

La・cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴーニュ

2021
VOL.42
WINTER



ピアニスト 西川悟平 Interview

ニューヨークを拠点に
カーネギーホールなどで
聴衆を熱狂させる奇跡のピアニスト

Topic

第7回 こうのとりのフォーラム®

冬のスペシャルプレゼント

お菓子や書籍などプレゼントが盛りだくさん

カラダ会議がますます充実！

カラダ
会+議
ドクター編

ココロ
会+議
癒し編

カラダ
会+議
企業編

人気コーナー

未来のたからもの
女性起業の知恵袋
お便りコーナー

ラ・シゴーニュTV

Jcom(11ch)にて、絶賛放映中！

月～金 17:00～17:20

日 23:00～23:20

見逃した方は

YouTube
ラ・シゴーニュTV
チャンネルから



TAKE FREE

Facebook, Instagram, Twitter
「ラ・シゴーニュ」で検索！



La・cigogne

2021
VOL.42
WINTER

発行/株式会社ラシゴーニュ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヴィ・コモンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

Menicon

ずっと輝く瞳に。メニコン

New Vision of Miru for the World

新しい「みる」を世界に

「みる」とは、五感を通じて楽しみや喜びを感じて共感し合うこと。
メニコングループは、より豊かで、笑顔あふれる日々の実現に向け、
様々な境遇やライフステージに適した「みる」を提案し続けます。

全ての人々が幸せや豊かさを実感できるように、
新しい「みる」を世界に。

みんなの瞳を、輝かそう。
70
th
ANNIVERSARY

INDEX

- 01 妊活ザクロ屋
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報
あやベクリニック
- 03 第7回 このとりフォーラム®
- 05 ピアニスト 西川悟平 Interview
- 07 未来のたからもの
- 08 教えて！先生 女性起業の知恵袋
- 09 カラダ会議(ドクター編)
蔵本ウイメンズクリニック
古賀文敏ウイメンズクリニック
青葉レディースクリニック
- 11 カラダ会議(ドクター編)
アイビエフ詠田クリニック
あべなお歯科クリニック
アイビエフ詠田クリニック 公認心理師

設置場所 (一部)

たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします！

- ▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(68カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶幼稚園・保育園(44カ所)
 - ▶福岡市内の子どもプラザ(13カ所)
- ※子どもプラザは、乳幼児親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことができる、福岡市の子育て支援の拠点です。

- ▶福岡市役所こども未来局こども総合相談センター(えがお館)こども支援課 ▶全国健康保険協会 ▶博多区保健福祉センター-中央区保健福祉センター
- ▶福岡市男女共同参画推進センター アミカス ▶大野城まどかびあ男女平等推進センター アスカラ
- ▶福岡労働者支援事務所 子育て女性就職支援センター ▶福岡市博多図書館 ▶博多市民センター ▶中村学園大学 中村学園短期大学部 図書館
- ▶香蘭女子短期大学 ▶福岡女子大学 ▶精華女子短期大学 ▶(社)嬉野温泉観光協会・嬉野温泉旅館組合 ▶武雄市図書館
- ▶アバンセ(佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター) ▶LIFE BOX各店舗

ラ・シゴニーユは、女性のカラダと
コレカラ(未来)を考える情報誌です。



- 12 大賀薬局
- 13 カラダ会議(企業編)
株式会社メニコン
妊活ザクロ屋
株式会社ウイツジャパン
- 15 カラダ会議(企業編)
株式会社ラシゴニーユ
こちらアフリカ・モザンビーク(第30回)
クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 17 ココロ会議
月花
じぶん磨き
- 18 ラ・シゴニーユ インフォメーション
- 19 お便利コーナー
- 20 冬のスペシャルプレゼント
- 21 感染を恐れない暮らし方&菌と共に生きる
- 22 株式会社メニコン

次号予告 次号は... 2022年 3月 1日 発行予定

いつまでも
「輝いていた」という
あなたの願いに
寄り添います。

あやべ
CLINIC 福岡の美容皮膚科・美容外科
あやベクリニック
☎0120-072-557

福岡市博多区博多駅東2-5-37 博多ニッコービル8F
※JR博多駅筑紫口より徒歩2分

ラ・シゴニーユTV
リポーターが体験取材

取材の様子は
こちらから

クリニック情報
はこちらから

一生涯のミカタ、
ザクロのチカラを
お試しください。



冬から春に向かう季節に
冬の乾燥は、寒さと暖房の
2つの要因が重なります。
そんな季節に最も大切な
は潤いと、温めること。
温果実と言われるザクロに
は冷え対策としても知ら
れるビタミンEや鉄分など
も豊富に含まれています。
ザクロはこの季節の救世主
と言えるかもしれません。

冬から春に向かう季節に

ザクロ
一筋
20周年!

クエン酸

クエン酸は酸味をもつ有機酸で、梅干し
やレモンなどの柑橘系の果実に含まれま
す。日本では昔から「疲れた時はすっぱ
いものを食べるとよい」と言われますが、
これは酸味成分が体内で糖を代謝して
エネルギーに変えるためです。

エラグ酸

ポリフェノールの一種で、「赤い果実」
(イチゴ、ラズベリー、ザクロ等)やナッツ
類に多く含まれる成分です。なかでもザ
クロに豊富に含まれており、美容成分
としてもシミの元となる酸化酵素チロシ
ナーゼの活性を阻害してメラニンの生
成を抑える働きがあるとされています。
また、老化を防ぐと言われる所以は、エ
ラグ酸のもつ抗酸化作用によるもので
す。抗酸化作用は過酸化脂質の生成
を抑える働きがあるとされており、そ
れが生活習慣病の予防につながると
考えられています。

プニカ酸

ザクロはその種子オイルにプニカ酸
を豊富に含む特別な果実です。
プニカ酸はとても珍しく特徴のある
成分で、近年の研究では生活習慣
病や認知症予防、がんやアレルギー
対策など、様々な疾患に期待がもて
る成分として注目されています。他の
植物では類をみないザクロの種子オ
イルに豊富に含まれるため、ザクロ
特有の抗酸化成分とも言えます。

カリウム

カリウムは利尿作用があるミネラル
成分で、身体のむくみの原因にもな
る体内の塩分(ナトリウム)を排出し
てくれるなどの嬉しい作用がありま
す。多くの野菜や果物に含まれて
いますが、ザクロに含まれる代表的な
成分です。



妊活ザクロ屋が選ばれつけて、
お喜びの声 3,900件以上

楽天
No.1

1瓶にザクロ約50個分▶

こだわりの
濃い
ザクロエキス

1本500ml入り
(10倍希釈で約5L分)

最上級ザクロ100%濃縮エキス
ザクロのしずく

送料無料

5,940円 (税込)

※2021年9月8日11時楽天スーパーSALE総合ランキング1位



ザクロの専門店「妊活ザクロ屋®」は、創業20周年を迎えました。

創業当初から安心安全のザクロをお届けすることを使命とし、いつも正直に真摯に取り組んできたこの20年。
更なる安心安全の頂点をめざして参ります!

◎お電話から
☎0120-14-3968
通話料無料 【受付時間】月~金 10時~17時(土・日・祝日を除く)

◎パソコン・スマートフォンから
楽天市場店 <https://www.rakuten.co.jp/zakuroya>
ご注文はコチラから▶



第7回

こうのとりの フォーラム®

1 ザクロ屋(タナカコーポレーション株式会社)



[3900組以上のご夫婦の
お喜びのお声!]
無添加・農薬不使用ザクロエキス
専門店のザクロ屋です。
おかげさまで選ばれ続けて今年で
20周年を迎えました。

2 フェムテックジャパン



女性特有の健康課題の解決を目指
す新たな取り組み“フェムテック”
が福岡の地に。
Femtech Japan は日本らしい
Femtech の啓蒙活動をしています。
注目の吸水ショーツも並びます。

3 スマプレザッカテン



生活介護事業所スマプレプラスの
約30名の作家さんの力作が揃
います。ポップでキュートな作品や、
体を温めるニンニク塩、生姜シュガ
ーなどもご用意します。

4 ほけんショップ LIFE BOX



妊活で保険が役立つことをご存じ
ですか? 保険に限らず、妊活中か
らご懐妊後までのお金の知識につ
いて、資格を持った女性FPが丁寧
にお応えいたします。

5 (株)大賀薬局 × クロレラ工業(株) ベジチェック測定!



大賀薬局がお勧めする、野菜不足
を補う、福岡県筑後産スーパ
ーフードであるクロレラの健康食品バ
イオリンクをご紹介します。
当日は野菜不足を数値化するベ
ジチェックを使い、食の大切さをお
伝えします。

6 福岡市不妊専門相談センター



センターの活動紹介や無料相談を
お受けいたします。
また、妊娠や出産、不妊治療、助成
制度・申請手続きに関するアドバ
イスも行います。

7 株式会社メニコン



腸までしっかり届くラクトフェリン配
合の「ルナリズム」や、アイケアサ
プリの「クロセチン」、「ビルベリー」な
どメニコンのサプリメントをご紹介します。

8 大人の青汁市場(株式会社ウイツジャパン)



「妊活も健康も美容も」気になる方に。
【ミトコンドリア応援青汁】
九州産「桑の葉×コエンザイム×
L-カルニチン×SOD酵素」が決め
手です!

