

La・cigogne

ラ・シゴニーユ

私らしく生きるためのライフブック



2023
VOL.46
WINTER

注目記事

親子でチェック「更年期・PMS」
今、話題のIFAサービスって？

Topic

このとりフォーラム®
in FUKUOKA

冬のプレゼント

お菓子や癒しアイテムなど
プレゼントが盛りだくさん



Facebook, Instagram, Twitter
「ラ・シゴニーユ」で検索！



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

ラ・シゴニーユTV

J:COM(11ch)にて、絶賛放映中！
詳しくはJ:COM 番組表をご覧ください。

見逃した方は

YouTube

ラ・シゴニーユTV
チャンネルから



TAKE FREE



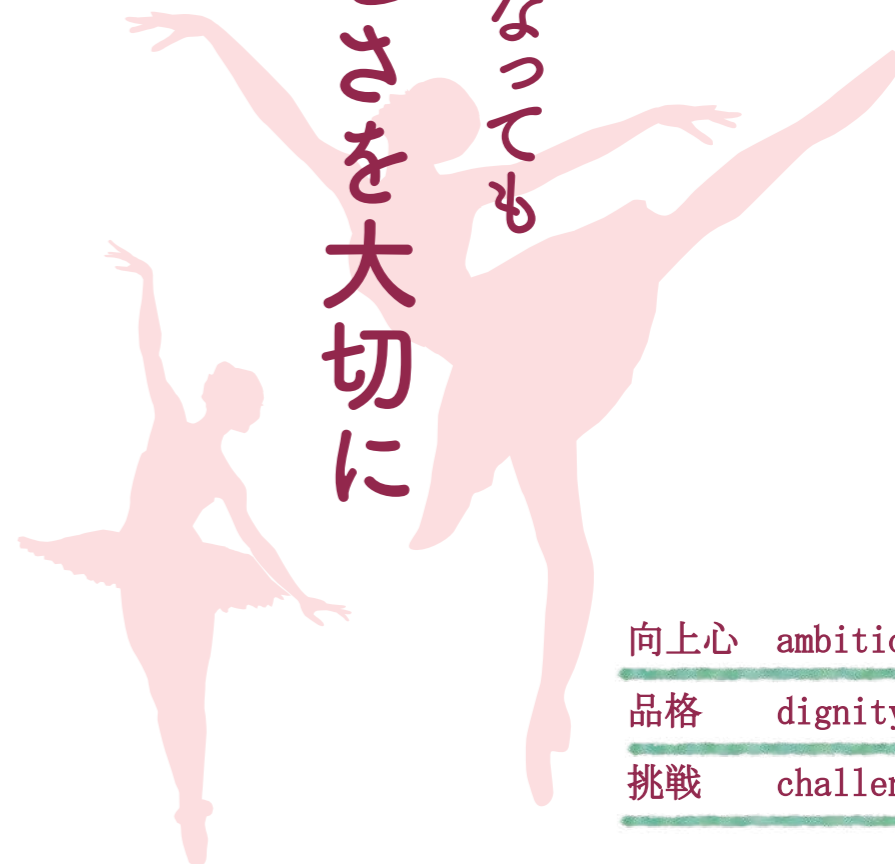
La・cigogne

VOL.46

WINTER

発行/株式会社ラシゴニーユ T812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 X111コモンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

いくつになっても
私らしさを大切に



向上心 ambition

品格 dignity

挑戦 challenge

★福岡バレエセンターでは、子どもから70代を超える幅広い年代の方々が学ばれています。



FUKUOKA BALLET CENTER

【スタジオ】FUKUOKA BALLET CENTER(福岡バレエセンター)
【アクセス】福岡市中央区大名2-9-1ヒューベスト天神ビル3F(西鉄グランドホテル前バス停徒歩1分 地下鉄空港線「天神駅」徒歩5分)



HPIはこちらから▲

INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報
スマプレザッカテン
- 03 親子でチェック!「更年期・PMS」
- 05 こうのとりフォーラム in FUKUOKA
- 07 ワクワク世界旅行①
- 08 教えて!先生 運を味方につける起業塾
- 09 今、話題のIFAサービスって?
- 11 カラダ会議(ドクター編)
蔵本ウイメンズクリニック
アイブイエフ詠田クリニック
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
- 13 カラダ会議(ドクター編)
松田ウイメンズクリニック
朝倉健生病院

ラ・シゴニーユは、「女性の一生」と「家族の健康」を考える情報誌です。

カラダ
会+議

- 14 クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 15 カラダ会議(企業編)
株式会社メニコン
ZAKUROYA
アイゼンライン株式会社
- 17 カラダ会議(企業編)
株式会社ラシゴニーユ
- 18 ココロ会議
月花
思い切って卵子凍結～はじめの一步～
- 19 お便りコーナー
- 20 ラ・シゴニーユ インフォメーション
こちらアフリカ・モザンビーク(第34回)
- 21 冬のスペシャルプレゼント
- 22 大賀薬局
- 23 FUKUOKA BALLET CENTER

次号予告 次号は...
2023年 3 月 発行予定

設置場所 (一部)

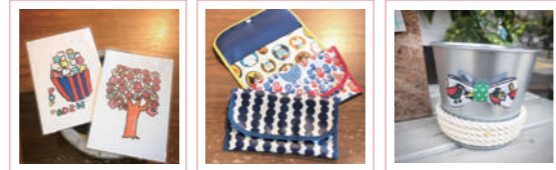
たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします!

- ▶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) ▶馬場薬局(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

スマプレザッカテン

スマイルプレゼント(障がいのある子どもたちの放課後等デイサービス)で、のびのびと個性を大切にしながら成長した子どもたちは、卒業後スマプレラスでそれぞれの役割をもって雑貨制作などの仕事を担当します。そこで制作された商品が並ぶのが「スマプレザッカテン」です。



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



ザクロだけにこだわり抜いて21年

知らず知らずに起こる「冬の栄養失調」。口内炎や肌の乾燥、疲れなどを感じたら、ビタミンやミネラルたっぷりの「ザクロのしずく」がおすすめです。



recipe

フルーツをお好みの大きさにカットし、ポットやグラスに入れる。水や炭酸で5倍に割ったザクロのしずくを注ぎ、軽く混ぜれば完成。



おしゃれに、楽しく、健康に!
ザクロのサンゲリア屋

ザクロでパーティしませんか?
子どもから大人まで楽しめる
ザクロのサンゲリア屋で
楽しいひとときを♪



世界で認められた生命の果実ザクロで、美味しい健康習慣ははじめませんか?

