第2回関西ART 情報共有会

特集



少人数体制でも円滑にまわす、胚培養業務の工夫と『自分を大切にする』働き方

REPROLIFE

Journal

Vol.05 2026

REPROLIFE®

女性クリニック We!TOYAMA



五十嵐 靜香 先生

プロフィール

経歴
- 藤田保健衛生大学短期大学 衛生技術科　卒業
- 医療法人山田温泉 検査室　勤務
- 医療法人社団 長谷川病院 検査室　勤務
- 国立大学法人 富山大学 産婦人科学 技術補佐　勤務
- 医療法人社団 藤聖会
  女性クリニックWe!TOYAMA 婦人科　在職

はじめに　年間を通して凍結融解胚移植を中心に多くの症例に向き合いながら、少人数体制で日々の胚培養業務を回していく。その一方で、院内ではヨガクラスを開き、患者様やスタッフの心身のケアにも関わる――。今回ご紹介するのは、女性クリニックWe!TOYAMAで胚培養士として勤務する五十嵐先生です。限られた人数でも安全性と効率を両立する工夫、周囲との連携、そして長く働き続けるためのセルフケアについて、率直にお話を伺いました。

1. 胚培養業務を支える工夫

1日のスケジュール

午前		午後	
7:30	受精確認 etc	14:00	媒精 ICSI 胚凍結
8:00	胚融解	14:30	
8:30	AIH 精液検査 etc	15:00	
9:00		15:30	
9:30	採卵 etc	16:00	精液検査 etc
10:00		16:30	事務作業 助成金対応 日産婦登録
10:30		17:00	
11:00	F-ET etc	17:30	
11:30		18:00	
12:00		18:30	ヨガ
12:30	休憩(昼食)	19:00	
13:00		19:30	
13:30			

少人数体制で回す、当院の胚培養業務

私たち胚培養部は、基本的に２名で業務を回しています。限られた人数で多くの工程を担うからこそ、一つひとつの流れを整理し、無理なく回せる体制づくりが欠かせません。日々の業務の中では、スケジュールの組み方や周囲との連携を工夫しながら、安全性と効率の両立を意識しています。当院では胚移植の多くが胚盤胞の凍結融解胚移植です。朝に胚を融解し、昼前に移植を行いますので、午前中に業務が集中します。さらに朝は人工授精や、前日に採卵した卵子の受精確認もあります。朝の業務が終了した後、採卵に入るので、時間との勝負になります。そのため、同日に患者様が重なりすぎないように医師がスケジュールを調整してくれています。採卵の日程や件数も無理が出ないように組み、少人数でも安全に業務を回せる体制を整えています。体調不良などで急に一人が休みになっても、医師、看護師、事務スタッフまで含めた協力体制があるからこそ、日々の診療を継続できていると感じています。

スケジュール調整とダブルチェックで安全性を守る

少人数体制では、効率化と同じくらい安全性の確保が重要だと思っています。私が意識しているのは、集中力低下によるミスを防ぐことです。同じ患者様を同じ培養士ばかりが担当しないこと、胚融解や胚移植を連続で行いすぎないことなど、作業を分散するように心がけています。作業を一人に集中させないことで、判断の偏りや確認漏れを減らしたいと考えています。もう一人の培養士が休みの日には、看護師がダブルチェックに入ってくれることもあります。専門施設ではないからこそ、職種を越えて支え合うことが、当院の大きな強みだと思います。

胚培養士として担う、幅広い役割

当院は不妊治療専門施設ではなく、婦人科、乳腺外科、形成美容外科、内科など、女性に特化した幅広い診療を行っています。そのため、専門施設であれば別部署が担うような業務を、私たち胚培養士が担当することもあります。具体的には、日産婦の登録や助成金関連の書類対応、患者様への説明、電話対応なども日々の業務の一部です。培養だけに集中するのではなく、事務作業や患者様対応も含めて一日のスケジュールが組まれていきます。大変さはありますが、その分、患者様との距離が近く、治療全体を見渡しながら関われることは当院ならではのやりがいだと感じています。

時短を実現した技術の見直しと工夫

私は学会やメーカーから得た情報をもとに、少しずつ業務の見直しを進めてきました。特に大きかったのは、凍結融解のプロトコルや手技の改善です。凍結融解はプロトコルがしっかりしているので、時間が読みやすく、スケジュールを立てやすいのが大きな利点です。何個の胚を何時頃に融解すれば、その後どの時間帯に電話対応や別業務ができるかまで見通せるため、周囲との連携もしやすくなりました。また患者様向け説明会も、以前は対面で定期開催していましたが、コロナ禍を機に録画配信へ切り替えました。そうしたことでスタッフ側の負担が軽減し、患者様も都合のよいタイミングで視聴できるようになりました。このような小さな改善が日々の忙しさを確実に軽減していると感じています。 こうした工夫を積み重ねながら働く中で、私自身が長く健やかに働き続けるために大切にしてきたのがヨガです。ここからは、院内でヨガクラスを始めるに至った背景と、そこに込めている思いについてお話しします。