9 ラ・シゴニーユ



ラ・シゴニーユ専用アプリのご紹介
「こうのとりのフォーラム®」や情報誌
「ラ・シゴニーユ」、「こうのとりのファ
ーストセット」のご案内など、様々な
情報を発信します。ぜひ、ご登録く
ださい。

株式会社 未来ヘルスケア



ミトコア300mgシリーズは
2014年発売以来、お陰様で
25万本の販売実績。
公式Instagramで「およろこ
び報告」979件の実績!



2021年11月28日開催

「第7回 こうのとりのフォーラム®」は、「フェムテックジャパン」との
協力体制により、全国の女性に情報発信します!

「女性特有の健康課題をテクノロジーで解決する」という考え方が、「Femtech(フェムテック)」です。

Femtech Japan Project

フェムテック ジャパンプロジェクト

Female(女性)とTechnology(テクノロジー)を掛
け合わせた造語、Femtech(フェムテック)。
Femtech Japan Projectは日本の風土に合った日本ら
しいFemtechを広める事を目指します。
全国の女性がより快適に過ごせる世の中を創り出す
プロジェクトです。

フェムテックジャパンは、自然派生理用品ブ
ランド「ナチュラムーン」を展開するG-Placeが、
2021年1月、日本に日本らしい「フェムテッ
ク」を広めるため、新規事業として立ち上げた
取り組みです。また、フェムテックジャパンのプ
ロジェクトマネージャーは、約5年間、「ナチュラム
ーン」のブランド責任者を務めました。在任時、
生理に悩む愛用者から喜びの声を多くいただ
いたことが、フェムテックジャパンの取り組みに
繋がっています。
フェムテックジャパンは、より素敵な商品やサ
ービスを広い視野で啓蒙するための活動です。
イベント・セミナーの開催、マーケットリサーチ、
フェムテック系ブランド・サービスの販促サポート、
社会貢献活動等を実施します。



ドクター講演で
より専門的な
知識を!



蔵本ウイメンズクリニック
院長 蔵本 武志 医師



井上善レディースクリニック
院長 井上善仁 医師



古賀文敏ウイメンズクリニック
院長 古賀 文敏 医師



青葉レディースクリニック
院長 小松 一 医師



こうのとりのフォーラム運営委員長
ラ・シゴニーユ編集長

こうのとりのフォーラム®の大きなテーマは「未来」、

女性の「コレカラ」を応援します!

このフォーラムを通して、参加された方々に、よりよい情報を得いただき、

笑顔あふれる1日にできたら嬉しく思います。



東京オリンピック・パラリンピック閉会式の

グランドフィナーレで感動的な演奏を披露した

7本指のピアニストが来福!

ラ・シゴニューは、2021年11月12日
福岡天神のエルガー大ホールで、
西川悟平さんのトーク&ピアノコンサートを
開催しました。



ピアニストとしての輝かしい活躍の途中で、ジストニアという難病に冒されながらも厳しいリハビリを乗り越え、ニユーヨークのカーネギーホールなどで聴衆を熱狂させる「奇跡のピアニスト」、「7本指のピアニスト」と言われる西川悟平さん。

そんな西川さんが、東京2020オリンピック・パラリンピック閉会式のグランドフィナーレ(以下、東京2020閉会式)で、感動的な演奏を披露し、その映像は世界中で放映されました。

今回はその舞台裏や今後の目標など、ラ・シゴニュー編集長がお話をうかがいました。

永山…難病を患われたのはいつのことですか。

西川…アメリカへ渡って1〜2年くらいのある時、ピアノを弾いていると指に違和感を覚えました。まず、ゆっくりした曲を弾くときに指が内側に曲がるようになったんです。初めは筋肉疲労だと思っていたのですが、調子は悪くなる一方で、最終的に3年目にはピアノが全く弾けなくなりました。

永山…それからアメリカに20年いらしたということは、その生活の中でまたピアノが弾けるようになるきっかけがあったということですね。

西川…ピアノが弾けなくなると、私は幼稚園の先生になりました。実はもともとピアノが弾ける教師を目指していましたが、色々な先生のスタイルがある中で、私は子どもたちに「先生!これ弾いて!」と言われてすぐに弾いてあげられるような先生になりたかったんです。演奏活動もしながら子どもたちに寄り添える教師を夢見ていました。そう



(左)ラ・シゴニュー編集長 永山 (右)奇跡のピアニスト 西川悟平さん

※定期的に西川悟平さんの演奏会が行われる東京・銀座の「GINZA 7th Studio」でお話をうかがいました。

して15年間、先生を続けました。その間に少しずつ演奏活動も出来るようになっていきました。

永山…先生として少しずつピアノを弾いていたこともリハビリに繋がったということですね。

西川…そうです。子どもたちの前でピアノを弾きながら「先生も頑張っているからみんなも頑張ろう」という気持ちで弾いていました。

私が何故、幼稚園の先生になったかというと、指が動かなくなると落ち込んでいた時に、郊外の田舎町で知人が幼稚園を経営していて、そこで右手3本と左手2本の指で「きらきら星」を弾いたんです。すると子どもたちはピアノの演奏に合わせて歌い始めて喜んでくれました。その時、私の体に良い意味で雷に打たれたようなショックが走りました。こんな奇妙な弾き方なのに、子どもたちは、変だとか、気味が悪いとか言わずに聞かえてくる音だけに反応して喜んでくれて、「先生もついでに弾いて」と言ってくれたんです。

この時の出来事がきっかけで私の考え方が変わりました。「動く指だけで弾けば良いんだ」と思うようになり、ポジティブな感情を抱くようになって、最終的にはこんな気持ちに気づかせてくれた病気に感謝するようになりました。

私から夢や希望、この先の生活を奪ったジストニアという病気ですが、ポジティブに考えないと日常の当たり前が当たり前じゃなくて感謝すべきことだと気づきました。

一度、ジストニアに「ありがとう」と言ったことがあるんです。それからというものの不思議なことが次々と起こり始めました。この病気が味方になってくれて、今まで出せなかったもつと深い音、優しい音を出せるようになったんです。今となっては「気づかせてくれてありがとう」という感謝の気持ちでいっぱいなんです。

永山…それも幼稚園の子どもの純真な心があつてのことですね。

西川…そうですね。子どもたちの純真な心とジストニアという病気に感謝して今の西川悟平があると思っています。この病気が7本指のピアニストという新しいスタイルの音色を持った西川悟平を作り上げてくれました。

病気になった当初は、「私からすべての夢や希望を奪いやがって」と恨んでばかりでしたが、最悪な出来事もちょっと見方を変えるだけで最高の出来事に変えられることもあるんだと実感しました。

感謝の気持ちを大切にできたからか、今回、東京2020閉会式で大トリを務めさせていただきました。



この大舞台でピアノを弾くことで障がいのある方たちの架け橋になればと、ずっと夢見てきたんです。「夢を口に出し続けた」結果、幸運が舞い降りてきたのです。本当に演奏できて良かったと思っています。

永山…本当におめでとうございます! これからどんな活動をしていかれますか。

西川…自分の中の大きな夢が叶いましたので、次の夢は、小中高大と全国の学校をまわりたいと思っています。

難病に冒されながらの20年間のアメリカ生活は?

そして個々との触れ合いを大切にしながら、今後の人生を過ごしていきたいと思っています。一人でも多くの人たちと日本全国で触れ合っていきたいというのが私の夢です。

永山…原点に戻る感じですね。私からすると東京2020閉会式という大舞台で夢を叶えられたので、次は更に大きな夢を抱いていらっしゃるのかと思っています。

西川…もちろん欲を言えば、次のバリでも演奏できたらいいなと思っています(笑)

例えば、今回の東京2020「閉会式」の大トリを務めさせていただいたので、「次のオリンピックにバトンを繋げる」という意味で、パリ2024の「閉会式」で演奏出来たらいいなと思っています。

永山…もうそこまでイメージしていらっしゃるんですね。(笑)
応援しています!
本日はありがとうございました。

2021年11月12日、「福岡大好き」と言ってくださる西川悟平さんが来福されたのコンサートが実現しました。
軽快なトークと西川さんが奏でる美しいピアノの旋律に盛大な拍手がおくられました。



ラ・シゴニューTV
西川悟平さんとの
対談映像は
こちらから▶

西川悟平 (にしかわ ごへい)