最上級ザクロ100%濃縮エキス 1本500ml入り (10倍希釈で約5L分)

ザクロのしずく

初回限定 送料無料

通常価格 6,998円+送料600円が

43%OFF 3,980円(税込)

ラ・シゴニーユ読者限定キャンペーン 2022/12/15~2023/3/31迄

期間中、購入するたびに、クーポンご利用で「スティック1本にザクロ約2個分」のザクロエキス入り!ザクロのしずくスティックタイプ5本(1本:20ml入り)をプレゼント!
※ザクロ屋本店のみの企画です。

クーポン番号
[LS2212]

「温果実」といわれるザクロ

冷えは万病のもとと、よく言われますが、今、多くの病気の根源に「冷え」があるのでは?とされています。また「温めることでカラダの抵抗力が増す」ということもよく耳にします。冷えと健康は密接なつながりがあるということでしょう。ザクロは「温果実」といわれています。冬はホットもオススメです!ぜひ毎日の習慣にしてください♪

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

☎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
ザクロのしずく 検索
ザクロ屋本店
www.zakuroya.jp/
ザクロ屋楽天市場店
www.rakuten.ne.jp/gold/zakuroya

✉Eメール info@zakuroya.jp 24時間受付
メール注文の場合は①郵便番号・住所 ②お名前(ふりがな) ③電話番号 ④商品名、数量 ⑤お支払い方法をご記入の上お送りください。

平日12時までのご注文で 当日出荷OK

※お客様の個人情報については適正に管理し、弊社の商品の受注や商品案内に限り使用させていただきます。

お支払い方法 ●代金引換(e-コレクト:現金・クレジット可)手数料無料(銀行除く)
●NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行)
●クレジット(HPにて登録必要) ※お電話でのご注文の場合、クレジットカードはご利用いただけません。

返品・交換 未開封・商品到着後8日以内のご連絡に限り、返品を承ります。
※初回瓶入りをご注文に限り、開封後の返品可
※お客様ご都合の返品は往復送料をご負担いただけます。

送料 全国一律 600円



ZAKURÖYA

タナカコーポレーション株式会社
〒816-0845 福岡県春日市白水ヶ丘4丁目98-5



親子でチェック!「更年期」

顔がほてる、汗をかきやすい、手足が冷えるなど・・・
もしかしたら更年期障害かもしれません。



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発症することが多く、その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になります。10項目あり、内容は下表の通りです。

年齢との関係は?

日本人の平均閉経年齢は50歳くらいと言われています。その前後の5年間、合わせて10年間を「更年期」と呼んでい

更年期セルフチェックシート (簡略更年期指数)

ご自身のからだの変化が気になったら、セルフチェックをしてみましょう。以下の質問について、ご自身の状態に当てはまるところに○をつけて採点してみましょう。

		強	中	弱	無	点数
1	顔がほてる	10	6	3	0	
2	汗をかきやすい	10	6	3	0	
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4	息切れ、動悸(どうき)がする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7	くよくよしたり、憂鬱(ゆううつ)になる	7	5	3	0	
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9	疲れやすい	7	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
		合計点数				

<更年期指数の自己採点の評価方法>

- 0~ 25点 … 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活習慣を継続しましょう。
- 26~ 50点 … 食事、運動などに注意を払い、生活様式なども無理ないようにしましょう。
- 51~ 65点 … 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう。
- 66~ 80点 … 長期間(半年以上)の計画的な治療を受けられることをお勧めします。
- 81~100点 … 各科の精密検査を受け、更年期障害のみかどうかの判別を要します。もし更年期障害のみならば専門医での長期的計画的な対応が必要でしょう。



青葉レディースクリニック
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、未永く地域のみなさまに愛さ
れる病院を目指す。母体救命救急医
JMELSインストラクター、新生児蘇生法
NCPRIインストラクター、臨床研修指導医。

PMSの症状を教えてください

「生理前に調子が悪い」というこ
とがひとつのキーワードになります。
具体的な症状としては、生理1、2
週間くらい前から、イライラする、
カラダがむくむ、食欲が増す、頭痛
や腹痛、倦怠感、不安感、眠気など、
さまざまですが、それらが少しでも
当てはまれば、全てPMSと呼ば
れています。

どのように診断されますか

排卵の時に、女性ホルモンである
卵胞ホルモン(エストロゲン)と、黄
体ホルモン(プロゲステロン)が分泌
されます。この2つのホルモンは、排
卵によって劇的に変動しますが、こ
れがきちんと起きていくかどうか
目安になります。実際にはエコー検
査で、キチンと排卵しているか、採
血をしてホルモンが変動しているか
を確認することで、診断します。

例えば甲状腺のホルモンが低下
すると一般的にはやる気がでない、
疲れやすい、便秘、貧血などの症状
が出てきますし、生理前とは関係
なく現れる症状もあります。いつも
何だかイライラするとか、やる気が
でない、気分が落ち込むなどの場
合は、メンタル的な病気も考えられ
ます。そのためPMS以外の色々
な病気の可能性も考えながら、検
査をする必要があります。

どのような治療方法がありますか

治療を確定する前に、まずはし
っかりと問診をすることが大切で
す。社会的背景や人間関係など、
何かしらストレスを抱える状況に
なっていないかどうかを調べるこ
とは大切です。また実際に排卵してい
るかどうかが、採血して、エストロゲン
やプロゲステロンなどのホルモン値
や、甲状腺などの数値が正常であ

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
ますし、症状の程度もさまざま
です。個人差も大きいので、診断も
難しいといえます。しかし治療す
るとすぐに数値が改善される場合も

るかなども見極める必要があります。
それによって、これはやはり
「PMSで間違いない」となれば、治
療ということになります。

治療法のひとつとして、排卵を
させないなど「女性ホルモンの変動
を抑えること」エストロゲンとプロ
ゲステロンを一定に保つこと」が大
切で、それが一番理想といえます。

お薬で排卵をさせないということ
ですか

そうです。一番有名な治療薬は、
低用量ピルです。いわゆる避妊のた
めに使う排卵をさせない低用量ピ
ルが一番合っていると思います。低用
量ピルは、服薬することを不安に
思う人もいますが、月経困難症や
子宮内膜症の治療にも用いられて
いますし、PMSの治療にも有効
です。

薬以外では、生活習慣の見直しな
ども有効ですか

もちろん大事です。夜遅くまで
起きていたり、仕事を抱え込んだり
することも症状が進む原因のひと
つと言われています。また低用量ピ
ルが合わないという方も中にはいら
っしゃいます。そういった方には漢方
薬を処方することもあります。

最後に、小松先生から

PMSは、実はなかなか難しい病
気で「低用量ピルを飲めば治りま
す」と、簡単に言えないところがあ
ります。でも患者さんは確実に困っ
ていらっしゃるのです。少しでも
不調があれば、婦人科の先生にき
ちんと相談するのがいいと思います。
丁寧に患者さんのお話を聞いた
上で「この人にはこの治療」と見極
めながら、治療を進めていきますの
で、一人で悩まずにぜひ、医師を頼
ってください。

◎PMSの症状は多様で、数百の
症状があるとも言われています。不
快感や日常生活に支障がある場合
は、早めに婦人科を受診すること
をおすすめします。

親子でチェック!「PMS」

生理前にカラダとココロの不調が気になる方
もしかしたら、PMS(月経前症候群)かもしれません。



▲更年期障害の
お話はYouTube
ラ・シゴニューTV
チャンネルでも
ご覧いただけます。



2023年
La·cigogne

このとり フォーラム®



**入場
無料**

**盛りだくさんの
お土産品**
をご用意しています

出入り自由
ただし、状況によっては
人数制限の場合がござ
います。事前予約を
おすすめします

ドクター講演の他、
たくさんの企業ブース
が並びます。
あなたの願いを叶える
たくさんのヒント
に出会える場です

女性の一生を
テーマに、新しい
視点 (PMS、更年期)
を取り込んで
開催します。

2023年5月28日(日)
このとりフォーラム in FUKUOKA 開催決定！
PMS・妊活から更年期まで、
「女性の一生」を応援する「このとりフォーラム®」へ進化します！

日時 2023年5月28日(日) 10:30 ~ 17:00
場所 レソラNTT夢天神ホール
福岡県福岡市中央区天神2丁目5-55
主催 このとりフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニーユ

このとりフォーラムの大きなテーマは、「未来」です。

「妊活」「出産・子育て」「PMS」「更年期」など、ご自身のカラダとの向き合い方を考えるフォーラムです。
ぜひ親子で、またパートナーやご友人、ご家族と一緒にご来場ください。
お一人でもお気軽にどうぞ。

