

まわりの人の  
**理解と協力**

～ パートナーに知ってもらいたいこと～

しきゅうないまくしょう  
**子宮内膜症**

正しい知識で大切な人を守りましょう

パートナー向けしおり

## 正しい知識が大切な人を救います



子宮内膜症は、いったん発症すると閉経までの長い期間、つきあっていく病気です。命にかかわる病気ではありませんが、病状の変化やさまざまな治療法を選択する際に、悩んだり迷ったりすることが多いだけに、周囲にいる家族や恋人のサポートが不可欠です。

的確なサポートを行うためには、本人だけでなく周囲も同じように、病気に対する正しい知識をもつことが大切です。どんな病気についても言えることですが、当事者はときに冷静さを保つことが難しくなり、さまざまな情報の中から自分にとって必要な情報を的確に選ぶことができない場合があります。とくに、診断を受けた直後は、根拠のあいまいなネガティブな情報でも信じてしまい、悲観的な気持ちになりがちです。そんなとき、近くにいる人が冷静に情報を整理してあげることで、ずいぶん救われます。

大切な人が子宮内膜症だと分かったら、できるだけ早い段階で、病気や治療法の実態をはじめ、ライフスタイルにどんな影響を与える可能性があるのかをしっかりと学び、正しく理解しておきましょう。



## まずは 話を聞いてあげることから

子宮内膜症の症状には、「痛み」や「不妊」があります。痛みの症状があるときは、誰でも気分がふさぎ込みがちになりますし、また、将来の妊娠を考える年齢では、ただでさえ迷い、悩むことが多いうえに、子宮内膜症という要素が加わることで、さらに悩みが複雑になりがちです。仕事、治療、妊娠、私生活のはざま、そのつど優先順位を決めていくためには、自分の生き方がある程度はっきりさせておくことが必要です。とはいえ、生き方はそう簡単に決められるものでもありません。

大切な人が悩んでいるとき、周囲の人はつい何か気のきいたことを言ってあげたいと思いがちですが、付け焼刃的にアドバイスをしても、あまり心に響かないことが多いものです。むしろ、聞き役に徹して、寄り添うような気持ちで接してあげましょう。

命にかかわる病気ではないから、たいしたことがないとはいえませんが、患者さんは、月経のたびに繰り返される激しい痛みが強いストレスになりますし、赤ちゃんができないかもしれないといった不安も加われば、心の中は常に葛藤でいっぱいになってしまうでしょう。

そんなとき、近くに誰かがいて、話を聞いてくれると、気持ちがずいぶん楽になります。言葉にならない思いを少しずつ吐きだしていくうちに、自然と自分で解決策を見出すこともあります。パートナーはただそばにいて共感し、じっくり耳を傾けることが大切です。



## 治療経過や症状の変化を 客観的にみてあげましょう

子宮内膜症の治療は長丁場です。20代に治療を開始したとすると、閉経まで実に30年以上のおつきあいになります。長い間、治療をしたからといって、スッキリ何もかも解決するというわけにもいかず、何とかコントロールしながら病気と共存していかなければなりません。

とくに薬には副作用がつきものですから、効果よりも副作用ばかりが気になって、つらい気持ちになる場合もあるでしょう。本人は、よほど症状が改善しない限り、「今が一番大変」という気持ちに陥りがちです。色々な薬を使っているうちに、自分にとって何がベストかわからなくなってしまう場合もあるようです。

そんなとき、パートナーが話を聞いてあげたり、「今度の薬に替えてから元気そうだ」「前のときのほうがよかったかも」など、客観的に症状の変化を伝えてあげると役に立ちます。今続けている治療のメリット、デメリットを整理したうえで、なぜ自分は今この治療を選択しているのか、主体的な気持ちを取り戻せるようサポートしましょう。

## ときには診察に付き添って、 主治医ともよい関係を



本人が治療法の選択で迷っているときや、妊娠のタイミングなどで主治医に相談があるときにはパートナーと一緒に話を聞きに行きましょう。最近では産婦人科の待合室に男性の姿を見かけることも多くなってきました。それだけパートナーの体のことを一緒に考える人が増えてきたのでしょう。医療機関によっては、付き添いの男性が待合室に入るのを禁止しているところもありますが、順番が呼ばれたときに診察室に入れば問題ありません。

本人がなかなか医師に質問できないときは、代わりに聞いてあげましょう。第三者が入ったほうが、聞きにくいこともスムーズに聞いて良い場合もあります。毎回は難しいと思いますが、治療の節目になる場面では、できるだけ足を運びましょう。手術を受ける場合には、家族への説明がありますから、必ず聞く必要があります。手術日当日は、手術終了後に本人に代わって家族が説明を聞く場面があるので、最低限この日は仕事が忙しくても都合をつけて病院に行きましょう。



## 日常生活では 肯定的な言葉と具体的なサポートを

落ち込んでいる人に「頑張って」の声かけは禁物ということは、広く知られるようになってきました。闘病生活を送っている人は、何もしていないように見えても、痛みや治療のストレスに耐えているだけで、十分に頑張っているのです。これ以上頑張れないくらい頑張っている人に対して、「頑張って」は酷な話。むしろ、「よく頑張っているね」と肯定的な言葉をかけてあげましょう。

そして、本当につらいときに必要なのは、言葉より具体的なサポートです。食器洗いをする、洗濯物をたたむ、マッサージしてあげる、おいしい料理を作るなど、ほんの小さなことでも黙って行動するだけで、十分に気持ちは伝わるでしょう。とくに、おいしい料理を作ってあげるのは、おすすめです。心のこもった料理は、心と体の痛みを癒してくれることも多いものです。