ピアニストとして輝かしいキャリアの途中で、突如ジストニアという難病に冒されるも懸命なリハビリの末に7本指で再起を果たした奇跡の音楽家。世界を飛び回って演奏活動をする傍ら、自身の楽曲がPanasonicのテレビCMや映画「菜」の主題歌に起用され、2019年にはベストドレッサー賞を受賞するなど活躍の場は多岐にわたる。また、2021年東京パラリンピック閉会式のグランドフィナーレで感動的な演奏を披露し、今、世界中から注目を集めている。



たかやなぎ かずひろ
高柳 和浩 先生

合同会社スマイル・サポート・コンサルタント代表
中小企業診断士、心理カウンセラー、開運層上級鑑定士、
九星氣學鑑定士
「マーケティング」、「脳科学」、「気學」など西洋と東洋の叢
智を取り入れた運を味方にする経営コンサルティングを
実践、わかりやすさに定評があり、多くの成果を得ている。



女性起業の知恵袋

コロナ禍の大変な時期では
ありますが、こんな時期からこそ、「一念発起して「起業」
を考える女性も多いのでは？
そんな方々にむけて、「転ばぬ先の杖」として、中小企業
診断士で、経営コンサルタント
としても多くの女性の起
業に携わってこられた高柳
先生にお話をうかがうコ
ーナーです。

前回「コミュニケーション言語の1つ、VAKKのお話をしました。例えばお客様との商談に生かす場合、Vタイプの場合は視覚情報、例えば形と色とかを中心に話すといでしょうし、Aタイプの場合、聴覚情報、音とかあるいは分析されたデータ、機能面や素材などを中心に話すといでしょう。またKタイプの場合は、触り心地、食感など体で感じるものをイメージさせて話すと言が通じやすいでしょう。

話すテンポも異なります。Vタイプ（視覚）は早口、Aタイプ（聴覚）は普通、Kタイプ（体感覚）はゆっくりという特徴があります。例えばVタイプとKタイプが会話した場合、なかなかテンポが合わずに、Vタイプはイライラ、Kタイプは不快感などが生じやすい傾向があります。

もう一つコミュニケーション言語を紹介しましょう。私が学んでいる開運層に「固定還元型」、「流動自由型」という2つのタイプがあります。「固定還元型」は相手に本音で話さないと思し訳ないと思っており、また計

画ありきで行動するタイプです。一方、「流動自由型」は相手に本音で話すと思わせないで、初めは建前で話そうと思っており、初めは建前で話そうとする傾向があります。また臨機応変に行動しながら決めるタイプです。どちらが正解だということはないのですが、これを知らないでつきあうと、そのうち対立が起こってしまうことが少なくありません。離婚の原因の8割はこれだともいわれます。

実はこれは先天的に決まっているので変えることは困難です。ではどうやって調べるのか？正確には生年月日で調べるとわかりますが、私の場合はウインドウショッピングを好むか好まないかで判断します。ウインドウショッピングを好む人は「流動自由型」、好まない人は「固定還元型」の傾向があります。

パートナーや大事なお客様と継続的なお付き合いができるようにしていくためには、「コミュニケーション言語」を理解し、合わせられるようになるとういと思っています。

Q 事業成功の秘訣は コミュニケーション言語の理解！



▼高柳先生のお話は
YouTubeラ・シゴニーTVチャンネル
でも聴くことができます。

第3回

視聴者からのリアルな質問に答えます！



第4回

「目的」or「行動」優先の考え方の違い



ラ・シゴニーTVのご案内

ラ・シゴニーTVでは、ドクターや専門家との対談・講演や、女性の活躍、企業活動にスポットをあてた映像をお届けしています。
放映後は、YouTube「ラ・シゴニーTV」チャンネルにて配信しています。チャンネル登録も宜しくお願
いします！

1週間毎に番組内容が変わります。
専門ドクターやユニークな企業、さらめく女性の密着取材等、盛りだくさんです。

J:COMテレビ番組ガイド 検索



J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週月～金曜日は、17:00-17:20
毎週日曜日は、23:00-23:20
週6回(月24回)の放映です。

スマプレプラスは、福岡で放課後等デイサービスを運営するスマプレを母体とした生活介護事業です。「その生活に、その力に、その心に、笑顔プラスしたい。」そんな想いが込められています。福岡市中央区の当仁小学校からすぐの所にある「スマプレザッカテン」で取り扱う商品の

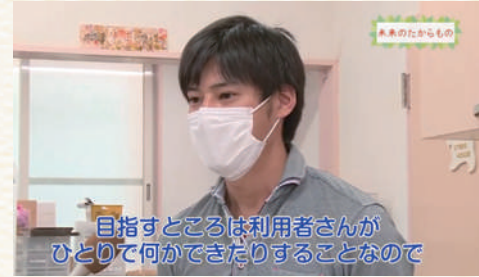
今回の未来のたからものは、高校を卒業して「社会」という新たなステージにたった子どもたちの「働く」を支援する「SMAPRE PLUS」(スマプレプラス)を、ラシゴニーTVリポーターの太田江莉奈が取材しました。



ひとつのできた!が、輝く未来の道になる。
障がいのある子どもたちの心からの笑顔のために♪

基本的には、利用者さんの自立を第一に考えています。何か困ったことがおこつても、我々が率先して動くのではなく、「助けて」「手伝って」の発信を待つてから支援するようにしています。目指すところは、「利用者さんが1人で何かをできるようにすることなので、できるだけ最小限の支援をしていきたいと思っています。

スマプレプラス管理者の板倉さんに、日々の業務で留意されていることをうかがいました。



目指すところは利用者さんが
ひとりて何かできたりすることなので

スマプレプラス管理者 板倉さん

制作や、生産活動(フリマ商品や他社からの受注依頼品の制作)、創作活動、企画活動など、幅広い活動を行っています。ここでは、18歳から25歳までの若者がその活動に携わっています。

ラシゴニーTVの「未来のたからもの」コーナーで取材している「SMILE PRESENTS」(スマイルプレゼンツ)は、小学校1年生から高校3年生までの障がいのある子どもたちが放課後および長期休日を含む休日を利用しての児童保育・放課後等デイサービスです。福岡市内の特別支援学校の特別支援学級の児童生徒が通っています。(※放課後等デイサービスは、一般には留守家庭、学童ルームなど言われています)



今回の取材を振り返って(太田)
障害のある人たちの作品が商品となつて、それがスマプレザッカテンで販売されることは、彼らの生きる力となり、将来の支えとなるという良い循環が育まれていると感じました。



▼今回の取材の様子は、ラ・シゴニーTVチャンネルから視聴できます。ぜひ、こちらからご覧ください！

障がいのある人たちが作った雑貨が並ぶスマプレザッカテンはこちら



ラシゴニー La-cigogne はスマイルプレゼンツの活動を応援しています！

アクセサリーからかわいい小物まで♪



スマプレザッカテン

Fukuoka-shi Japan
(株)SMILE PRESENTS
福岡市中央区荒戸3-9-18
☎ 070-7611-7868



不妊治療
不育症・胎児診断



古賀文敏ウイメンズクリニック

【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話がHPでご確認ください。

平日10:00～13:00
15:00～18:00
水曜10:00～13:00
土曜10:00～13:00
15:00～16:30

(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神
2-3-24 天神ルーチェ5F
TEL:092-738-7711
https://koga-f.jp/

*不妊治療・不育症治療の他、胎児診断(出生前診断)も実施しています。

2020年このとりのフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」



卵子凍結を始めました

妊孕性(妊娠する力)は、30代半ばから急に落ち始めるとされますが、年齢を重ねても子宮機能はあまり落ちません。妊娠率が低下するのは、卵子の問題とされています。20代で卵子凍結をしておけば、40代で妊娠することが十分可能です。

今までは、若いうちに卵子凍結を行うと毎年の凍結更新費が大変で、日本では一般化していませんでしたが、アメリカではグレープやアップルなど大企業が福利厚生として卵子凍結のサポートを行っています。日本でもメルカリなどの企業にも広がってきています。そしてスタートアップ企業のGrace Bakeは、臍帯血の凍結保管システムを運用してきたステムセル研究所と連携することで安全・安価に凍結できる体制を作りました。私たちは、彼らと協力すること

で長期にわたって責任を持つて卵子凍結できるようにになりました。

お子さんお一人のために卵は20個ほどあった方が良く、それより若い時期が望ましいとされます。でも凍結した卵子が妊娠まで到達できるか、解凍するまでわからないのは不安ですね。卵子を凍結する時点でもう少し期待値が計算できたら？私たちは、この問題に対応できるような京都大学工学部、島津製作所と組んで研究を進めており、特許取得予定です。

まずは自分の卵巣内にどれだけの卵子が残っているか、抗ミュラー管ホルモン(AMH)を計測することを勧めます。その上で卵子凍結を考えたサポートをできるような体制を整えていきます。

院長 古賀 文敏 (こが ふみとし)