ご来場いただいた皆さまがよりよい情報を受け取れる場となるよう、スタッフ一同、準備・運営に力を注いでおります。詳細は、ラシゴニーユHP、Instagram、Twitterでご確認ください。表紙のQRコードをご利用下さい。情報は常に更新して参ります。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

運営スタッフ一同

2015年春、第回「このとりフォーラム」を開催した時は、まだ「不妊」という言葉がネガティブに捉えられていた時代だったと思います。といってもほんの7年前の話です。子どもを授かりたいけれど、授けられないという時に、得られる情報も限られていました。
そのため、「このとりフォーラム」の大きなテーマを「未来」と決めました。そうして来場された方々にできるだけ多くの有意義な情報を持ち帰ってもらいたい、そんな想いで開催しました。
妊娠・出産に向かうには、専門的な知識も不可欠ですが、現代女性にとっては仕事との両立(働き方)も同じように大切です。正しい知識をもつていけば、遠回りしないで済むこともあります。また、この時期に周囲との関わりをもつていけば、その後の子育ても楽しくなります。
今はたくさんの方が溢れていますし、保険適用化など行政も本格的な取り組みを始めています。大きな進化だと思っています。



このとりフォーラム運営委員会
委員長 永山佳代

多様な生き方が尊重される時代となりました。そのため、私たち運営側も幅広い視野で、新しい視点・ワード(PMS・更年期)を取り込み、「女性の一生」を応援する活動に進化していきたいと思っています。
このとりフォーラムの特長は、ドクターなどの専門家によるエビデンスに基づいた「正しい情報の提供」ということにあります。このとりフォーラムを通して、参加された方々が、よりよい情報を得ていただき、笑顔あふれる1日になりたいと思っています。

公式アプリのご登録はこちらから

ラ・シゴニーユ 公式アプリは
開くだけで毎日ポイントが貯まる

このとりフォーラム会場で、
貯まったポイントでプレゼントと交換

新型コロナウイルス感染症(COVID-19) 感染防止のため、来場される皆様におかれましては、家を出発される際と会場入場前の検温、消毒、マスクの着用をお願いします。

過去のこのとりフォーラムの様子



【お問い合わせ】
株式会社ラシゴニーユ 092-473-5080

福岡開催のご予約はこちらから▶





たかやなぎ かずひろ
高柳 和浩先生

笑顔商店株式会社 代表取締役
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」、「気学」など西洋と東洋の教習を取り入れた運を味方にする経営コンサルティングを实践、わかりやすさに定評があり、多くの成果を得ている。

女性起業家のための 運を味方につける起業塾

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。



運を引き寄せる思考とは？

「運」と聞くと、皆さまはどう感じられるでしょうか？もし実力主義の貴女であれば、あまりいい言葉に聞こえないかもしれません。以前の私もそうでした。しかし、最近では自分の実力を更に引き上げてくれるものだと気づき、これを活用しない手はないと思っています。

「運」には自分が持つて生まれた運、時の運気、方位の運気があり、これは人によって異なります。自分が持つて生まれた運の中には、例えば融通運というものがあり、この運が強い人は手持ち資金に困らないという強運の持ち主。一方、この運が弱い人は資金難で困る確率が高くなります。私が事業改善で支援した社長の融通運を調べたところ、100%この運気が弱い方たちでした。しかし、これは事前で知ることのできることで、対策が打てますので、まずは自分の運気を知ることが大事になります。他にも事業運、上司運、部下運などがあります。時の運気、方位の運気は九星氣學を学ばれている方は分かると思いますが、年月、日や方位により、掴みやすい運気があります。例えば、私の場合、今年は浮上効果がある年なので、目立つことをやるとうまくいき

やすい傾向です。月日も調べ、本を初出版したところAmazon 6部門でベストセラーになりました。一般的に初出版の本はなかなか売れないといわれるなか、とても嬉しい成果でした。また結婚運が良い方位、良い日に引っ越しをしたところ、わずか2カ月後に結婚できました。このように自分の運気を知ること、奇跡的な結果を生むことができるのです。

もう一つ大事なことは考え方です。多くの人が「今日はなんてついていない日だ」なんて思う時があるかと思いますが、私も同じでした。しかし、ここ数年は、ついてないと思う日は、必ず今日の自分の運気を見るようにします。そして、運気に破れなどがついていければ、「今日は気を付けなければならぬ日だったんだな。」とさっさと諦め、破れなど何もついていないのであれば、「天から何か気づきやさい」というメッセージを与えられているのだなと受け止めています。その結果、悪いことを引き寄せなくなりました。

つまり、運を引き寄せる思考とは一言で言うと、自分の運気を知り、プラス思考で発想するということではないかと思えます。

▼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7回

心と生活を豊かに
するための成功習慣



第8回

運を引き寄せる考
え方のポイント



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、き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

ラ・シゴニーTVの放映時間は変わることがあります。詳しくは番組ガイドをご確認ください。



J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週(月)は、12:15-12:30
毎週(日)は、22:30-22:45

週2回(月8回)の放映です。



ワクワク世界旅行①

トルコ・カッパドキア 編

初めてみる景色、文化、人にワクワクが止まらない荒尾茉紀がお届けする旅日記。私が印象深かった場所を振り返ります。

最近のイベントと言えば「佐賀のバルーンフェスタ」ですね。そこで1回目は、「バルーン=気球」で有名なトルコ・カッパドキアの旅。

首都イスタンブールから飛行機で1時間ちょっとのカッパドキア。イスタンブールの渋滞が酷く、飛行機に乗り遅れるというトラブルに見舞われスタートしたこの旅。予定より1日遅れでカッパドキアに到着しました。実際に行くとは反対にキノコのような奇岩が作り出す独特な世界に、旅行者はみな一瞬で魅了されます。宿泊は、数ある洞窟ホテルの中から1泊5000円位の所(絶景テラスでの朝

食付)をチョイス。まるでディズニーの世界の住人になったかのような気分を味わうことができますよ！そしてメインの「バルーン」は翌朝のお楽しみ。

日の出前、まだ暗いなか各ホテルから観光客が集まり、辺りには50機ほどのバルーンが離陸の時を待っていました。私が乗ったバルーンも、ゴォーと音を立てながら火で温められ、ゆっくりと浮上。揺れや怖さは全くありませんでした。上空から眺めるカッパドキアの大地は朝日に照らされ、奇岩の形や色がとても美しく、今でも私の脳裏にしっかりと焼き付いています。その時の感動やワクワク感を込めてイラストを描きました。トルコの地図と国旗の模様も入っているので探してみてくださいね！次回はどこにしようかな！



「ギョレメ国立公園とカッパドキアの岩窟群」としてユネスコ世界遺産に登録されており、地下都市など有名。



【文・イラスト MAKI ARAO】

荒尾 茉紀(あらお まき)宮崎のテレビ局で10年半アナウンサーとして勤務した後、オーストラリアに単身留学。国内外問わず旅が大好き！福岡ではフリーアナウンサーとしてラシゴニーTVリポーターなどを経験。現在はタイで移住生活を送っている。



今、話題のIFAサービスって？

—実は、とても身近なお話です。

2022年11月福岡市中央区に福岡支社が開設されたばかりのファイナンシャルスタンダード株式会社。今回は、ラ・シゴニューTVの安井楓(やすい)かえで(リポーター)が、支店長の大丸勲(おおまる いさお)さんに「IFAサービス」について、詳しくお話をうかがいました。