## 休養が必要なときは、 気晴らしよりも、そっと見守ることが大切

体調がすぐれないと気分もふさがちになります。気晴らしのために外出に誘ってあげるのもいいのですが、まずは本人に「どうして欲しいか」を聞いてからのほうが無難です。周囲に迷惑をかけたくない、と思うまじめな人ほど、「せっかく誘ってくれているのだから」と無理をしがちです。心身が本当に疲れているときには、気晴らしをする気にならないこともあります。心と体を休めるためには家でひたすらダラダラすごしたり、寝坊したり、一見さぼっているように見える過ごし方が必要な場合もあります。十分に疲れがとれれば、無理に誘わなくても自然に活動できるようになってきます。それまで周囲は温かく見守りましょう。

## 性交痛がある場合は セックスに工夫を

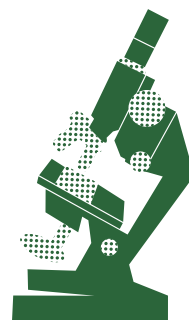


子宮内膜症の症状の一つに性交痛があります。子宮と直腸の間のくぼみの部分(ダグラス窩)に病変があると、ペニスを挿入されたときや、ピストン運動で圧迫されたときに激しく痛みます。痛みを感じても口に出せず我慢してしまう女性が多いので、セックスの際には痛みがないかどうか聞いてあげて下さい。痛いのに無理をして続けると、膣が潤わず、よけいに痛みがひどくなる悪循環に陥ります。

また、痛みのために女性の側がセックスを避けてしまう場合もあるかもしれません。その場合、「自分のことを避けている」と誤解せずに、きちんと話を聞いてみましょう。性交痛があるから必ずセックスができないというわけではありません。挿入を浅くしたり、女性上位で女性がリードする形をとれば、痛みを感じない場合もあるようです。二人でいろいろ工夫して、お互い気持ちのいいセックスができるよう努力しましょう。

また、挿入ができなければセックスではないとも言い切れません。セックスを大切な人とのコミュニケーションととらえるならば、無理に挿入しなくても、スキンシップでも補えます。最悪なのは、性交痛のためにセックスレスになり、それが原因で心まで離れてしまうことです。挿入できなくても、手をつないで寝る、抱擁するなど親密なムードを保つようお互いの努力も必要です。

## 不妊の場合はパートナーも 必ず検査を受けましょう



子宮内膜症の症状の一つに不妊があります。これから妊娠を考える女性にとって、「不妊かもしれない」という不安は大きなものです。いまずぐ妊娠できる状況になかったとしても、それは同じことですし、1日でも早く妊娠したい人にとって悩みは深刻です。

ただし、子宮内膜症があったからといって、それがカップルにとっての不妊の原因とは限りません。不妊の原因は男女半々です。にもかかわらず、女性の側だけに原因があるかのような誤解があるのは大きな問題です。子宮内膜症があっても、自然妊娠する人はたくさんいるのですから、「子どもができないのは子宮内膜症のせい」と決めつけず、他の原因も探ってみることが不可欠です。

その際、まずは男性も同時に不妊検査を受けることが重要です。女性が受ける検査は、痛みや苦痛を伴うものが多いのに対して、男性の検査は精液を採取するだけです。そこで異常が見つければ、女性が大変な思いをしなくてすむ可能性もあります。精子の状態は禁煙など生活習慣の改善で変化する場合がありますし、たとえ精子の数が少なくても、体外受精、顕微授精など最新の治療法を活用することで妊娠できる可能性はあります。

女性の負担を軽くするためにも、男性は自ら進んで精子の問題をチェックする不妊の検査を受けましょう。

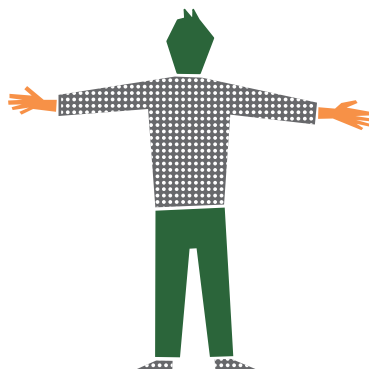
## 周囲の雑音が入らないよう防波堤になって

結婚して子どものいない夫婦にとって、「子どもまだ？」のプレッシャーほどつらいものはないと言われます。子宮内膜症のように妊娠に影響する可能性がある病気があれば、なおさらのことです。とくに日本では、子どもを産まない女性に対する風当たりが強いので、パートナーは自分の大切な妻が病気以外のことで、余計なストレスをためないように、周囲の雑音から守ってあげることが必要です。

舅、姑、小姑、遠い親戚から近所のおばさんまで、まるで挨拶でもするかのように「赤ちゃんは？」などと問いかけられたら、夫の側がさりげなくかわすよう心がけましょう。子宮内膜症という病気は、本人が不摂生をしたから発症するというものでもなく、現代女性であれば誰もがかかる可能性のある病気です。病気のことをひた隠しにする必要もありませんが、それほど親しくない人にまで説明する必要もないでしょう。

不妊の原因は子宮内膜症に限ったことではありません。原因不明の不妊も非常に多いものです。

子どものことを聞かれるのが嫌で、お盆や年末年始に夫の実家に帰省するのが苦痛だと感じる女性は非常に多いようです。せっかく縁があって親戚になった自分の身内と大切なパートナーが、子どものことでぎくしゃくしてしまうのは残念なことです。夫であるあなたは、自分の両親が妻にプレッシャーを与えることのないよう、ときには防波堤になるくらいの心意気を持ちましょう。



# MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



MOCHIDA

## 持田製薬株式会社

東京都新宿区四谷1丁目7番地

電話(03)3358-7211(代) 〒160-8515

