

## Q7 何か気をつけることや自分で努力できることはありますか？

**A** ストレスは加齢・喫煙・肥満・高血圧などによっても増悪します。酸化ストレスはミトコンドリアの機能障害を起こして染色体の異常を引き起こします。そして、この障害をうけたミトコンドリアがさらに酸化ストレスを起こすという悪循環となります。

対策としては日常生活での禁煙・減塩・食生活の見直し、規則的な運動が肝要になります。排卵する卵子は4-6カ月かけて成熟するためその間に卵子に影響する障害があった場合には回復に時間がかかるため、日ごろから抗酸化食品の摂取を心がけ、標準体重の管理などが大切になります。採卵前の不安や受け入れられないイライラなどは、卵巣の血流低下を招きます。このような場合には積極的にカウンセリングを受けてください。

---

## Q8 この相談って、誰に、いつすればいいの？

**A** 当院はチーム医療を行っており、それぞれの担当で相談予約をお取り下さい。

☞ 詳しくはP57 私達のサポート体制についてをご覧ください。



# 私達のサポート体制について

私達はらメディカルクリニックでは、通院中のモヤモヤをさまざまな形で ご相談頂ける機会を設けております。

## ●医師へのお問い合わせ \*いつでもご利用下さい

HP「医師へのお問い合わせ」フォームをご活用下さい。

当院HPのTOP→お問い合わせ→通院中の方→医師へのお問い合わせ専用フォームをご利用いただけます。回答は医師より次回の診察にていたします。お急ぎの場合は、12:30～13:00に医師宛てにお電話を下さい。

※メールでの回答はしておりませんので、ご了承下さい。

## ●医師以外のサポート

### 看護師相談

🕒45分間 🏠2,000円

学会認定資格も有している看護師による相談窓口です。治療に関することであれば何でもご相談いただけます。

### 看護師10分相談

🕒10分間 🏠無料

診察の補完説明の場として、その日に来院されている方のための窓口です。予約可能時間を待合室のモニターに表示します。WEB・電話での事前予約は受けておりません。

### 心理カウンセリング

🕒45分間 🏠2,000円

治療に関することから、治療とは全く関係ないことまで、何でもご相談いただけます。心理士はいつでも皆様の味方です。混乱している状況を一緒に整理しどのように進んでいけばよいのかを検討しましょう。(AID初診カウンセリングは資料代込みで6,000円です。)

### IVF個別案内

🕒30分間 🏠無料

体外受精説明会参加後に疑問点がある方や、説明会に参加できない方に体外受精についてご案内いたします。

### 初診ガイドンス

🕒30分間 🏠無料

初診で来院された日に、ご希望の方にご案内いたします。ご不明点やご不安な点を相談してください。

### IVFふり返り相談

🕒30分間 🏠無料

体外受精に関するなんでも相談室です。採卵1回につき1回無料です。タイミング療法・人工授精の方のご相談は3,100円です。

### 初診から2～4ヶ月目フォローUP

🕒45分間 🏠無料

不妊治療をスタートさせ、検査がある程度進んだ方が抱きやすい疑問点や今後に対するご不安にお答えします。

### 自己注射練習

🕒30分間 🏠無料

誘発注射希望で来院回数を少なくしたい方向けに、筋肉注射の方法を看護師から指導いたします。

### よちよちママ相談

🕒30分間 🏠無料

ご卒業までに、出産までの疑問点・不安点をお話し下さい。

## ●説明会・勉強会

### 体外受精説明会

🕒2時間 🏠無料

体外受精について丁寧に詳しく説明します。

### おしゃべりサロン

🕒2時間 🏠有料(開催毎に異なる場合がございます。)

治療をしている方同士の交流の場です。

### 42歳からの妊活教室

🕒30分間 🏠無料

加齢による影響等を詳しく説明します。42歳以下でも参加可能です。

### 不妊治療の終結を一緒に考える会

🕒90分間 🏠無料

治療を終結された方の経験談を通して、皆で考える会です。