ファイナンシャルスタンダードはどんな会社？

証券・保険・不動産・税務など、資産に関する全てのコンサルティング



ファイナンシャルスタンダード株式会社
取締役 大丸勲

【プロフィール】
10年間大手証券会社にて1000人以上のお客様の資産運用コンサルティングに従事。2014年ファイナンシャルスタンダード株式会社に入社。2016年同社取締役役に就任。2015年、2016年、2018年、2019年、2020年、2021年楽天証券IFAサミットにてTOP10を受賞。
趣味: 映画鑑賞 ゴルフ

ができる会社です。その中でも証券を中心としたIFAを柱とするサービスを展開しています。

IFA(Independent Financial Advisor)サービスとは？

IFAを直訳すると「金融商品仲介」となります。インターネット証券会社(楽天証券)と業務委託契約を結ぶことで、楽天証券の商品やサービスを対面で提供できるというものです。

通常、楽天証券はインターネット証券会社なので、全てご自身で(インターネットで)手続きしていただくこととなります。安価で手軽ではあるのですが、直接の相談ができないなどのデメリットがあります。

一方、私どもは、楽天証券の商品やサービスを、直接ご相談していただけというメリットがあります。それにより幅広いご相談に対応できます。

FP(ファイナンシャルプランナー)との違いは？

一般的なFPは、資産状況や、収

入支出などをヒアリングして、ライフプランのシミュレーションを行います。また運用する場合は、こんな形でやったらいいのではないかと、うまやかなアドバイスにとどまらず、私どもは、ライフシミュレーションを作成した上で、その中でどういう商品を選んで運用していくのがいいのか、個別具体的な商品に踏み込んで説明・紹介・実行支援を行います。また最終的には、楽天証券の口座開設や、その中で商品買い付けの手続きまでをサポートすることができます。

ファイナンシャルスタンダードの特徴は？

例えば証券会社に行く、証券の説明を、保険会社に行く、保険の説明をされます。不動産会社に行けば、不動産の紹介をされると思いますが、私どもは、資産全体の中から、証券・保険・不動産など、全ての観点からご提案します。そのため、その方にとって最も良いプランを提示できると考えています。

九州に拠点を設けられた理由は？

これまでは、東京と大阪の2拠点で活動していました。ですが九州は、提携先からのご紹介が東京・大阪よりも多くて、その提携先のひとつが、西日本新聞社や大手税理

士事務所です。すでに九州のお客様が1000名近くいらっしゃいます。九州のお客様のサポートをより厚くするために、また九州でもセミナーを開催して、より多くの方にサービスを提供したいという思いで、福岡に事務所を開設しました。

将来に向けて、IFAをどのように活用したらいいですか？

IFAについては、日本ではまだまだ知らない方がたくさんいらっしゃいます。ですが実は、金融先進国のアメリカなどではIFAサービスが広く一般に普及していて、ひとりひとりにIFAがついていると言われていきます。常に相談しながら、伴走しながら、サポートしていくというのが、今の海外でのIFAのあり方となっています。私どももまさに、そのような形を目指しています。

例えば結婚など、ライフプランが大きく変わる局面などに細かいキャッシュフロー表を作成し、資金の貯め方や使い方、また、教育資金やマイホーム資金、老後の資金など、プランニングをさせていただきます。更にその後のライフステージに合わせたプランの変更・見直しまでをサポートしていきます。

将来のために、お金をどのように考えていけばいいですか？

← 今回のお話は
YouTube
ラ・シゴニュー
TVチャンネル
でもご覧いただけます。



右:ファイナンシャルスタンダード株式会社 支店長 大丸 勲さん
左:ラ・シゴニューTVリポーター 安井 楓



ファイナンシャルスタンダードの提携先

西日本新聞社
ライフコンシェルジュ
福岡市中央区天神1-4-1
西日本新聞会館ビル10階
092-752-8150(平日10時~17時)
*土日祝日は休業

暮らしやお金について、気軽に相談ができます。

相談員の香月和政(かづき)がずま(さ)さんにお話をうかがいました。

生活の窓口で多いご相談は？
最近では家の名義変更や、資産運用についてのご相談が多いです。先が見えない時代なので、これからどうしていったらいいのか、ご心配で相談される方が増えています。

生活の窓口の特色は？
3つポイントがあります。
①1カ所でご相談ができます。
例えば、相続や名義変更、資

資産運用のセミナーも開催しているのですか？

はい。「不安だからこそしっかりと身に着けたい、相談したい」という方が多いので、定期的に開催しています。セミナーの開催予定は、生活の窓口のHPやお電話でご確認いただけます。ぜひ、チェックしてください。

◎ これからの時代、お金を上手に運用していくことで、今後の人生が更に豊かなものになると思います。ぜひ身近な相談窓口をご利用ください。

あなたの資産運用をお手伝い

ご相談のお申し込みは、コチラから。

◎ 投資信託、株式、資産運用など、金融のことならなんでもご相談をお受けします。気になる方はぜひ、お問い合わせください。

【お電話での予約】 ☎ 092-688-0893

受付時間:平日月~金(10:00~17:00)

【WEB受付】

私らしく、未来へ向かう女性を応援する



J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週(月)は、12:15-12:30

毎週(日)は、22:30-22:45

週2回(月8回)の放映です。

ラ・シゴニューTVのご案内

ラ・シゴニュー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・シゴニュー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!

J:COMテレビ番組ガイド

ラ・シゴニューTVの放映時間は変わることがあります。詳しくは番組ガイドをご確認ください。

難治性不妊症への対策(3)

不妊治療専門



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の開催を見合わせております。体外受精説明会は毎週水曜日午後後に開催しております。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	08:30~12:00 14:30~17:00
金	08:30~12:00 午後休診
土曜	08:30~12:00 14:30~17:00

(日曜・祝日は休診日)

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

2020年こうのとりフォーラム・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」

① 難治性不妊症として「反復着床不全」が挙げられます。またその原因としては、大きく1. 胚の因子、2. 子宮の因子、3. 母体の因子が考えられます。今回は、3. 母体の因子について解説します。

母体の因子として考えられるものに、甲状腺機能異常、糖尿病等代謝性疾患、血液凝固能異常、免疫学的因子などが挙げられます。胚や子宮に特に問題がなければ、これらの検査を行ない、異常があれば治療します。また着床にもっとも影響を与えるのは胚の質です。そこには喫煙や肥満、ストレスなども因子として挙げられます。

体外受精の場合、形態のよい胚を作り、移植することが大切です。形態不良胚しかできずに妊娠しない場合は、次のような処置によります。胚の質の向上を目指します。

② 体質を改善する。
③ 卵巣刺激剤の変更。

④ 多くの卵子がある場合は、2種類の違った培養液で培養して、形態のよい胚を移植する。

⑤ 培養方法の改善。
⑥ 多くの卵子がある場合は、2種類の違った培養液で培養して、形態のよい胚を移植する。

⑦ 凍結保存
⑧ その他、胚の凍結保存を行い、子宮内環境のよいときに融解して胚移植をしたり、着床率が低い胚盤胞移植を試みることもあります。

また、胚移植前周期高温相での子宮内膜一掻き掻爬(そうは)子宮内膜スクラッチ)で着床率が向上したという報告があり、凍結胚を移植する前の周期での子宮内膜一掻き掻爬術を行うこともあります。

また顕微授精でも受精しない場合、顕微授精前または後に卵子を活性化させるために電気刺激を与える方法や、薬剤(カルシウムイオンフォア)などで、受精率を高めるなどの方法もあります。これらによる妊娠・出産例も出ています。

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、一般社団法人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。



あなたにとって葉酸の必要量は?



