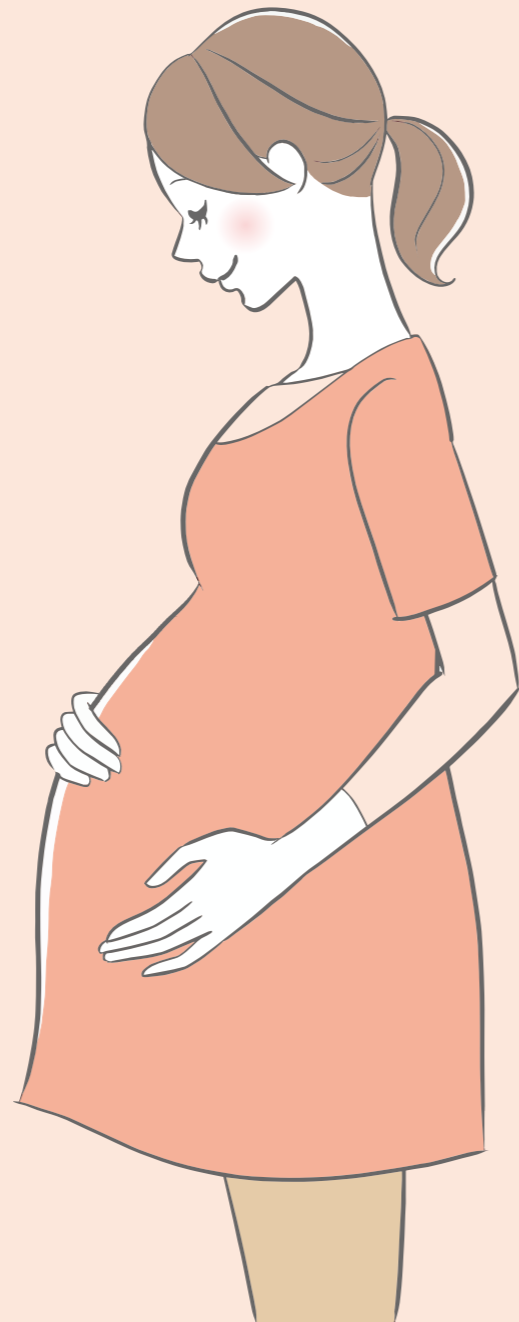


JIN 03

山形済生病院
院外広報誌「じん」

愛と思いやりの医療を提供します

特集
遺伝カウンセリングにおける
いろいろなお話



CONTENTS

- 01 健康百話「さいせい」健康コラム #3
- 04 専門・認定看護師のご紹介
- 05 運動のすすめ

JIN

山形済生病院 院外広報誌「じん」

発行



TEL 023(682)0123
FAX 023(682)0123

<https://www.ameria.org/>

無料低額診療事業のご案内

当院は、社会福祉法第2条に規定する第2種社会福祉事業として、無料又は低額な診療を行う医療機関です。この事業は、経済的理由により医療を受けることが困難な方に対して、医療費の自己負担分を無料または低額にすることで安心して医療を受けてもらうことが目的です。医療費の支払い等にお困りの方は、医療福祉相談室の医療ソーシャルワーカーにご相談下さい。



お問い合わせ先

医療福祉相談室(南館1階)

受付時間/月～金曜日 8:45～17:00
TEL:023-682-1111(代)

受付時間・休診日

月～金	午前 8:45～11:00 午後 1:30～3:00	尚、午前8:00及び午後1:00より1番窓口にて受付整理券をお渡し致します。	休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始・創立記念日(10月15日)
-----	-------------------------------	----------------------------------------	-----	-------------------------------

※診療科によって、午前のみ・午後のみ診療を行っている場合や終日休みの場合があります。詳細はホームページから「外来診療体制一覧」をご覧ください。

紹介状をお持ちください

当院の診察を希望される方はかかりつけ医からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちいただくことで診療費や待ち時間の軽減につながり、スムーズな診療が可能となります。また、医療機関を通して診療予約を取る事ができますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