日本産科婦人科学会専門医、臨床遺伝専門医

大分医科大学(現大分大学)卒業後、久留米大学産婦人科学教室入局。久留米大学病院、国立小倉病院を経て、聖マリア病院新生児センターにて出産後の母子ケアを学ぶ。1999年1月国立小倉病院産科センター周産期病棟医長、生殖医療部門立ち上げに携わる。2004年4月久留米大学病院にて不妊・内分泌部門主任として多くの不妊女性の治療にあたる。2007年5月福岡市中央区大名 サウスサイドテラス4Fに「古賀文敏ウイメンズクリニック」開院。2014年6月中央区天神2丁目 天神ルーチェ5Fに移転・拡張。



Aoba Ladies Clinic

産婦人科



青葉レディースクリニック

【診療時間】(予約制)

※初診の受付は17時まで

平日 09:30～12:00
15:00～18:00
土曜 09:30～12:00
15:00～18:00

(日曜・祝日は休診日)

〒813-0036
福岡市東区若宮5-18-21
TEL:092-663-8103
http://aoba-ladies.jp

小松先生のお話はこちらから

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」



ラ・シゴニーTV 視聴者からの質問 更年期障害ってどんなもの

Q更年期障害ってどんなもの？

更年期障害は季節の変わり目に困っている方が多く、症状は非常に多彩です。

更年期障害の分かりやすい指標になるものとして、「簡略更年期指数(SMI)」というものがあります。これは更年期症状の有無や程度を把握する指数となるもので、治療の必要性などの判断材料となるものです。10項目あり、内容は次のようなものです。

①顔がほてる ②汗をかきやすい ③顔や手足が冷えやすい ④息切れし、動悸がする ⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い ⑥怒りやすく、すぐイライラする ⑦よくよしたり憂うつになることがある ⑧頭痛めまい、吐き気がよくある ⑨疲れやすい ⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある

これで自己採点すると受診(治療)の目安になります。

Q更年期障害と年齢との関係は？

「更年期」の定義として、日本人の平均閉経年齢は51歳と言われています。その前後の5年間、合わせて10年間は「更年期」と呼んでいます。平均で言うと45～55歳までの期間になります。もちろん遅く始まる人もいれば早く始まる人もいます。症状の程度もさまざまで個人差も大きいので、少しでも「更年期障害かもしれない」と思ったら早めに受診することが更年期を楽にのりこえることにつながると思います。

院長 小松 一 (こまつ はじめ)

(社)日本産科婦人科学会産婦人科専門医
1995年3月 九州大学医学部卒業。
九州大学病院周産母子センター母性胎児部門、北九州市立医療センター産婦人科、九州厚生年金病院(現、九州病院)産婦人科などを経て、2007年5月 青葉レディースクリニックを開設。家族が泊まれる特別室を併設。2012年8月には マタニティヨガ、離乳食教室、母親教室を開始。患者さまとの対話を重視し、安心・安全でしっかりとした診療のご提供を第一として、未永く地域のみならず愛される病院を目指す。

FM福岡で「やさしく解説:産婦人科のおはなし」(毎週木曜10:55～)を放送中。



不妊治療専門

不妊治療開始前に女性が受ける 主な検査一覧(基本検査)

医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

カラダ
会+議

各専門分野
からの情報発信
コーナーです。

項目	時期	内容	わかること
ホルモン検査	月経初期 黄体期 すべての時期	それぞれの時期に必要なホルモンが分泌されているかどうか、血中のホルモン値を測定する。	排卵障害の原因、黄体機能不全や高プロラクチン血症の有無、卵巣予備能、甲状腺機能障害の有無
超音波検査	初診時から ほぼ毎回	プローブを膣内に入れ、子宮や卵巣の状態をモニターで観察する。	卵胞の発育状態、子宮内膜の厚さや形状、子宮筋腫や卵巣嚢腫、多嚢胞性卵巣の有無、子宮の形や大きさ、排卵日の予測、排卵の有無、子宮内膜ポリープ
エコー下通水検査	卵胞期	子宮に細い管を入れ、生理食塩水やブドウ糖注射液、造影剤を注入して経膈超音波で卵管の様子を観察する。	卵管の通り具合
子宮卵管造影検査 (HSG)	卵胞期	子宮にカテーテルを挿入し、造影剤を注入して流れる様子をX線撮影する。	卵管の通過性(通り具合)、卵管や卵管采の癒着の有無、閉塞部位、子宮内の癒着有無、子宮奇形の有無
けいけん 頸管粘液検査	排卵期	頸管粘液を採取して状態を観察する。	頸管粘液の量や粘度、おおよその排卵時期
尿中または 血中LH検査	排卵期	尿検査または血液検査でLHサージを確認する。FSH・プロラクチン・TSH・プロゲステロン・AMH(自費)検査など。	排卵日をほぼ正確に特定できる
フーナーテスト	排卵期	排卵日近くに性交を行い、その後、頸管粘液の中に動いている精子がいるかどうかを調べる。	精子が子宮頸管を通過できるか
抗精子 抗体検査	いつでもよい	採血して、抗体の有無を調べる。	抗精子抗体の有無

※書籍 妊心(著者:蔵本武志)からの抜粋

不妊治療開始前に女性が受ける 主な検査一覧(精密検査)

医療法人
蔵本ウイメンズクリニック



医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

【診療時間】

※現在、新型コロナウイルス感染拡大により一般不妊説明会およびART説明会の開催を見合わせております。初めの方は診療時間内にお電話でご予約の上、ご来院下さい。

平日 09:00～12:00
14:30～17:00
金 09:00～12:00
午後休診
土曜 09:00～12:00
14:30～17:00
(日曜・祝日は休診日)

対象者数:
2701組
3392周期
15,169胚盤胞
数的正常:
9,00 (59.3%)
数的異常:
6,168
(40.7%)

〒812-0013
福岡市博多区博多駅東1-1-19
TEL:092-482-5558

2020年このとりのフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」



項目	時期	内容	わかること
子宮鏡検査	卵胞期に することが 多い	子宮の中に小さい内視鏡を入れて、子宮内部の様子を観察する。	子宮の奇形、子宮筋腫や内膜ポリープの有無、子宮内膜の癒着や炎症の有無
腹腔鏡検査	卵胞期	おなかを数ミリ切り、腹腔鏡を差込んで子宮や卵巣、卵管の状態を観察する。	不妊の原因を特定する。子宮内膜症や卵管周りの癒着、卵管采の状態、卵管の異常、卵巣嚢腫
卵管鏡	卵胞期	子宮内から卵管へカテーテルを差し込んで卵管内の状態を観察する。	卵管内のヒダが正常にあるが、癒着しているか 卵管機能

※書籍 妊心(著者:蔵本武志)からの抜粋

院長 蔵本 武志 (くらもと たけし)

日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、同指導医、JISART(日本生殖補助医療標準化機関)理事長、久留米大学医学部臨床教授、山口大学非常勤講師
山口県柳井市出身。1979年久留米大学医学部卒業。1985年山口大学大学院修了。医学博士。1995年6月蔵本ウイメンズクリニック開院。開院当時より、体外受精、顕微授精をはじめ、一般不妊治療や生殖医療の研究を広く行う。その他、不妊教室を開催し、国内では各学会への参加、発表、講演などを、また、国外では世界学会への参加、発表、情報交換などを行う。



不妊治療
体外受精専門



医療法人
アイブイエフ詠田クリニック

[診療時間] <完全予約制>

※「初診予約受付日」は、お電話かHPで
ご確認ください。

平日 09:00~13:00
15:00~17:00
水金 09:00~13:00
午後休診
土曜 09:00~14:00
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1
日之出福岡ビル6階
TEL:092-735-6655
TEL:092-735-6610 (不妊治療予約)

谷尾先生のお話はこちらから

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」
→

ラ・シゴニー読者からのリアルな質問に、
公認心理師の先生に答えていただきました!



国家資格である公認心理師は、国民の心の健康を保持増進に寄与していく専門家として生まれ、た資格です。今回は、ラ・シゴニー読者からのリアルな質問に答えていただきました。

Q 妊娠・出産後、夫の行動や言動にいつもイライラしてしまいます。解決するにはどうしたら良いでしょうか。

イライラしてしまう自分が、苦しくなっているのかなと思います。相手に対するイライラは、裏を返せば相手への期待の表れなのです。

実際「こうして欲しいのに」、「こう言ってくれたいのに」を、それをしてもらえないことイライラするといふことは起りやすいことですね。でももしかしたら、「ご自身でも主人のどんなことに対してイライラしているのか

分かっていないことも多いのではないかと思えます。そんな時は、書き出してみると良いかもしれません。そうして書き出したものを直接、伝えてみるのも良い方法だと思います。

嬉しかったことを、「これが嬉しかったよ」とあえて口に出してパートナーに言うことで、「こういうことが嬉しいんだな」ということを分かってもらえます。そうすると、パートナーも同じような感じに接してくれるようになると思います。それがコミュニケーションの好循環を生みます。

大切な人だからこそ期待する部分があると思えますので、それを踏まえて考えると気持ちも和らぐこともあるかもしれません。ぜひ考え、行動に取り入れてみてください!