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、お電話か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年こうのとりフォーラム・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」

妊娠を考えたなら葉酸! 調べて聞かれた方が多いと思います。二分脊椎などの神経管閉鎖症といった重篤な障害が葉酸不足と関連あることがわかって、厚生省もさかんに注意を促しています。海外では、主要食品に葉酸が付加されるなどの工夫もあって、欧米では神経管閉鎖障害がほとんど減っているのに、日本は今なお増加しています。当院の初診の患者さんも葉酸摂取していない方が意外と多くてびっくりします。

最近では、葉酸不足が先天異常だけでなく、メチル代謝のキーマンになっていくことがわかって、デトックスをきちんとできるかに関わっています。また体外受精や流産との関連も指摘されており、葉酸摂取によって妊娠率が21%も向上したり、流産が20%減少した報告

もありません。なによりお子さんの自閉症発症予防にものごく効果的です。

通常葉酸は、1日400µgのサプリをとることを推奨されていますが、実は日本人は葉酸を利用しにくい体質の方が多くことが判明しています。約半分ぐらいの方は800µgぐらいの必要で、10%ぐらいの方はそれでも足りません。現に私は葉酸代謝に関わるMTHFR遺伝子多型検査を行い、この10%に入っていました。今度バイエル社のご協力での遺伝子多型を調べるプロジェクトを始めます。食事の改善で果たして弱点が克服できるか?人は生まれながらにして不平等、色んな背景を持っていますが、現実を客観的に見直すことでリカバーするパワーを持ち得ます。

院長 古賀 文敏 (こが ふみと)

日本産科婦人科学会専門医、日本臨床遺伝専門医、福岡大学産婦人科臨床教授 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。聖マリア病院新生児センター研修後に国立小倉病院成育センター生殖医療部門立ち上げに関わり、2004年から久留米大学病院にて不妊、内分泌部門主任。2007年福岡市中央区大名に不妊治療専門の古賀文敏ウイメンズクリニック開院。2014年天神に胎児診断部門併設して移転、拡張。2021年産後ケア開始。日本生殖心理学会理事長、日本レーザープロダクション学会副理事長、日本IVF学会理事、日本生殖内分科学会評議員、生殖バイオロジー世話人



生殖医療における品質管理について(2)



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)

最新の詠田先生のお話はこちらから

YouTube 「ラ・シゴニー チャンネル」

前号では、生殖医療治療(治療)において、その全てのプロセスが高度な技術を要求されることなどが重要であるというお話をしました。今回はそのための仕組みづくりについてお話をします。

まずは「医療全体が」いつも同じ高いレベルで、全員が同じ医療を提供できるように手順書が作成されていることが重要です。ただ手順書を各部署で作成した場合に「それがキチンと運用できているか」の確認作業が、更に重要になります。その機能が「内部監査」です。

内部監査は年2回、他部署の職員同士でローテーションしながら実施します。例えば、診療部が培養室に、培養室が受付事務に、受付事務が看護部にいくなど、さまざまな組み合わせでローテーションしながら、チェックする機能です。

ただこれを繰り返すだけでは、やはりモレが出てしまいます。これに対して第三者の監査を入れることで、揺るぎない品質管理を維持できます。

第三者機関というと、皆さんがよくご存知なのは、ISO(国際標準化機構)だと思います。生殖医療に関しては「ISART」という機構があつて、ここに自主参加することで生殖医療の質の向上を目指しています。「ISART」は実際に患者さんインタビューしたりアンケートをとって、手順書通りに正しい医療が提供されているかなどの確認を行っています。それらの審査をクリアすると「ISART」認定施設として登録され、認定証をいただきます(3年間有効です)。

全ては、患者さまにとっての安心・安全を保障するための、重要な使命だと思っています。

院長 詠田 由美 (ながた ゆみ)

医学博士(産婦人科学、生殖生理)、日本生殖医学会生殖医療指導医、日本産科婦人科学会認定医、アメリカ生殖医学会生殖外科認定医
1980年福岡大学医学部卒業。その後産婦人科学、生殖内分科学、内視鏡手術を学ぶ。1989年より福岡大学医学部で体外受精研究を始め、1995年より福岡大学病院不妊治療グループチーフ(福岡大学医学部講師)となり、日本産婦人科内視鏡学会シンポジスト、日本受精着床学会シンポジスト、アメリカ生殖医学会発表ならびに座長などを、1999年4月 アイブイエフ 詠田クリニックを天神に開業。福岡大学医学部臨床教授。



低用量ピルの正しい知識(1)



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
https://aoba-ladies.jp

最新の小松先生のお話はこちらから

YouTube 「ラ・シゴニー チャンネル」

低用量ピルについては、「太るのでは?」「副作用があるのでは?」「ホルモンの調整って不自然では?」など、漠然とした不安を持つ方が多いようです。これらの疑問について、詳しくお答えしたいと思います。

太るのでは?
低用量ピルを服用しても、体重は増えないとする医学的報告はあるのですが、実際に服用すると食欲が増進したり、むくんだりして、体重増加を訴える方はいらっしゃいます。これらの症状は、男性ホルモンの作用を有する薬効成分が原因となっているようです。むくみやなどが続くようであれば、男性ホルモン作用を含まないピルもありますので、ご相談ください。

副作用があるのでは?
女性ホルモンの製剤には、すべてなんらかの副作用があります。

現代の女性は、昔の女性と比較して、生涯で400回ほど多くの月経を経験するといわれています。低用量ピルを飲むと卵巣の機能を温存できるほか、子宮体がんや卵巣がん、大腸がんなど悪性腫瘍の発生が少なく、骨粗鬆症の予防もできるなどの効用も知られています。

出産回数が減っている現代の女性は、昔の女性と比較して、生涯で400回ほど多くの月経を経験するといわれています。低用量ピルを飲むと卵巣の機能を温存できるほか、子宮体がんや卵巣がん、大腸がんなど悪性腫瘍の発生が少なく、骨粗鬆症の予防もできるなどの効用も知られています。

ホルモンの調整って、自然では?
出産回数が減っている現代の女性は、昔の女性と比較して、生涯で400回ほど多くの月経を経験するといわれています。低用量ピルを飲むと卵巣の機能を温存できるほか、子宮体がんや卵巣がん、大腸がんなど悪性腫瘍の発生が少なく、骨粗鬆症の予防もできるなどの効用も知られています。

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院。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、末永く地域のみなさまに愛される病院を目指す。母体救命救急医JMEISインストラクター、新生児蘇生法NCPRインストラクター、臨床研修指導医。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。





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

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

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

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

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

松田ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]
鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル3F
☎099-224-4124

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

株式会社ラシゴニーユ

[情報誌発行・ラシゴニーユ TV企画・運営]

ラシゴニーユ 検索

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

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

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

朝倉健生病院

[総合病院]
福岡県朝倉市甘木151番地4
☎0946-22-5511

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博多ニッコービル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

タナコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] ザクロ屋

ザクロのしずく 検索



不妊治療専門



医療法人
松田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、お電話かHP
ご確認ください。

平日 10:00~13:00
15:00~18:00
木曜 10:00~13:00
土曜 10:00~13:00

(日曜・祝日は休診日)

〒892-0844 鹿児島市山之口町
1-10 鹿児島中央ビル3F
TEL:099-224-4124
https://www.mwc-ivf.jp/

病院の
ホームページは
こちらから⇒

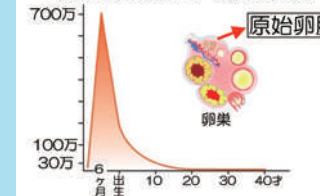


年齢と妊娠:その(1)卵子の数



卵巣には卵子になっ
ていく原始卵胞が発育
を停止した状態で保存
されていますが、この原
始卵胞が造られる時期
は、胎児期前半の6カ
月の間だけに限られて
います。この間、原始卵
胞は700万個以上あり、
ここで産生はストップと
なります。700万個造
られた原始卵胞がゆっ
くり減少して行くので
あれば、年齢が40歳を
越えても十分な卵子数
が残っていることにな
るのですが、実際
は増加してきた同
じ速さで反転して
減少して行きます。
産まれた時点で、
200万に減少し、
ここから減少のスピ
ードは緩やかになっ
て行きますが、卵巣
が働かだす10歳前
半には30万に減っ
ており、排卵はここ
から始まります。