培養室

2. 当院でヨガを続ける理由

当院の空間を活かして、ヨガクラスを始めた理由

胚培養業務と並行して、現在は院内でヨガクラスも担当しています。木曜日と土曜日の午後、金曜日の夜に計3クラスを設け、いずれも60分で実施しています。呼吸、瞑想、シャバアサナを取り入れた基本構成で、その日の参加者に合わせて難易度を調整しています。女性クリニックWe!TOYAMAは、『女性が通いやすいクリニックをつくりたい』という思いからつくられた背景があり、院内も明るく開放的です。その理念と空間が、自分の思いと自然に重なりました。もともとは自分自身の身体を整えるためにヨガを続け、培養士として働く前にインストラクター資格も取得しました。そして入職後、当院の1階ラウンジを見た瞬間に、『この素敵な空間で患者様にヨガを教えられたらいいな』と感じました。そう思うようになった背景には、私自身がヨガに助けられてきた経験があります。

ヨガとの出会いが、自分の身体を見直すきっかけになった

今でこそ院内でヨガクラスを担当していますが、きっかけは自分自身の体調不良でした。もともとテニスやウインタースポーツなど運動は好きだったのですが、不摂生や体重増加も重なり、20代でぎっくり腰を発症しました。何度も繰り返すうちに、根本的に自分の身体を見直したいと思うようになりました。 そこで当時流行していたヨガに興味を持ち、教室へ通い始めました。自分では運動が得意だと思っていたのに、思うようにポーズが取れず最初は驚きましたが、終わった後の爽快感や、自分のペースで自分の身体に向き合える感覚がとても心地よく、次第にヨガにはまっていきました。 続けるうちに、ぎっくり腰を繰り返さなくなり、冷えや体調不良も改善していきました。姿勢への意識も高まり、長く働くための土台になっていったと感じています。

不妊治療だけではない、女性のライフステージに寄り添うヨガ

当院のヨガクラスは、不妊治療中の患者様だけを対象にしたものではありません。婦人科、乳腺外科、形成美容外科、内科など、女性に特化したクリニックである特性を活かし、受診中の患者様やスタッフも参加対象にしています。 ゆっくりとした動きと深い呼吸を取り入れるヨガは、PMSに伴う不調、不妊治療中の気分の落ち込みやイライラ、更年期症状、乳がん治療後の胸のこわばりなど、女性のさまざまなライフステージにおける悩みに寄り添えると感じています。参加された方からは、『運動が苦手でも気負わず参加できる』『姿勢や呼吸を意識するようになった』という声をいただいています。人と比べず、自分のペースで取り組めることが、継続のしやすさにつながっているのだと思います。

おわりに　少人数体制で胚培養業務を担いながら、院内ヨガを通じて患者様やスタッフの心身にも寄り添う五十嵐先生。その働き方から見えてくるのは、無理を美徳にしないこと、周囲と連携すること、そして自分自身の健康を守ることの大切さです。効率化の工夫も、技術の更新も、働き方の見直しも、その先にあるのは患者様へのよりよい還元です。限られた人数の中でも質を守り、さらに自分らしく働き続ける――五十嵐先生の実践には、これからの胚培養士の働き方を考えるうえで多くのヒントが詰まっていました。



ヨガレッスン風景

胚培養業務とヨガに共通する、フラットに集中する力

一見すると異なる仕事に見える胚培養業務とヨガですが、私自身は両者に共通点を感じています。どちらも、静かに集中し、その時の感情の起伏に左右されず、フラットな気持ちで取り組むことが大切だからです。 ヨガを続けることで、自分自身もリフレッシュできますし、健康維持にもつながっています。教えながら自分も身体を動かせることが、忙しい日常の中でのストレス発散にもなっています。 心身を整えることが、結果として仕事の質を支える。私にとってヨガは自然に続いている大切なライフワークになっています。

学び続け、よりよい形を患者様へ還元したい

培養士としても、まだまだ改善できることはあると感じています。培養液や凍結融解キット、手技や機器など、生殖医療の現場では新しい知見が次々と出てきます。 同じ成績が得られるのであれば、少しでも時短になって、スタッフの負担が減って、患者様に還元できる方法を選びたいと思っています。地方にいると情報量の差を感じることもありますが、学会や勉強会に参加して刺激を受け、現場に持ち帰って試行錯誤することを大切にしています。新しいものを柔軟に取り入れられるのは、相談しやすい医師や周囲の理解があるからこそです。技術だけでなく、組織としてどう支え合うかも含めて、当院らしい形をこれからもつくっていきたいと思っています。