公認心理師 谷尾 易子 (たにお やすこ)

鳥取大学医学部生命科学科を卒業後、製薬メーカーに16年勤務。日本神経言語心理家族療法協会公認心理カウンセラー。聖徳大学心理福祉学部にて家族心理を専攻後、認定心理士を取得。また2015年に新たに設立した公認心理師法に基づく心理職の国家資格、公認心理師を取得。クリニックでは患者の心のケアをサポート。



不妊治療
体外受精専門



医療法人
アイブイエフ詠田クリニック

[診療時間] <完全予約制>

※「初診予約受付日」は、お電話かHPで
ご確認ください。

平日 09:00~13:00
15:00~17:00
水金 09:00~13:00
午後休診
土曜 09:00~14:00
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1
日之出福岡ビル6階
TEL:092-735-6655
TEL:092-735-6610 (不妊治療予約)

本庄先生のお話はこちらから

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」
→

体外受精における排卵誘発の
メリットとデメリット



排卵誘発は卵子を採取するために用いられますが、その際にできるだけ良好な卵子を回収する目的で調節排卵誘発が行われるのが一般的です。これにはたくさん種類があります。

一般的には「Long法」、Short法と言われるGnRHアゴニストを併用したやり方と、それらを併用しない低刺激法というやり方に二分されます。低刺激法は、GnRHアゴニストを使用せず、自分の下垂体から出る卵巣刺激ホルモンを使って卵を育てていくという、より自然に近いやり方と言えます。

メリット・デメリットの観点から考えると、卵の数や質、採卵時にキャンセルにならないか、胚移植ができるかどうか、排卵誘発剤の注射の量や、卵巣過剰刺激症候群を起しやすいかどうかなどが挙げられます。

当院における調節卵巣刺激法については、色々なやり方がありますが、主にShort法で行っています。Short法と低刺激法を比べると、低刺激法は、採れる卵の数は少ないのですが、質の良い卵が採れる場合が多く、それによって妊娠しやすい卵が採れることが一つのメリットです。一方、採卵当日に排卵して卵が採れなかったということも数%出てきます。これはデメリットとして考えられます。

当院が主に行っているShort法では、採卵数が多く回収できて、たくさんのお精卵の凍結ができ、一回の採卵で第二子分産まで期待できるというメリットがあります。ただ一方で卵巣過剰刺激症候群が起りやすくなるなどのデメリットもあります。それぞれにメリット・デメリットがありますので、しっかりと見極めながら決めていくことが大切です。

副院長 本庄 考(ほんじょう こう)

元福岡大学医学部産婦人科助手 1987年福岡大学医学部卒業。日本生殖医学会認定生殖医療専門医。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。2015年6月～福岡大学医学部臨床教授。日本生殖医学会、日本産科婦人科学会、日本受精床学会、日本IVF学会、日本エンドメトリオシス学会に所属。不妊治療に携わって約25年。



大賀薬局
OHGA Pharmacy

こんな疑問、ドクターに聞いてみました!



「一般に正常分娩は3要素といいて、①母親の骨盤が大きいこと②赤ちゃんの大きさと向きが適切であること③子宮がしっかりと収縮することが大切です。

これが揃っている方が安産である確率が高いといえます。また、生理痛が酷い方などは、子宮筋腫の有無などを事前に検査しておくといえます。

子宮筋腫があるとしつかり子宮が収縮できないので、発見された場合は事前に適切な診断と治療を受けておくほうがよいといえます。

赤ちゃんについては、小さければ良いということでもありません。2021年に「妊娠中の適切な体重管理の指針」が改定されました。近年は美容に関心が高く、体重を増やさないように痩せている方がいる

Q 安産の秘訣があれば教えてください。

今年7月、大賀薬局本社に、福岡市東区の青葉レディースクリニック院長の小松一先生をお招きして、薬剤師や栄養士を対象とした講習会を開催しました。この中で、日々お客様からいただく質問にもお答えいただきましたので、抜粋してご紹介いたします。



青葉レディースクリニック
院長 小松一先生



オーガマンの
やくいくプロジェクトの
Instagramはこちらから▶

オーガマンのやくいくプロジェクト

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

CONCEPT

- なるべく服用する薬を減らし、歯の健康を守ります。
- 社会課題である残薬問題に立ち向かい、医療費削減を目指します。
- 地域の繋がりを大切に、より豊かな暮らしをサポートします。

主な活動予定

- やくいく手帳の配布
- 保育園・病院での手洗い、うがい指導、やくいくショー開催
- ママのお役立ちイベント実施など

薬剤師「オーガマン」

薬を減らすことを使命としている薬剤師ヒーロー その正体は...?!

一方、妊娠すると家に居る時間が長くなってしまうという方もいます。太り過ぎると産道に脂肪がついて狭くなってしまふので、適度に運動し、食事でもバランスよく摂ることが大事です。

また妊娠中は何かと不安になりやすいものです。我々医師も妊婦さんの気持ちをすべては理解できないので、出来るだけ細かなことでも質問していただけたらと思います。些細なことでも持ち越さないで、その都度解決していった方が楽しいお産になると思います。

歯科クリニック

歯磨きは、感染症対策の第一歩!
妊娠中は「妊婦歯科健診」が大切



あべなお歯科クリニック

[診療時間] <予約制>

※初診の受付は17時まで

平日 09:00~12:30
14:00~18:00
※水曜のみ午後休診
土曜 09:00~12:30

(日曜・祝日は休診日)

〒813-0001
福岡市東区唐原1-2-1
ランドスケープビル2F
TEL:092-674-4182

http://abenaoko.dentdb.com

感染症対策として、「うがい」「手洗い」「マスク」「手指消毒」はもちろんですが、「口の中を清潔に保つこと」もとても大切なことです。ウイルス感染は一般に、鼻や口、目の粘膜などから起こります。口の中が不潔だと、口の中に潜む歯周病菌などの細菌がタンパク分解酵素をつくり出し、ウイルスが粘膜細胞へ感染するのを助けてしまいます。毎日の歯みがきは、実は、感染症対策の第一歩です。

また妊娠中の場合、つわりや体調の変化などで歯みがきがしにくくなるもの。また出産期には女性ホルモンが急激に増えることで、女性ホルモンを栄養素とする歯周病菌の働きが活発になり、歯周炎が悪化しやすくなります。

また唾液の粘稠性(ねんちゆうせい)が高まるた

め、口の中の自浄性が低下します。そのため妊娠中の方は「今までと同じように磨いているのに、歯ぐきから出血しやすくなった」とか、「口の中がねばねばする」などという訴えがよく聞かれます。症状にあった適切なブラッシング方法を知らないと大変です。

妊婦さんが歯周病にかかっていると早産や低体重児出産のリスクが高まるということがわかっています。生まれてくる赤ちゃんのためにも、妊婦歯科健診を受けることをおすすめします。受診できる医療機関は福岡市歯科医師会ホームページをご確認ください。

また歯ブラシが当たる所しみにたり、痛んだりする場合、知覚過敏やむし歯の可能性、歯茎に傷があるなども考えられます。症状が続くようなら早めにかかりつけの歯医者さんで診てもらいましょう。

院長 安部 直子 (あべ なおこ)

日本口腔インプラント学会、日本アンチエイジング歯科学会所属
1995年九州大学歯学部卒業、平成12年九州大学大学院歯学研究科歯学臨床系専攻博士課程修了。九州大病院口腔外科医局勤務を経て、2002年開業医にて勤務。2005年12月あべなお歯科クリニック開業。





メニコン オートファジー(1)

2016年オートファジーの仕組みを解明した功績により、東京工業大学の大隅良典(おおすみ よしのり)博士が、「ノーベル生理学・医学賞」を受賞し有名になりました。

オートファジーは Autophagyの「auto」はギリシャ語で「自己」、「phagy」は「食べる」の意です。日本語では、自食作用とか自己食食などと言われ、生命維持につながる重要な機能で、病気との関係や加齢変化などについての報告も色々増えてきているようです。

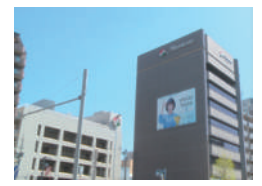
オートファジーを活性化すれば老化しにくいのではないとも言われています。断食すれば活性化化するなどの話もあるようです。

オートファジーは、細胞の中で起きる現象で、細胞の中の物を回収し、分解してリサイクルすることを言います。細胞の中で膜ができ、細胞の中のタンパク質等を包み込むことで始まります。これが酵素を持つリソソーム(分解工場のようなもの)と融合して一つになります。タンパク質なら分解され

てアミノ酸になります。また、これを再利用して新たなタンパク質になります。

オートファジーの役割は3つにまとめられます。

- ① 飢餓状態になった時に細胞の中身を分解して栄養源として利用する。
- ② 細胞の新陳代謝を行う。
- ③ 細胞内の有害物を除去する。



【情報提供元】
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号

メニコン 検索



メニコン オートファジー(2)