年齢による卵子数の変化



原則、左右の卵巣から
毎月交互に1個ずつ排
卵しますが、排卵をし
ながら1日で約30個、ひ
と月で約1000個の
原始卵胞が消失してい
きます。年齢が進めば
進むほど卵巣に残って
いる卵子の数は減って
行き、50歳前でゼロと
なり、閉経を迎えるこ
とになります。これが女
性が年齢とともに妊娠
しにくくなっていく理
由の一つになります。

院長 松田 和洋 (まつだ かずひろ)

1982年鹿児島大学医学部卒業。1年間福岡市の救急病院での研修後、1983年鹿児島市立病院産婦人科入局。周産期を専攻し、1986年~88年の2年半、米国カリフォルニア州ロマリダ大学生理学部周産期生物学教室に留学 (research fellow)。帰国後、1990年頃より不妊生殖医療及び内視鏡検査・手術に従事し、同時期より体外受精・顕微授精も手掛ける。同産婦人科医長を経て2000年3月、南九州初の不妊・不育症専門クリニックとして鹿児島市に松田ウイメンズクリニック(MWC)を開業、現在に至る。



ペインクリニック
外科



医療法人社団 医王会
朝倉健生病院

[診療時間]

平日 08:45~17:30
(昼休みなし)
土曜 08:45~12:30
(日曜・祝日は休診日)

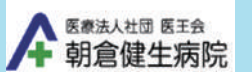
*救急時間外、休日は随時受け
付けております。

〒838-0068
福岡県朝倉市甘木151番地4
TEL.0946-22-5511

病院の
ホームページは
こちらから⇒



带状疱疹(たいじょうほうしん)の
ワクチンを知っていますか?



带状疱疹は、水ぼう
そうのウイルスが原因
でおこる皮膚の病気で
す。水ぼうそうが治った
後もウイルスは体内の
神経節に潜んでいて、疲
れやストレスなどで免
疫力が低下するとウイ
ルスが再び元気になる
帯状疱疹を発症します。
帯状疱疹になってし
まうと、皮膚ができて
痛いだけでなく、潜ん
だ神経にもダメージ
を与え、皮膚の
症状が治った後も神経
の痛み(帯状疱疹後神
経痛)が続くことがあ
ります。50歳以上で帯
状疱疹を発症した人の
約2割が帯状疱疹後神
経痛になると言われ
ています。

減らすことができます。
帯状疱疹を予防するた
めにいちばん大事なこ
とは、日頃から体調管
理です。帯状疱疹は免
疫力の低下で発症する
ので、運動をする、食
事を摂る、睡眠をきち
んととるなどの基本
的な体調管理を行いま
しょう。

また、50歳以上にな
ると3人に1人が帯状
疹にかかると言われ
ています。そのため、50
歳以上の方は、体調
管理の他に、ワクチン
で予防することができます。
帯状疱疹のワクチンは
完全に帯状疱疹を防
ぐものではありません
が、帯状疱疹の発症
頻度を低下させるこ
とができます。

担当医 矢嶋 智明 (やなる ともあき)

朝倉健生病院 ペインクリニック外科、麻酔科担当医師。
資格:日本ペインクリニック学会 専門医
厚生労働省 麻酔科標榜医 日本麻酔科学会 指導医・専門医・認定医
日本臨床麻酔学会認定 教育インストラクター(神経ブロック) 日本老年麻酔学会
指導医



詳しいことは、朝倉健生病院のHPをご覧ください。朝倉健生病院外科外来までおたずねください。

妊娠中の発酵食品の摂取量 と子どもの睡眠時間が関連



メニコン

幼少期の睡眠不足は、からだの発達とくに肥満と関係することが知られており、子どもの概日リズム(下段参照)がどのような要因で影響を受けるかなど、様々な角度から研究されています。

近年、発酵食品が腸内フローラに影響を与え健康維持に役立つという情報に、関心が集まっています。また、母親の腸内細菌は子に受け継がれることもあり、妊娠中の発酵食品摂取が子どもの発達や生活習慣に影響を与えるという報告もあります。さらに近年、概日リズムが腸内フローラの影響を受けるといふ報告もあります。

そこで、お母さんの妊娠中に腸内環境を良くする発酵食品摂取がお子さんの睡眠時間に影響を及ぼす可能性があるとの仮説が立てられ、エコチル調査に参加した7,000組の母子を対象に調査が行われました。



【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

【参照】
※富山大学 エコチル調査WEBサイト <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>

メニコン 検索

National Sleep Foundation が示した1歳児における1日の推奨睡眠時間11~14時間に満たない11時間未満を「睡眠不足」と設定して検討されました。

結果、妊娠中の味噌汁摂取量が多い群では、1歳時点の睡眠不足の割合が少なくなるという関連が見られました。一方、ヨーグルト、チーズ、納豆では、摂取量と睡眠不足との関連は見られませんでした。但し、これらの結果は観察研究であるため、妊娠中の味噌汁摂取が子どもの睡眠不足を予防するとまで言及できる情報ではありません。また、妊娠中に摂取した味噌汁の成分や腸内細菌の多様性が子どもの睡眠時間に影響しているかが直接調べられたわけではないので、他の要因の可能性など、今後さらに検証する必要があります。

カラダが「整う」ザクロの効用



ザクロ屋



近年、女性からも人気を集めているサウナですが、どんな魅力があるのでしょうか？

サウナに入った後、体が軽く感じ、気分がスッキリすることを、サウナ愛好家の間では「整つ(とつ)」と表現され、「自律神経の働きが整う」と解釈されているようです。

自律神経には活動時に優位になる「交感神経」と、休憩時に優位になる「副交感神経」があり、私たちのカラダはこれを無意識に切り替えることで、血流や呼吸、睡眠や体温などをコントロールしています。しかし過度なストレスや不規則な生活など、何らかの影響で自律神経の働きが乱れると、スムーズな切り替えが困難となり、心身に不調をきたします。

サウナ(通常は80~90℃の熱気浴)はその温度変化が適度な刺激となり、血流が亢進されることで、



ザクロのしずく 検索

【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

【参照】
公益社団法人日本サウナ・スパ協会 <https://www.sauna.or.jp/>

酸素の摂取量が増え、エネルギーの再生産がなされて疲労回復の効果が上がります。それによって心地よさ(11とこのう)を感じるようになります。

私たちの身体は約60兆の細胞で作られており、そのほとんどがタンパク質からできています。その細胞に熱を加えると細胞内のタンパク質は損傷を受けますが同時にHSP(ヒート・ショック・プロテイン)というタンパク質が生まれます。このHSPは疲労や紫外線、ストレスなどによって損傷を受けた細胞を元通りに修復します。

冷えは万病のもと。身体を温めることで、肌や身体、心にもよい効果をもたらしてくれます。秋から冬に向かう季節には、カラダの内外から温めることが大切です。ザクロは「温果実」と言われています。ぜひ毎日の「整う」を、ザクロでも感じてみてください。



子どもの健康と環境に関する全国調査 エコチル調査とは



メニコン



エコチル調査とは、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいるときから13歳になるまで健康状態を定期的に調べる(出生コーホート)集団を追跡する調査です。

