

- ・妊娠中絶薬が日本社会へ定着することを願う
- ・継続は力（筋肉）なり？
- ・私のオフタイム  
～私の好きな時間～

## 妊娠中絶薬が日本社会へ定着することを願う

院長 村口 喜代



まもなく妊娠中絶薬が日本でも承認される見通しである。中絶医療をめぐる大転換である。女性のからだに負担のない中絶薬を歓迎したいが、日本社会に受け入れられ、定着するにはしばらく時間を要することと思う。

妊娠中絶薬は、すでに世界で82か国・地域で承認されている。日本ではようやく一昨年12月製造販売の承認申請が出され、まもなく承認される。しかしながら、その運用をめぐる検討することがたくさんある。

WHOは、2003年に「安全な中絶 safe abortion 医療保健システムのための技術及び政策の手引き」の初版を、2012年「安全な中絶第2版」を、さらに2014年には、「安全な中絶のための臨床実践の手引き」を発行し、安全な中絶法として中絶薬を推奨している。

中絶薬の国内第Ⅲ相試験については、東京大学の太田 穰教授が報告している。妊娠9週までの120人に薬を投与した。妊娠中絶成功率は93.3%、年齢や妊娠期間、出産歴、中絶歴などでの差異はみられず、「副作用が殆どなく、極めて安全であり、医師による外科的処置なしで、女性が主体的に中絶を行えるようになる」と報告している。

妊娠中絶薬とは、妊娠継続に必要な黄体ホルモンの働きを抑える「ミフェプリストン」と子宮を収縮させる働きがある「ミソプロストール（合成プロスタグランジン類似物質）」を組み合わせる飲み薬である。

日本産婦人科医会は、中絶薬の販売から半年程度は入院可能な施設に限って使いつつ、状況を調査するよう厚労省に求めている。

今回の中絶薬の登場は、これまで医療者主体で行われていた手術による中絶が、中絶薬を服用することで当事者である女性自身の自己管理に委ねられることである。中絶薬服用後の腹痛、吐き気、出血、子宮内容物の確認を自ら行わなければならない。月経時の症状がそれぞれ違うように、子宮内容物、妊娠成分の排出過程も一様ではない。日本産婦人科医会が、当初は混乱が起こらないように、入院を建前とするしたのは、そうした事情を考慮してのことと思われる。

私は一人の女性として、月経を自己管理してきたように、基本的には妊娠中絶も自己管理が可能と考えているが、容易にそうできるようになるとは思えない。月経と妊娠は全く異なる事象である。妊娠中絶は自ら意思決定し、実行し確認していくことである。予期せぬ妊娠に戸惑い、迷わない女性はいない。相手との関係を考えつつも、限られた時間内に決めなければならない。これらの過程は「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ 女性の人権」に関わることである。「自分の人生に必要な選択である」と意思決定し、そして責任を取っていくことである。そのためには医療者側からの適切な情報提供、保健指導・カウンセリングが不可欠となる。そうした相互の関係を作っていくための社会的コンセンサス、医療システム作りが、今とても求められている。

中絶薬が日本社会に受け入れられ、女性に福音をもたらしてくれる日が早く訪れるよう心から願ってやまない。

## 継続は力（筋肉）なり？

看護師主任 早坂恵



愛宕神社へつながる  
大満寺の長い石段

さかのぼること5年前、家族で愛宕神社へ初詣に行った時のことです。参拝するには200段ほどの階段を登るのですが、ゴールが見えるラストの20段くらいにさしかかった時、足が上がりなくなったのです。なんとか精神力で登り切ったものの、息が上がった状態が数分続きました。夫と息子達もそんな様子を初めは笑っていましたが、最終的には「その体力の無さはまズいよ」と心配される始末。学生時代はずっとスポーツをしていたし体力には自信があったので、ショックでした。しかし原因は分かっていました。運動不足に加え、体重は人生においてのピークを迎えていたのです。「とりあえず歩こう」と思い立ちました。お正月明けには、自宅からクリニックまでの5km弱の道のりを徒歩で通勤することにしました。朝に歩くのは気持ち良く、体力的にも無理なく続けられたのですが、夏場は汗をかくというデメリットから半年で止めることになりました。でも何もやらずにはいられません。

そこで「食事の見直し」を試みました。当時高3で部活を引退し、体重管理に気をつけていた次男と共に、各々の基礎代謝と摂取カロリーを考慮した食事に変えました。カロリーは細かくは計算はせずに、だいたいでゆるく行いました。3ヶ月目には成果がみられ始め、半年後には5kg減となり、継続から3年過ぎた今も体重は維持しています。

昨年3月からは、もっと健康な食事を目指したくなり、「タンパク質の摂取」（詳しくはきよくりニュースVo73で紹介）を意識し、これも継続し1年が経ちました。並行して10月からは「せっかくタンパク質を摂取しているのだから、筋肉も付けたい」という目標が加わり（笑）、毎日必ず15分程度の体幹トレーニングとスクワットをしています。4月でトレーニングを始めて半年になります。今年の初詣は体幹トレーニング開始から3ヶ月目に当たる時期でした。

あの日から5年、「徒歩通勤」「食事の見直し」「タンパク質の摂取」「体幹トレーニング」の集大成で臨む200段の階段です。それはもうキドキでした。結果は…。最初から最後まで同じリズムで軽快にスイスイと登り切れました！久しぶりに感じた達成感でした。とても嬉しかった～。でも何より嬉しかったのは、少しの努力と日々の積み重ねが実を結んだということです。大人になってからこのような経験を出来るとは思いませんでした。あと数年で50代。無理はしないで楽しくゆるく、今できることを続けていきたいです。今度は何が目標に加わるでしょうか？

## 私のオフタイム ～私の好きな時間～

医療事務 高橋智江

ほぼ毎日、帰宅は歩いて帰る私。  
遠回りして満開の桜を見たり、暑さに負けないで頑張っている蝉の鳴き声を聞きながら歩いたり、金木犀の香りを感じたり、雪虫を見つけて何だかテンションが上がったり・・・。  
1日の中で1番好きな時間。  
夜空を見上げる時間が多くなり、月の光を浴びながらいつもとはちよっと違う明るい夜道を歩いて帰るのも大好きです。考え事をしながら、時には1日の反省をしながら、1時間15分の帰り道。  
四季を感じながら気持ちを整える、私にとって大切な時間になっています。



ある日の空

### 臨時休診

- GWの診療は、  
カレンダー通りとなります

### 編集後記

春の陽射しが心地よい季節となりました（花粉が酷くて大変ですが・・・涙）  
毎年、この季節は気持ちが弾みます。コロナ感染の発生から3年が経ち、マスクの着用も個人の判断に任せられるようになりました。この社会の大きな変化は、これからの明るい未来に繋がると信じたいです😊

発行元：村口きよ女性クリニック  
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp  
e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