年齢を重ねるとさまざまな機能が低下しますが、細胞のオートファジーの能力低下も報告されています。細胞の新陳代謝が滞ると細胞の活性が低くなり、病気になることもあります。

オートファジーを止めてしまおう「ルビコン」というタンパク質が発見され、「一見、良くないもののように思えますが、オートファジーをコントロールするためには必要であることも判ってきました。精子の形成を促すセルトリ細胞でオートファジーが過剰に働くことで機能障害が生じ、精子ができなくなる」との報告もあります。また、脂っこいものを食べると肝臓でルビコンが増えることもわかっています。食自体が、オートファジーにも影響するようです。

とはいえ、オートファジーを活性化すれば、いつまでも健康で老化しない身体を得ることができるといえるのか。そう単純にいかないのが人間の身体です。がんの転移の際にオートファジーによってエネルギーが足りなくなると、抗がん剤とともにオート

トファジーを止めることが重要と考えられています。ただ通常の細胞では、オートファジーを活性化することは有効なアンチエイジングと言えます。

オートファジーを活性化する物質には次のようなものがあります。

- ① ポリアミンの一種で「スベルミン」。納豆やキノコ類に含まれています。
- ② お茶に含まれるカテキン、サケイコク等にも含まれるアスタキサンチン。
- ③ 赤ワインに含まれるレスベラトロール等。

【参考】
吉森 保・著「ライフサイエンス」、日経BP(2020年)
大阪大学・日本医療研究開発機構、プレスリリース、「精子形成を維持するメカニズムの一端を解明—オートファジーを介した制御機構が明らかになる—」

【情報提供元】
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号



妊活ザクロ屋 ザクロに含まれるエラグ酸が産み出すウロリチン



ザクロには他の果物にくらべて「エラグ酸」が豊富に入っており、このエラグ酸が、腸内で代謝されて、「ウロリチン(ウロリチンA)」を生産します。

このウロリチンが近年、抗加齢成分として注目されているようです。妊活に悩む男女の多くに、年齢からくる悩みを持つ方は少なくありません。

ウロリチンAは、若々しいカラダづくりへの素材とも言われており、美容も含め、現代人にとって未来への可能性をもたらす魅力的な成分と言えます。

ウロリチンAは、エラグ酸の腸内細菌代謝生産物のひとつで、腸内細菌の働きにもよりますが、およそ半分の人しか体内でウロリチン類を生成できないと言われています。そのため残り約半数の人は、エラグ酸をウロリチン類へ代謝できる腸内細菌を保有し

ていないとされています。

またザクロに豊富に含まれるエラグ酸は、基礎化粧品原料として紫外線から受けるダメージに対応する成分「美白成分」としても注目されています。

さらにザクロの種子には、「女性ホルモン様(よう作用)」を示す、「植物エストロゲン」と呼ばれる物質が微量ながら含まれています。

ザクロが美容と健康に与える影響は、単体の栄養成分だけでは無く、ザクロの栄養成分それぞれの複雑な組み合わせとも関係しているのではないかと、いう意見もあるようです。

他の食材に類を見ない貴重で栄養価の高い成分が複数含まれていることが「スーパーフードザクロ」、「生命の果実」、「奇跡の果実」など、さまざまな称号で呼ばれる所以かもしれません。



妊活ザクロ屋
【情報提供元】
タナカコーポレーション株式会社
〒816-0845
春日市白水ヶ丘4丁目98-5
TEL:0120-14-3968
ザクロのしずく 検索

SOD酵素 Super Oxide Dismutase (スーパーオキシサイドディスムターゼ)とは?

2人の妊活style おとなの青汁市場 大人の青汁公式ショッピングサイト



SOD酵素は、強力な抗酸化作用を持つ酵素の一種です。SODは直訳すると、「活性酸素を除去する」という意味ですが、「活性酸素」自体は、体内に侵入した細菌から身体を守るなど、大切な役割を担っています。問題となるのは、この活性酸素が増えすぎた場合です。私たちは普段の呼吸でも、取り入れた酸素の数%が活性酸素に変化します。この活性酸素が強力なパワーをもって、体内の細胞を傷つけてしまします。またストレスや紫外線、不規則な生活なども活性酸素を増加させる要因になります。

活性酸素は身体の細胞を酸化させることで、老化を加速させたり様々な病気を引き起こす原因になります。金属などが錆びることも酸化の一種で、同じように活性酸素が増えることで、身体も錆びやすくなると考えられます。

SOD酵素は、もともと人間の体内にも存在しており、細胞の生まれ変わりや、消化や代謝、あらゆる生命活動になくてはならないものです。ただし、一生のうち人間の体内でつくられる酵素の量には限りがあると考えられており、食事やサプリメントなどで補うことも非常に大切であると考えられています。野菜や果物の中には、自身を守るために、SOD酵素のように抗酸化作用を持つ物質(SOD様成分)を含んでいるものがあり、桑の葉もその代表的なもののひとつです。

人間の体は、約60兆個もの細胞で構成されています。毎日の健康を維持するためにはその細胞ひとつひとつを正常な状態に保つことが大切です。SOD酵素は、現代社会において、ますます需要が高まる成分といえます。



青汁で妊活
【情報提供元】
株式会社ウイッツジャパン
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前3丁目18-8
ブルク博多駅前5階
TEL:092-418-1830
大人の青汁 検索



蔵本ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市博多区博多駅東1-1-19
☎092-482-5558

青葉レディースクリニック

[産婦人科クリニック]
福岡市東区若宮5-18-21 (博多バイパス松崎4丁目信号かど)
☎092-663-8103

アイブイエフ詠田クリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6F
☎092-735-6655

SN脳神経外科クリニック

[脳神経外科クリニック]
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル7F
☎092-707-0670

古賀文敏ウイメンズクリニック

[不妊治療・出生前診断専門クリニック]
福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ5F
☎092-738-7711

あべなおこ歯科クリニック

[歯科クリニック]
福岡市東区唐原1-2-1ランドスケープ2F
☎092-674-4182

井上善レディースクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル 6F
☎092-406-5302

恵比寿つじクリニック

[男性不妊専門クリニック]
東京都渋谷区恵比寿南1丁目14-10 福隆ビル 3F
☎03-5768-7883

横山裕クリニック+泌尿器科

[男性不妊・泌尿器科クリニック]
福岡市博多区博多駅中央街1-1 新幹線博多ビル5F
☎092-292-5500

あやベクリニック

[美容皮膚科・美容外科]
福岡市博多区博多駅東2-5-37博多ニコビル8F
☎0120-072-557

大原ちか眼科

[眼科一般・眼鏡・コンタクトレンズの処方]
福岡市中央区大名2-12-9赤坂ソフィアビル2F
☎092-722-0303

株式会社メニコン

[カラダ会議・情報提供]
メニコン サプリメント 検索

株式会社ウイツジャパン

[カラダ会議・情報提供] 大人の青汁
大人の青汁 検索

タナコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 妊活ザクログ
ザクログのしずく 検索

株式会社大賀薬局

[ドラッグストア・調剤薬局]
大賀薬局 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]
KIZUKI 検索



大地の恵み

「植物界のシーラカンス」と呼ばれる
生命力逞しい「むくな豆」



むくな豆

【情報提供元】
株式会社ラシゴーニュー
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前
2丁目5-8
TEL:092-473-5080

ラシゴーニュー 検索

むくな豆の歴史
むくな豆は、ネパールなどヒマラヤ山脈の近縁が、原産地とされており、「植物界のシーラカンス」と呼ばれるほど、起源の古い植物です。日本へは東南アジアから台湾を経由して伝

わられたといわれ、江戸時代に食料として栽培されてきました。むくな豆は古くから有効利用されており、数千年の歴史を持つインドの医学書「アーユルヴェーダ」にも記されています。

性的一年草です。夏に大きく生長し、3〜18mまでになります。白から濃い紫の藤に似た花をつけます。一つの花房から数本がぶら下がるようにさやが実り、豆は黒・白・黄褐色をしています。

「むくな」が発芽したの頃は大豆のような状態です。初夏につるが伸び始め、周囲のものに巻きつき、盛夏の太陽と雨を受けて勢よく生長します。大きな葉は人の手のひらより大きくなるものもあり、支柱を立てた場合は、植物全体もこんもりとした緑の塊のような状態になります。晩夏には花芽をつけて結実しますが、花芽は雨や風に弱いので、その時期の台風には十分な注意が必要です。秋にはさやが大きく育ち、中で豆が成熟します。

春に種を植え付けた「むくな」が萌芽したの頃は大豆のような状態です。初夏につるが伸び始め、周囲のものに巻きつき、盛夏の太陽と雨を受けて勢よく生長します。大きな葉は人の手のひらより大きくなるものもあり、支柱を立てた場合は、植物全体もこんもりとした緑の塊のような状態になります。晩夏には花芽をつけて結実しますが、花芽は雨や風に弱いので、その時期の台風には十分な注意が必要です。秋にはさやが大きく育ち、中で豆が成熟します。