子どもの健康や成長に影響を与える環境要因を明らかにし、「子どもたちが安心して健やかに育つ環境をつくる」ことを目的に2010年度に開始された大規模(約10万組)かつ長期に渡る疫学調査で、2032年度まで追跡して調べることになっています。

エコチル調査の実施は、環境省が企画・立案し、国立環境研究所(コアセンター)が中心となって調査をとりまとめ、国立成育医療研究センター(メディカルサポートセンター)が医療面のサポートを行います。調査は全国15地域の大学等に設置されたエコチルセンターと共同で実施され、調査の推進にあたっては、厚生労働省、文部科学省、さらに諸外国の調査や世界保健機関(WHO)などの国際機関と連携しています。

※概日リズムとは？
約24時間の周期で変動する生理現象で、ヒトだけでなく動物や植物にも見られ、一般的に体内時計ともいわれます。ヒトをはじめとする哺乳類の場合、視床下部にコントロールする器官(中枢時計)があり、光の情報などを受け取ってホルモンを分泌しています。近年は視床下部のみならず、ほぼすべての細胞で時計遺伝子が発現していることが、未精時計も分かっています。

自分の概日リズムに合った生活をするのが健康維持には必要です。高血圧、狭心症、気管支喘息、糖尿病などは、概日リズムの乱れが影響すると言われています。

さらに、腸内環境と概日リズムの密接な関係も明らかになりました。

多くの時間を費やす睡眠は、概日リズムと合わないと多くの健康上の課題を持つこととなります。

特に子どもの「眠り」は、心身の成長に不可欠です。成長ホルモンは、良質な睡眠によって概日リズムに従って分泌されます。まさに「寝る子は育つ」といえるでしょう。

【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

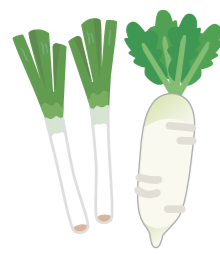
【参照】
※環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」WEBサイト <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>

メニコン 検索

冬に旬を迎える野菜たち



旬の野菜



ほうれん草や、大根、長ネギ、蓮根、白菜といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで身が凍ることのないよう細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに「甘くておいしい」と感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を含む野菜が多く、これによって免疫力が高まり、風邪予防にも効果があるといわれています。

冬の栄養摂取は思う以上に大切です。寒さが厳しくなると身体はその寒さに対抗するために、たくさんエネルギーを消費します。この消費量は夏を上回るとも言われています。よく真夏に「夏バテ」と言いますが、「冬バテ」にも注意が必要です。栄養不足で起こりやすい症状に「口内炎ができる」「まぶたがピクピク動く」「疲れやすい」などがあるようです。

そんな時にはビタミンや鉄分などを意識して摂るようになりましょう。

寒い時期は、鍋料理や煮物など、温かい料理が美味しく感じられます。しかし野菜によっては、加熱しすぎると栄養素や風味が損ねてしまうこともあります。冬野菜を煮込む場合は、煮汁も飲めるようなスープにするなど、溶け出した栄養素を丸ごと摂れる料理がおすすです。野菜の持つ香りや旨味を活かした温かい料理は、カラダもココロも元気にしてくれます。

ハウス栽培などで1年中見かける野菜も多くなりましたが、旬の時期の野菜は価格もお手頃で、風味も抜群です。また冬野菜は加熱することでカサが減り、たっぷり摂取することができるといいます。つづきの冬野菜。体が芯から温まる料理で、寒い冬を乗り越えましょう。

【参照】
農林水産省 <https://www.maff.go.jp/pr/aff/1912/index.html>



【情報提供元】
アイゼンライン株式会社
〒830-1113
福岡県久留米市
北野町中1057-1

アイゼンライン 検索

月花

心地よい生き方、していますか？



運気を上げるための行動をとったことがありますか。神社参拝や掃除、吉方位などから、これを見ただけで「運氣爆上がり！」のような手軽なものまで実に多様です。方法はそれぞれ「土台がしっかりしていないのに、開運を求めても実感は薄い」と考えているので、自分(土台)を知ることとはとても大切だと伝え続けています。

そこで改めてこれは知っておいてほしいポイントがあります。西洋占星術で解釈すると「外の顔は太陽星座」「内の顔は月星座」の2つの星座の資質をなんとなくでいいので掴んでみる。

太陽星座は自分が知っている星座。次に月星座は無料のホロスコープサイトで調べることができます。(出生時間が必要)

12星座を4つに分類(火(情熱)→牡羊・獅子・射手(土)物質)→牡牛・乙女・山羊(風(情報)→双子・天秤・水瓶(水(感情)→蟹・蠍・魚)

太陽星座と月星座の組



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

組み合わせは「火×火」「土×土」「風×風」「水×水」「火×土」「火×風」「火×水」「土×風」「土×水」「風×水」の10通り。同じ組み合わせだとその要素が色濃く、相反する組み合わせ(火×水や土×風)だと自分の中でどっちなの!と矛盾を抱えてしまう傾向が多いようです。

これら2つの星座が私の「重要星座」と初めは分からなくても、覚えておくだけでもいいのです。そのことで「アンテナが立つ」ので、目に留まるようになり、意識が向き、理解が深まります。あらゆる場面でこれら2つの要素を使っていることも気づけるかもしれません。

自ら調べてみても、誰かに見てもらうのもどちらもありです。

土台を整えて、運気を上げていきましょう！

大地と海の恵み

必須アミノ酸9種類が多く含まれる「むくな豆」



むくな豆

【情報提供元】
株式会社ラシゴーニュ
〒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 検索

必須アミノ酸とは「体内で合成されなければならない栄養素(アミノ酸)」で、具体的には「バリン、イソロイシン、ロイシン、メチオニン、リジン(リシン)、フェニルアラニン、トリプトファン、スレオニン(トレオニン)、ヒスチジン」のことを言います。対して、カラダの中でつくられるアミノ酸のことを非必須アミノ酸といえます。

私たちのカラダは、主にタンパク質を構成する20種類のアミノ酸からできており、このうちの9種類が必須アミノ酸です。必須アミノ酸は、動物の成長や生命維持に不可欠であるにも関わらず、体内で合成することができないため、毎日の食事から摂ることが必要とされています。

むくな豆は(生活習慣病の予防や脳の神経組織の働きを活性化)に匹敵する「いわし」に匹敵するほどの必須アミノ酸を含んでおり、疲労回復効果や成長促進にも役立つと考えられています。

生命力強い「むくな豆」に含まれる「L-ドーパ」の作用として、生活習慣病の予防効果の他、記憶力低下やアルツハイマー病の予防・軽減などの効果が期待されています。今日では、パーキンソン病や、幼児期に発症することの多い瀧川病(ジストニア)の治療法のひとつとして、L-ドーパの投与が行われているようです。(これらについては、多くの文献があるようです)

むくな豆は、煮豆や粉にして食べたり、茎などをお茶にして飲まれているようですが、アクが強いので、必ずアク抜きをしなければなりません。毎日少しずつ適量を摂取することが健康効果の持続を期待できることにつながります。



大地と海の恵み

数千年の歴史を持つインドの医学書「アーユルベータ」に記されている「むくな豆」



むくな豆

【情報提供元】
株式会社ラシゴーニュ
〒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 検索

むくな豆は、起源の古い植物で、数千年前から食用や薬として利用されてきたようです。原産地はインドで、熱帯・亜熱帯の地域に多く生息しています。むくな豆の「むくな」は、ブラジルの呼称で、日本では「八升豆(はっしょうまめ)」と呼ばれています。またアメリカでは「ベルベットビーン」と呼ばれているようです。