当院では、他の医療機関からの紹介状を持たず、直接来院された患者さんにおかれましては初診に関わる(初診時特別料金)5,000円(税込)を頂戴しております。

お薬手帳をご活用ください

患者さんが「どんなお薬をどこの医療機関から処方されているか」は、診察する上でとても大切なことです。

他の医療機関に通院されている方は、診察の際にお薬手帳やお薬の説明書をご準備ください。

JIN

山形済生病院院外広報誌「じん」 vol.3(2022.6月発行)
発行責任者:院長 石井 政次
編集制作:広報委員会(広報誌編集部)



山形済生病院
ホームページはこちら



イメージキャラクター
「なでりん」

遺伝カウンセリング における いろいろなお話



山形済生病院
特任副院長
地域周産期母子医療センター長
阪西通夫 先生

「流産のこと、確率のこと、出生前検査」について

私の流産の原因は何なのか、流産の原因に遺伝的な要因はあるのか、妊娠したが胎児に染色体の異常の心配はないのか、遺伝的な疾患はないか、この次に妊娠したときにもまた流産するのではないか、遺伝的な疾患がまたおこるのではないか、といったような様々な疑問や心配に関して相談をする遺伝カウンセリングの現場においては、何%くらいに認められるとか、何%くらいの確率でおこるとい言葉をよく使います。

流産の原因に関するカウンセリング

流産の原因に関してカウンセリングを希望するご夫婦には、次のように説明します。通常妊娠しましたとあって外来を受診する妊婦の10人に15人(15%)が流産します。流産した原因を調べると、約70%に流産胎児の染色体異常(主に数の異常)が認められ、このことが原因で流産したと考えられます。この染色体異常は偶発的に発生し避けられないものです。残りの30%には染色体異常が認められず、主に母体側に原因があると考えられています。しかし、これら30%のなかにも染色体そのものの異常(遺伝子の異常など)が10%くらい含まれていると考えられています。全体で約80%は胎児の染色体異常が原因での流産、20%が母体側が原因での流産と考えられています。このように流産の多くは偶発的におこる

婦のどちらかに染色体の構造異常が存在して流産しやすくなる原因があるかもしれないと考え、やはり検査を勧めることとなります。

残念ながら流産に至ってしまった場合には、流産胎児の絨毛染色体検査により胎児の染色体異常の有無を検査することが重要となります。この結果により、必要な場合には次回妊娠のための検査を計画、さらに必要な治療を開始することが可能となります。また特に過去に2回以上の原因不明な流産を反復している場合(不育症の症例)は、やはり次の妊娠前に不育症の原因検査として、母体側の検査やご夫婦の染色体検査などを追加することをお勧めします。流産胎児の絨毛染色体検査を行わなければ、残念ながら流産の原因は全て不明ということになってしまいます。

流産を繰り返しているが、検査を全く受けていない方。あきらめる前にご夫婦でカウンセリングを受けたらどうか。流産の原因を探索する検査を受けて流産の原因が推測できたら、必要な治療を受けましょう。また流産の原因を探索したが不明であり、次回の妊娠も流産になるのではないかと心配するご夫婦にはこのようにカウンセリングします。流産の原因は不明でした。次回の妊娠がうまくいくかは判りません。何か原因があって流産の確率が通常の人より高くなっているのかもしれないませんが、流産しない確率もちゃんと存在します。生児が欲しいのなら、妊娠しなければチャンスはありません。原因が不明でもあきらめなければ、流産をくりかえす人の85%が無事に出産までたどりつくことがわかっています。40%の女性が生涯に流産を経験するそうです。



胎児の染色体異常が原因となりますが、流産を繰り返す場合はどうなのでしょう。先述しましたが、1回の流産がおこる確率は15%であり、

珍しいことではありません。ただし、2回流産が続く確率は4%、3回流産が続く確率は0.8%となり、かなり頻度が下がってきます。したがってこのような場合には、胎児染色体異常の他に別の原因はないのかを考えなければいけません。つまり母体側に原因がある可能性を検索する必要があります。抗リン脂質抗体症候群などの血液凝固異常、子宮の形態異常、甲状腺などの内分泌機能異常の検査が必要になります。またご夫婦の染色体構造異常などが存在していないかどうかにも検索することになります。