こちら
アフリカ・
モザンビーク!
[第30回]

ナティエイの海に
巨大なモノが漂着。



榎本 恵 Megumi Enomoto
一般社団法人モザンビークのいのちをつなぐ会代表理事。
福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを開業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年、日系企業の新規事業開拓のためモザンビークで半年間業務を行い、2013年「モザンビークのいのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ベンバ在住。

「ハチミツを売ろうと蜂の巣を取ろうとしたら顔を蜂に刺されたけど、ついに蜂の巣をゲットしたよ!」「今日は蝶々の幼虫を食べる」「ナティエイに中国人がゲーム機持ってきた!」等等、毎日のように寺子屋キッズから日記や質問が写真とともに届いています。



先日は「クジラがナティエイのビーチに漂着したと思って、みんな集まったけど、クジラではなくて、とても大きくて、真黒なプラスチックだった。地球で何が起きているんだ?」という写真とメッセージが。
寺子屋のあるナティエイ地区のビーチにはクジラが漂着し、鯨肉を食べるために皆がウキウキ一目散に集まってくるというのは、たまにあるのですが、巨大プラスチックとは…初めてのことで。たぶん、天然ガス開発地区から流れてきたものと思うのですが、



2021年Winterモザンビーク&音楽ライブ福岡県近辺のみで開催します。詳しくは公式ページをご覧ください。

This article is authorized
by株式会社ヤヒロ, Yahoo Mozambique
https://www.yahiro-d8.co.jp/
https://www.yahiro-africa.com

◆寄付等はコチラの口座に
お願いします
◇三井住友銀行天神町支
店(普)1920099
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵



◆クレジット決済
で寄付できるよう
になりました。
https://synca-
ble.biz/associa-
te/tsunagukai/

相談無料 福岡市不妊専門相談センター

一般相談 [予約優先]

- 特定・一般不妊治療費助成金の面談(事前説明)、申請書類提出



専門相談 [予約制]

- 検査・治療に関すること
- 不妊・不育一般に関すること

専門医特別相談会：テーマに沿った相談会なども実施

★オンライン相談 (Zoom) 開始しました。

■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちらから

福岡市不妊専門相談センター

福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所 (地下1階)
TEL.080-3986-8872

〈月・火・木〉10:00~18:00 〈水・金〉13:00~19:00
〈土 (第2・4)〉13:00~17:00

コンサート 2公演開催します。

とき
時代を超えろメッセージ
小堀勇介 テノールリサイタル



テノール
小堀 勇介

2022
2/24 (Thu)

開場:18:00 開演:18:30
会場:パトリア日田

2022
2/25 (Fri)

開場:18:30 開演:19:00
会場:あいれふホール

全席自由席
一般:3,000円
学生:2,500円



ゲストピアニスト
久保山 菜摘

※詳しくは、

ララクルジャパン 検索

[お問い合わせ] ララクルジャパン TEL:090-7384-0405

オススメ書籍

La・cigogne
ラ・シゴニュー

ラ・シゴニュー編集長がオススメする
「赤ちゃんを授かりたいと願う方々に読んでほしい書籍」



ラ・シゴニュー編集長



販売価格 1540円(税込)

FM福岡で人気番組の単行本化第2弾!人気の産婦人科医、小松一先生が解説する、妊娠から出産直前までのおはなしです。



販売価格 1540円(税込)

子宮は赤ちゃんを育てる大切なベッド。子宮の状態がよければ、妊娠率がアップすることができます。



販売価格 2200円(税込)

不妊治療の専門医にきいたたくさんの卵と、たったひとつの命のこと。美しい絵本とともに贈る、ほんとうの命の物語。

●今回のおすすめ書籍は、冬のスペシャルプレゼントページにも掲載しています。ぜひご応募ください (P20)

月花

心地よい生き方、していますか?



コラム掲載スタート時から掲げているテーマ「心地よい生き方していますか?」これは「自分のこと、大切にしていますか?」「うごちにも繋がります。不平不満ばかりいつている人は、でもだつて、自分を必ず口にし、そして自分のことはおざなりな人が多い。本人がそれでしあわせ!なら別にいいですが、たいいて「変わりたい」とも言う人です。自分が変わるための方法のひとつとして、まずはささいなことからでいいので日常の習慣を変えてみることで。個人的にここで大事なのは自分にあつたやり方(ムリなく続けられる)で行うということ。



【情報提供元】
月花 細川知子
Instagram
[tsukihana128]で検索!



やり方を。人に聞くと迷う。【蟹座】自分が好きなことは分かっているので、すぐ動く。【獅子座】やり方を変えたらならぬ故、一度始めたことは続く。【乙女座】自分ルールを決めてそれに沿って動く。【天秤座】情報収集の後、自分で選ぶ。【蠍座】悪い妄想はいったん置いて、コレ!と感じたものは正しい。【射手座】楽しそうかどうか。これが決め手。【山羊座】結果がでるやり方をすでに分かっている。【水瓶座】人と違っていい。むしろそれがいい。(人の助けあり)【魚座】誰かと一緒に始める。私たちの性質はひとつの星座のみというわけではなく、そのため自分の中に矛盾を感じることも多々あります。つづいて目安としてみてくださいね。

じぶん磨き

季節を香らせる



街中がイルミネーションの光でキラキラ輝いていて、いよいよ冬本番がやってきましたね。街行く女性からふわっと香る香りからも季節を感じることがあります。冬ってどんな香りを想像しますか? パニャシマン、ローズムスク、ウッド系の香りなど。甘めで濃厚な重みのある香りでしょうか。香水シヨップや各ブランドから冬限定で出る香りもやはりこのような印象かと思えます。もちろんお気に入りの香りを1年中付けるのも良いのですが、例えば、夏にびびりなシトラス系の爽やかな香りをこの時期につけると、清涼感と軽い感じがして、寒いという印象を与えてしまいうです。この季節らしい香り、季節の定番のような香りを他の季節に付けるのは勿体ないです。香水が苦手という方には精油がお勧めです。最近ではロールオンタイプなど様々な種類のものがオンライン系のお店でよく見かけるようになりました。人工的な香りではなく、



【情報提供元】
じぶん磨き向上委員会
太田江莉奈

自然本来のナチュラルな優しい香りなので使いやすいと思います。精油にしか出せないそのままの香りです。季節感を出せようです。季節ごとに匂を迎える植物や果物なんかの香りを使い分けると良いかもしれませんね。これからの季節だ(椿(つばき)、桜(ひいらぎ)、柚子(ゆず)、林檎(りんご)の香りなんてどうでしょうか? 洋服と同じように香りも季節ごとに変えることでトータルバランスが良くなつてさらに魅力的な印象を与えるでしょう。また、四季の移り変わりを五感で感じるようになって、香りを身にまとうている自分の気持ちもウキウキすること間違いなしです。

香りの持つ、季節感や、重さを意識して冬のオシャレをもっと楽しみましょう!

La.cigogne 冬のスペシャルプレゼント

抽選
5
名様

D めんべいプレーン (2枚×16袋)

発売以来、愛され続ける元祖めんべい。
噛むほどに旨味が出るやみつき的美味しさです。
販売価格 1000円(税込)



抽選
5
名様

D アマゾン ギフトカード 1,000円分

Amazon.co.jpで使える商品券数億種
の商品・サービスに利用できます。



A ヤマしく解説 「産婦人科のおはなし」



F M福岡で人気番組の単行本化
第2弾!人気の産婦人科医、小松一
先生が解説する、妊娠から出産直前
までのおはなしです。
著者:青葉レディースクリニック
院長 小松 一
販売価格 1540円(税込)

抽選
3
名様

B 「妊活スープ」で 妊娠体質に変わる



子宮は赤ちゃんを育てる大切なベッ
ド。子宮の状態がよければ、妊娠率
をアップすることができます。
著者:古賀文敏ウイメンズクリニック
院長 古賀 文敏
販売価格 1540円(税込)

抽選
3
名様

C おかあさんのたまごのはなし いのちがうまれるとき



不妊治療の専門医にきいた
たくさんの卵と、たったひとつの命
のこと。美しい絵本とともに贈る、ほ
んとうの命の物語
著者:松田ウイメンズクリニック
院長 松田 和洋
販売価格 2200円(税込)

抽選
3
名様

プレゼントの応募方法・送り先

専用のアンケートハガキが官製ハガキに、良かったページのタイトルを5つ、お名前、ご住所、
年齢、本誌へのご意見、ご感想、ご希望のプレゼント記号をご記入の上、下記へお送りください。

E-mailからもお申し込みいただけます。右下のQRコードを読みとって下さい。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコモンズ博多7F
ラ・シゴニュー事務局
FAXの方は 092-473-5080まで <http://www.la-cigogne.net>

2022年1月31日(月) 必着

E-mailからも
お申込みできます



E-mailからも
お申込みできます

お便りコーナー

ラ・シゴニュー事務局にお寄せいただいたご
意見・ご感想、取り上げてほしいテーマなど
をご紹介します。



女性が気になるカラダのこと、
これからも発信してまいります。
す。よろしくお祈りします。

編集部より

(福岡市城南区 N・M様)

