・胚移植後の運動

受精卵が着床するまで、じっと動かない方が良いと思われがちですが、近年では胚移植後に院内で安静を保つ指導もされなくなってきています。また、血流が滞る可能性がありますので横になるばかりではなく通勤や買い物などで適度に動いて頂いた方が良いとされています。その際、ウォーキングのような適度な運動は問題ありませんが、運動強度が強いものは避けましょう。

体外受精・胚移植から何日で着床するか

移植してから約 3～5 日後が一般的な目安になっています。移植後は黄体ホルモン剤を内服し、子宮内膜を厚くして着床しやすくする環境を整えます。妊娠判定は胚移植後 12 日目（胚盤胞移植のときは 7～9 日目）頃に行います。体外受精・胚移植の場合でも移植した胚が子宮腔以外の場所に着床し、子宮外妊娠になる可能性があります。



まとめ

胚移植後は妊娠判定を迎える日まで気持ちが揺らいだり、不安になることが多いかと思いますが、神経質になる必要はありませんので、過度に気にし過ぎずしっかりと栄養のある食事を取りながら穏やかな気持ちで過ごすと良いでしょう。日常生活はいつも通り過ごし、ストレスを溜めないようお過ごしください。