また次のような考え方もあります。妊婦の10人に15人が流産するということは、確率では約1/6で流産することになります。先に話したように流産の原因の多くは胎児の染色体異常であり、染色体異常の胎児はそのほとんどが淘汰され、流産するようになっていきます。したがって確率1/6で流産することは偶発的に避けることができないと考えます。確率1/6で思いつくのは、サイコロです。サイコロを振って1の目が出たら流産になるとしましょう。1回目に1が出たとします。確率は1/6のことなのでよくあることかもしれません。2回目も1が出たとします。確率は1/36のことなので、これもそんなに珍しいことではないかもしれません。3回目も1が出たとします。確率は1/216であり、3回連続の流産はかなり珍しいことです。そして、これは何かありそうだと考えます。サイコロに何かしかけがある、すなわち流産の確率が他の人とは違うと考えます。母体側の妊娠環境に何か問題があるか、ご夫

ダウン症候群に関するカウンセリング

ダウン症候群の児が生まれるかもしれないという不安で、羊水検査を希望するご夫婦にはこのようにカウンセリングします。羊水検査でわかることは、ダウン症候群のような胎児の染色体の数の異常(21番染色体が3本あります、21トリソミーと言います)や染色体の構造異常だけです。染色体のなかの遺伝子の異常や、胎児に奇形があるか、心臓に異常はないか、将来病気になるかなどといったことは判りません。また経腹的に穿刺して羊水を採取しての検査ですので、胎児に対しての危険性があります。300人に1人くらいの確率(0.3%)で流産をおこすことがあります。ところで、母親の年齢が高いとダウン症候群などの染色体異常の児が生まれる確率が高くなることがわかっています。ダウン症候群はおおよそ40歳で84人に1人くらい(約1%)で、35歳で338人に1人くらい(0.3%)です。35歳以上では染色体異常の児が生まれるというリスクの確率が、検査で流産するというリスクの確率より高くなります。35歳未満では検査で流産するというリスクの確率のほうが、染色体異常の児が生まれるというリスクの確率より高くなります。妊婦さんが35歳以上になると、羊水検査の対象ではないかと考えている人もいますが、それはこのような理由からなのです。

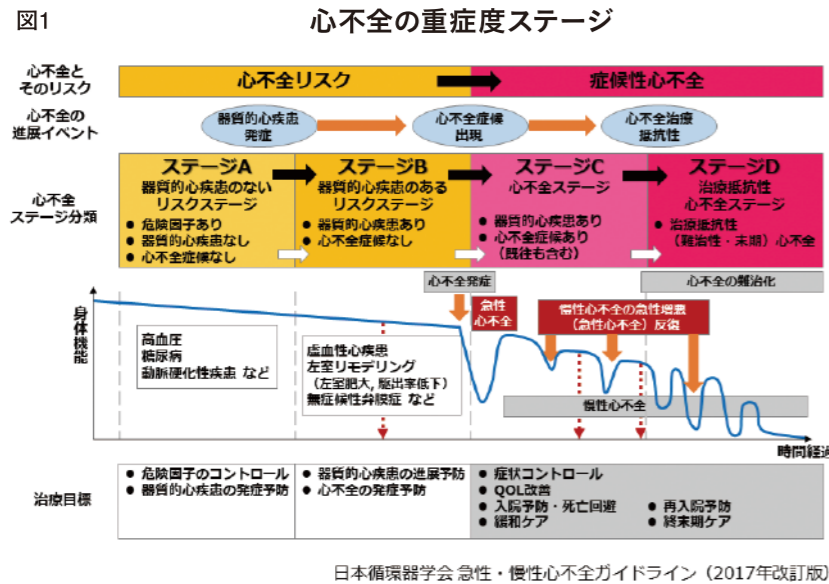
40歳でダウン症候群の児が生まれる確率はおおよそ84人に1人くらい(約1%)です。30歳でダウン症候群の児が生まれる確率は959人に1人くらい(約0.1%)です。40歳は30歳より10倍くらい確率が上がります。別の見方をすると、40歳は99.0%、30歳は99.9%で正常の児が生まれます。なんだ、正常の児が生まれる確率は0.9%くらいしか下がらないのかという考え方もあります。40歳でたまたま4回目の妊娠をした母親は、1/84の確率を大きくと心配するかもしれません。不妊治療後10年目にしようやく妊娠にこぎつけた40歳の母親は、なんだ99%の人は大丈夫かと考えるかもしれません。降水確率1%で、傘を持って出かけする