私も長く不妊治療をしていてその頃、
こんな情報誌があれば良かったと思っ
ているので、今回のトピックは興味深
かったです。ついつい自分のカラダの
ことは後まわしにしてしまいます。

編集部より

今回、青葉レディースクリニック
の小松先生に更年期障害につい
てお話をうかがいました。ぜひ
「カラダ会議」コーナーをお読み
下さい。

編集部より

更年期に関する事を「カラダ会議」で取
り上げて頂きたいです。悩んだ時にど
ういう病院へ行ったらいいのかわか
っている人は多いようです。
(福岡市早良区 N・H様 40代)

生理のお悩みなど、気になります
ね。お役に立てるよう、内容を工
夫してまいります。

編集部より

(福岡市早良区 K・O 20代)

最近、生理不順がひどいなと思うこと
があり、20〜30代女性の生理に関す
る「お悩み解決コーナー」があると良
いと思えました。

編集部より

(福岡市早良区 I・M 60代)

輝いている女性の特集など、引き
続きお伝えしていきたいと思
います。

RKB玉利さんが3人の子育てをしな
がら仕事に向き合う姿勢に共感しまし
た。自分らしく生きる多くの女性を取
り上げて欲しいです。

(大野城市 I・K様 30代)

「海と日本プロジェクト」のお話は
RKB玉利さんが女性として母とし
て、仕事をがんばりながら目指してい
るところがとても良かったです。「海
の美しさを守り、みんなで作らなければ
」という思いになりました。

編集部より

(山口県山口市 Y・T 60代)

「自分らしくポジティブに」
私どももいつもそんな姿勢でい
たいと思っています。今回の記事
が少しでもお役に立てたら嬉し
いです。

「幸福度を高める4つの因子」はなる
ほどと思えました。できるだけ感謝の
気持ちを持たないようにしてきたつも
りですが、人の目は気になるし、どうし
ても人と比べてしまうことが多いで
す。自分らしく振舞ってありのままの
自分を見せることって本当に難しいと
思います。

身体のことはもちろん、心も健康に生
きるためのアドバイスが多くあるの
が良いと思えました。レイアウトが可
愛くて楽しく読めました。教えて先

(大野城市 O・J 40代)

起業は簡単なようで難しく、とても興
味があり、「女性起業の知恵袋」はとて
も興味深く読ませてもらいました。起
業を考えていない人も知っておきた
い内容だと思いました。

アンケートのお願い。 ※本誌挟み込みの「アンケート葉書」または官製
はがき、メールを、2022年1月31日(必着)までにご返送いただいた中から、抽選
でプレゼントがございます。詳しくは本誌P20をご覧ください。

〈応募受付〉

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8
ベルコモンズ博多7F
ラ・シゴニュー事務局
FAXの方は 092-473-5080まで
<http://www.la-cigogne.net>

ラ・シゴニュー

検索

※ご応募いただきました個人情報は、プレゼ
ント品の発送および、「La.cigogne(ラ・シゴ
ニュー)」の送付を希望された場合の発送、メル
マガに登録希望された場合のメルマガ配信に
のみ利用させていただきます。また、ご本人
の同意がある場合を除き、個人情報を第三者
に提供することはありません。※ご投稿いた
だいたご意見・ご感想につきましては、本名
(または、ペンネーム)、年齢(年代)と共に、誌
面に掲載させていただきます。本名以外での掲載は、必ずペ
ンネームをお書きください。

編集部より

生)のコーナーは毎回楽しみです!
(福岡市早良区 T・R 20代)

興味深くお読みいただき、とても
嬉しいです。「女性起業の知恵袋」
は、引き続き連載して参ります。

感染を恐れない暮らし方 & 菌と共に生きる

新型コロナからあなたの家族を守る衣食住50の工夫



ワクチンで
本当に
大丈夫なの？

オーガニックマルシェ! 同時開催
マルシェ参加店/12:00~17:00まで

- ・オーガニック スウィーツ・こだわりの飲料
- ・ナチュラル雑貨・オーガニック コーヒー
- ・自然栽培米・焼き芋・マクロビ弁当
- ・講師著書販売・その他いろいろ

家族を守る
食生活で一番気を
つける事は？



第1部

講演開始
13:30~15:00

講師
本間 真二郎氏

●プロフィール
栃木県那須烏山 七合診療所所長
変異を続ける新型コロナウイルス。
ワクチンを接種しても新たに変異株が生まれてくる
私たちにとって最も大切なことは「免疫力」と
「自然治癒力」。アメリカ国立衛生研究所出身のウイ
ルス学者であり、小児科医でもある。自然に沿った
暮らし方で感染を遠ざけ、感染しても追い出す力を
備えること考える。



免疫力を
上げるために気も
つけることは？



第2部

講演開始
15:30~16:30
(質疑応答 16:30~17:00)

講師
吉田 俊道氏

●プロフィール
NPO 法人大地といのちの会 理事長
(株)菌ちゃんふぁーむ代表
九州大学農学部修士課程終了後、長崎県農業改良普
及員を経て有機農家として、佐世保を拠点に「大地
といのちの会」を結成。生ごみリサイクル、元気野菜
づくりを通し食育活動を全国に広げる、同会は総務
大臣・内閣府特命大臣表彰を受ける。
長崎県環境アドバイザーとしても活躍。



こんな状況が
いつまで
続くのかな？



チケット販売店

- ・自然食品店 ナチュ村パルコ店 (福岡市中央区天神2-11-1福岡パルコ本館5F) TEL:092-791-7365
- ・自然食品店 ナチュ村千早店 (福岡市東区千早5-2-25 マターモ千早1F) TEL:092-672-5576
- ・食と暮らしを楽しむ店 えこわいず (福岡県直方市頓野380-1結い村) TEL:0949-22-2444
- ・NPO法人花の花 (福岡市南区和田4-10-7 ティアラ飯田103 TEL:092-552-0900
- ・NPO法人環境未来センター希望 (福岡市博多区奈良屋町2-16) TEL:092-292-3706

主催：講演会実行委員会 (ナチュ村・えこわいず・NPO法人花の花)
協力：NPO法人環境未来センター希望
後援：西日本新聞社・朝日新聞社・読売新聞社・KBC九州朝日放送

感染を恐れない暮らし方 & 菌と共に生きる

新型コロナからあなたの家族を守る衣食住50の工夫

「当日販売予定のお二人の書籍のご紹介」

第1部講師：本間 真二郎氏の著書のご紹介

- 「感染を恐れない暮らし方」 講談社ビーシー
- 「ワクチンよりも大切なこと」 講談社ビーシー
- 「病気になる自然な暮らし」 マキノ出版
- 「あかちゃんからのぞく医学」 クレヨンハウス
- 「自然に沿ったこどもの暮らし・体・心のこと大全」 大和書房



第2部講師：吉田 俊道氏の著書のご紹介

- 生ごみ先生が教える「元気野菜づくり」超入門 東洋経済新報社
- 「生ごみ先生の元気野菜革命」 東洋経済新報社
- 「まるごといただきますーホールフードのすすめ」 西日本新聞社



[タイムスケジュール]

13:30~15:00 講演開始

第1部 演題：感染を恐れない暮らし方
講師：本間 真二郎氏

新型コロナウイルス・変異ウイルス、今後も次々と現れるであろう
ウイルスから、あなたと家族を守るために何をすべきか？

15:30~16:30 講演開始

第2部 演題：菌と共に生きる
講師：吉田 俊道氏

菌ちゃん野菜づくり・元気人間作りをわかり易くお話して頂き、
講演後、ぜひ先生にご質問のある方はこの機会に是非どうぞ。
(16:30~17:00・質疑応答)

12:00~17:00 オーガニックマルシェ

17:00 終了

2022/220日
受付開始 13:00~
開演 13:30~17:00

[会場] 大丸エルガーラホール
(福岡天神博多大丸東館 8F)

[参加費] ¥2,500 (当日 ¥3,000)

400名様(事前支払い制)
※当日券は、少しだけ準備しますが
出来るだけ事前購入をお願いします。

[チケットに関するご質問は、主催者(チケット販売店)へお問い合わせください]

チケットは
こちらから

- ※チケットは、事前支払い制となります。
- ※チケットの販売・受け取りは、チケット販売店と直接お取引ください。
- ※チケットの払い戻しはございませんのでご注意ください。
- ※定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。お早めにお申し込みください。

お振込み
での
申込み

(郵便振込口座) ゆうちょ銀行 口座番号 01780-2-139418 講演会実行委員会 ナチュ村

お振込みで予約の方は、振り込み用紙のお名前の最後にラジゴニューとお書きください。
当日会場でお名前・ラジゴニューとお申し出ください。入場チケットをお渡します。
※ご入金後の返金は出来かねますのでご了承ください。