クリニック紹介

女性クリニック We!TOYAMA は、富山県富山市にある女性に特化したクリニックです。婦人科領域を中心に、乳腺外科、形成美容外科、内科などを備え、「女性が通いやすいクリニックをつくりたい」と医療環境づくりに取り組んでいます。生殖医療においても、患者様一人ひとりに寄り添いながら、スタッフ間の連携を活かした丁寧な診療とサポートを行っています。



「第２回関西ART情報共有会」開催

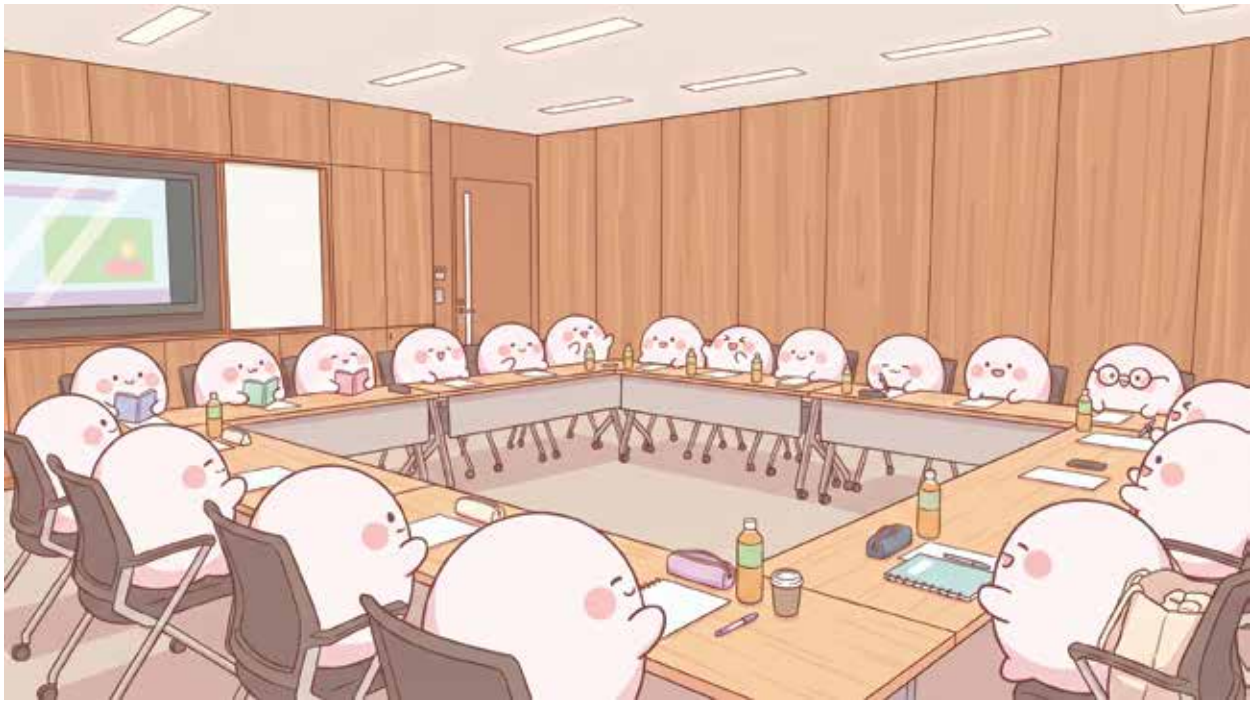


情報共有会

この度、弊社主催の「関西ART情報共有会」を開催いたしました。当日は、関西エリアの多くの施設から胚培養士の方々にお集まりいただき、盛況のうちに会を進めることができました。ご多忙の折、ご参加くださいました皆様に、この場を借りて改めて御礼申し上げます。

本会は、事前にご協力いただいたアンケート結果を基に、開始直後から参加者同士による活発なディスカッション形式で進行いたしました。各治療段階における精子の適切な処理方法や、受精卵を扱う際の細やかな試薬の濃度、さらには使用する器具の微細な調整に至るまで、日常業務における多岐にわたるテーマについて率直な意見交換が行われました。議論の中では、データだけでは見えてこない微小な変化を見逃さないための観察技術や、症例ごとに異なる繊細な状況への臨機応変な対応など、より実践的な内容へと深まっていきました。施設間の垣根を越えてノウハウを共有し、技術を少しでも高めようとされる先生方の真摯な姿勢は、主催者としても大変参考になるものでした。弊社は、このような専門家の方々が集う情報交換の場が、今後の不妊治療全体の発展にとって重要であると考えております。

今後も現場の皆様のお役に立てるような企画を継続してまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。



発行元

株式会社リプロライフ

Contact Us

〒160-0022
東京都新宿区新宿2-5-3 AMビル9F
TEL.03-5925-8937
Email: **kokunai@reprolife.jp**

Follow Us!

Instagram
reprolife__japan

Youtube
REPROLIFE JAPAN