遺伝カウンセリングの現場では 何%くらいの確率という言葉をよく使います。

悩まれている方はぜひ遺伝カウンセリングを受けて一緒に考えましょう。

医療を支える 専門・認定看護師 のご紹介

—慢性心不全看護認定看護師—



「身近にひそむ心不全！」
その息切れ本当に歳のせい?」

心不全とは、心臓のポンプ機能が悪くなることで十分な血液を全身に送り出せない状態をいいます。それにともしない息切れや動悸、倦怠感、浮腫などの症状が出現し日常生活に支障をきたします。

心不全患者は高齢者に多く、全国で約120万人、2030年には約130万人に達すると推計されています。がんの患者さんが約100万人ですのうでいかに心不全患者が多いかがわかります。しかし、心不全なのに心不全に気づいていない方が多いという現状があります。この背景には、息切れがあっても「歳のせいかな」と思

い受診に至らない方が多くいるためです。受診が遅れると重症化し症状改善まで時間がかかります。また再発を繰り返すことが多く、生命予後も短くなります。(図1参照) また、心不全は全ての心疾患の終末像と言われています。(図2参照) 高血圧だけでも心不全の予備軍となります。まずは健康診断や定期検診をしっかり受けましょう。高血圧を指摘された方はそのままにせず、生活習慣を見直し、それでも改善がなければ治療を開始しましょう。



慢性心不全看護認定看護師
小野 瑛子 (おの えいこ)



公益財団法人 日本心臓財団ホームページより引用

気になる症状があるときはかかりつけの先生に相談してみよう。心臓専門の先生でなくてもBNPというホルモンの値を採血検査で調べるとどのくらい心臓に負担がかかっているかが分かります。必要があれば専門の先生に紹介してもらいましょう。

慢性心不全看護認定看護師として

慢性心不全看護認定看護師として、院内では患者・家族への生活指導や看護師への指導を行っています。また院外では、看護師のみならず医療相談員や施設の職員など患者・家族をとりまく医療従事者対象に勉強会を実施し、「その人らしく地域で暮らす」を支援するために日々活動しています。また、心不全についての知識を広めるための啓蒙活動にも取り組んでいます。

人はどのくらいいるのでしょうか。確率に対する印象や考えは、その人によってとらえ方が違うのです。35歳以上だから、羊水検査をしなければいけないということはありません。40歳以上でも羊水検査の必要性を認めないなら、検査を受けることは不要でしょう。34歳以下でもご夫婦で相談して何かの理由で必要性を認めれば、施行してはいけないというものでもありません。ちなみに、母体に何か問題(薬を飲んだとか)がなくても、先天的な疾患をもつ児は、出生児の30〜50%くらいに生まれます。約何%ですという確率の値の印象は、それを受け取る人により様々です。100%の確率で何々です。何々の確率は0%ですと言われれば受け取りやすいかもしれませんが、遺伝の確率の説明の多くはそうではありません。悩まれるご夫婦が多いと思います。そういう場合はぜひ遺伝力カウンセリングを受けて、考え方の参考にし、一緒に遺伝について考えたら良いのではと考えております。

NIPT(母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査)について

最後に、最近では、羊水検査に変わってNIPT(母体血を用いた新しい出生前遺伝学的検査)を受けられる妊婦さんが多くなっています。この検査は母体の血液に含まれる微量な胎児由来のDNAを解析することで胎児の染色体異常を見つけられるというものです。羊水検査でわかる染色体疾患の2/3程度の異常しか検出はできませんが、羊水検査に比べれば母体と胎児にとってはともかく安全な検査です。更に技術の進歩で解析可能な染色体異常の数は増えています。しかし現在日本で解析を許可された異常の対象は、21トリソミー(ダウン症候群)、18トリソミー、13トリソミーの3つの染色体異常です。特に21トリソミー(ダウン症候群)の検出率が高く、偽陰性(ダウン症候群ではないと報告され、実際はダウン症候群であった確率)が少ない検査です。しかしこの検査は非確定の検査であるため、陽性と判定され染色体異常が疑われた場合には羊水



当院の産婦人科外来では遺伝カウンセリングを行っています。予約制となりますので、ホームページの外来診療体制をご確認頂きお問い合わせください。
TEL 023-682-1111(代表) お問い合わせ時間:月~金曜 8:45~17:00

検査による確定検査を受ける必要があります。特に注意していただきたいことは、この検査は簡便に母体血の採血のみで行えるため、専門知識のない医療機関でも施行可能であり、このために事前の十分な説明が医療者から行われず、検査の意義や目的が理解されないまま検査が施行されやすいということです。その結果として、検査結果の解釈に疑問や問題が生じた場合には、妊婦さんが困惑することが多いということです。更に困ったことに、検査後に説明を受けたくても対応してもらえないことが多いようです。このために、この検査を受けられるかどうかは、NIPTの認可施設において十分な遺伝カウンセリングをご夫婦ともに受けられた後、お二人でよく相談して決められることが最善と考えております。

体を動かすこと。つまり身体活動を増やすことが大事です！

身体活動(体の動きの総称)

運動

健康増進・体力向上・楽しむ等の意図を持って、余暇時間に計画的に行われる活動
(意識した活動・動き)



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動
(無意識な活動・動き)



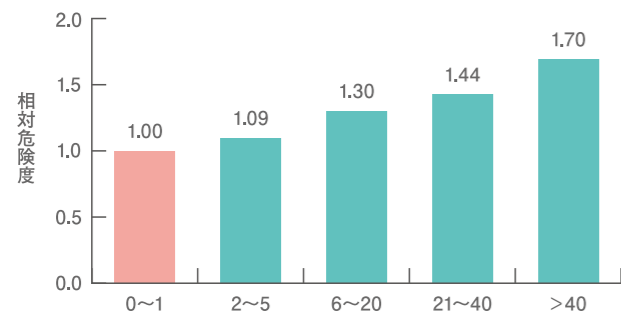
「運動」も「生活活動」もどちらも大切！

身体活動を増やす意識を持ちましょう！

どうやって身体活動量を増やす??

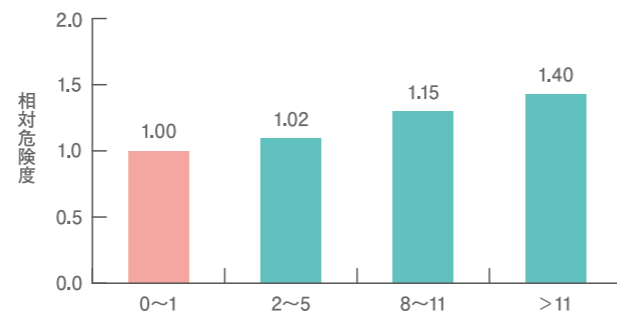
まずは、座らない! 「立つ」ことを意識しましょう。

座りすぎと2型糖尿病の関係



米国 看護師 68,497名が参加した研究

座りすぎと寿命の関係



オーストラリア 成人 男女 222,497名が参加した研究

参考資料: 厚労省 座位行動 より

座る時間(テレビを見る時間)が長いほど危険度が高くなっているようです。

身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られる。

参考: WHO 身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版)より



運動のすすめ



執筆者/健康増進センターめぐみ

こんな時ありませんか?



階段の上り下りをキツク感じてしまう...



ふとした時に、体に違和感や変化を感じる...



ちょっとした荷物を重く感じる...



いつもと違う事をするとなりを感ずる...

何か思い当たる方は...

体を動かす機会を増やすだけで、変わる可能性があります!



「健康増進センターめぐみ」のご紹介



健康増進センターめぐみでは、トレーニングルーム・体育館・プールを備え、医師の運動処方箋(運動許可)に基づき、健康運動指導士が個々に合った運動指導を行います。館内見学・入会説明・申込受付をセンター受付にて随時行っています。電話によるお問い合わせにも応じておりますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先: 健康増進センターめぐみ
直通TEL 023-682-0155