日本では江戸時代までは西日本を中心に栽培されていましたが、近年では生産農家の高齢化に伴い、栽培量が減少しています。また豆がかたく、その加工に手間がかかることも生産量の減少につながっているようです。

しかし近年、むくな豆に含まれる天然の「L-ドーパ」というアミノ酸の一種に注目が集まっています。「むくな豆」に含まれるL-ドーパは、人の運動機能をつかさどる脳内神経伝達物質であるドーパミンの材料(前駆体)です。年齢を重ねると病気が悪くなりやす。気力や体力も低下してしまいます。

とはいえ現代は、60代や70代・80代、それ以上でも元気な高齢者が増えていきます。実際の年齢(実年齢)よりも見た目の年齢(健康年齢)のほうが重要だということが分かります。ドーパミンは、カラダを動かす原動力であり、やる気を起こす元でもあります。

むくな豆はL-ドーパの含有量が多いため、一度に大量に食べるのではなく、豆を粉にしてお菓子や味噌などの食品に添加して利用するのがよいようです。「むくな豆」に関する文献も多いようですので、興味ある方はぜひ調べてみてください。



思い切って卵子凍結
～はじめの一步～



「卵子凍結、聞いたことはあるけれど、東京の芸能人の話？」



つい数年ほど前まで私には関係のない遠い世界の話だと思っていました。そんな私が、福岡の病院で卵子凍結をするに至った経緯や診療内容など、3回に分けてお伝えします。今まさに迷っている方の参考になれば幸いです。

私が「卵子凍結」に興味を持ち始めたのは約1年前。いつか結婚して子どもを産むのだからという漠然とした想像とはうらはらに、留学をしたり転職をしたりと自由気ままに生活をしていたら35歳に……。幸せの形は人それぞれで、もちろん子どもを持たないという選択も一つだと思います。ただ私の場合は、直近で結婚する予定もなく、将来への迷いや焦りがありました。私は昔から優柔不断で、自分の選択にドンと構えられない性格です(笑)

そんな時、ラシゴーニュ編集長との縁があり、病院で話だけでも聞いてみよう、と決意。ドキドキしながら受けた初回の問診では、卵子凍結の仕組みや女性の身体について詳しく聞くことができました。

正直、するしないに関わらず、もっと早く説明だけでも聞いておけばよかったなと思ったりはします。もし卵子凍結をするなら1日でも早い方がいいこと、手術前後で薬を服用する必要があるので、自由診療で高額になることなど、メリットとデメリットを理解した上で、私は、す。という選択をしました。初回は説明だけだったから、自宅できちん考えから決断が出来たのも良かったです。

興味があるけど躊躇してしまつ……。そんな方は、まずは相談、はじめの一步をおすすめします。

次回は、実際に診療に臨んだ時の思いを綴ります。

【文・イラスト MAKI ARAO ラシゴーニュTVリポーター】



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も実施



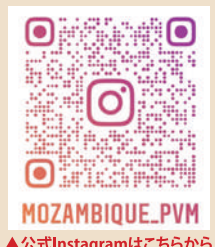
■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちら

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



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・ペンバ在住。



寺子屋では読み書きや算数などの基礎教育に加えて、さまざまなことを教えていますが、今回はコレ。時計の読み方です。
大人でもアナログ時計の読み方を知らないことに最初は驚いたのですが、それもそれは。私自身、掛け時計を見たことがない！みんなが使っているのは、携帯のデジタル時計です。
では携帯が無かったときは、どうやって時刻を知ったのか？答えはラジオです。ラジオが高頻度で時刻を知らせており、起床したら、いのちの番にラジオをつけて、学校に行く時間、教室が始まる時間を知ったそうです。
ラジオ以前はどうだったのか？おじいちゃんおばあちゃんは、太陽で正確に時刻を把握できたと言います。すごい。いや、

それがほんとうは普通なのかもしれませんね。
さて寺子屋ではアナログ時計を買ってきて、時計の読み方の勉強をしています。現地では24時間制で時間を表しているの、ずいぶんと算数の勉強になります！二石二鳥！
ちなみに米国は12時間制で、欧州は24時間制を使うこともあるとのこと。植民地化のせいで欧州の24時間制をモザンビークでは使っているのか？他のアフリカの国ではどうなのかわかりません。

This article is authorized by株式会社ヤヒロ, Yahiro 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(善)1920099
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵



◆クレジットカード決済で寄付できるようになりました。
https://synca-ble.biz/associate/tsunagukai/

情報 レンタル着物マイン
レンタル新時代登場 3タイプからお選び下さい

全国に店舗を構え、着付け・ヘアセット・メイクをワンストップでできる着物レンタルサービスです。バッグや草履など、着物に不可欠な小物類もご用意しています。
幅広い年齢層に対応した懇切丁寧な接客で、プロのスタッフがお客様のご大切なイベントをお手伝いいたします。



2022年12月15日
リニューアルオープンしました。



▲HPはこちら

マイン博多店 [新住所]
福岡市博多区店屋町1-11 PFDビル2F
TEL: 092-273-1567
地下鉄祇園駅より徒歩5分 / 中洲川端駅より徒歩6分
※お車でお越しの際は、お近くのコインパーキングをご利用ください。

こちら アフリカ・モザンビーク!
[第34回]

アナログ時計を見たことがない!



お便りコーナー

ラ・シゴニーユ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紹介します。



編集部より
生きづらいつ世の中ですが少しでもお役に立てる内容をお届けしていければと思っております。

私らしく生きる、現代に生きる人は、社会の中で上手く生きるために自分軸で生きづらくなっていると思います。心療内科受診率も高く、周りにも悩む方が多いです。心のケアの話を大人も子どもも実践しやすいものを教えて貰いたいです。
(福岡市南区 K, M様 30代)

編集部より
女性の一生に寄り添った情報を継続して発信してまいります。ご期待下さい。

初めて拝読しました。私自身は子どもが自立後、子宮がんで摘出したので、自分には関係ありませんが、娘に教えてあげたい内容や自分が昔知っていたらなあと思う記事がたくさんありました。また巡り会えたらぜひ見せさせていただきます
(筑紫野市 K, M様 40代)

編集部より
進化していく「こうのとりのフォラム」にぜひご期待ください。

「ラ・シゴニーユ」初めて拝見しました。女性の一生を応援する「こうのとりのフォラム」と言うフレーズが大変印象的で心強いと感じました。福岡で来年開催予定との事、ぜひ参加させて頂きたいです。
(福岡市東区 T, S 50代)

編集部より
これからもっと健康や講演などの情報を発信して参ります。

自身、健康情報が大好きなので、どの情報もしっかり拝見させていただきました。また、色々な講演情報もあり、興味深いものばかりでした。実際に参加してみたいと思った講演も多くありますが、ぜひ、もう少しページ数を増やしていただきたいこと、健康的な食品や商品情報をもっと載せていただけたら非常に嬉しく思います。
(福岡市博多区 N, A 30代)

編集部より
更に情報を増やし、頼りにしていただけの情報誌を目指して参ります。

色々な情報があり、とてもためになりました。しっかりと相談先などもあり検索がしやすかったです。次号でも健康についての情報をたくさん知りたいです。よろしくお願ひします。
(福岡市東区 Y, T 30代)

編集部より
さまざまな専門分野の情報なども発信しておりますので、ご活用いただけるとう嬉しいです。

愛らしい表紙が目にとまり、初めて手に取りました。ちょうど第2子妊活を始めたころでして、ためになる情報がたくさんありました。こうのとりのフォラムもものすごく興味があります。ラ・シゴニーユで知識を深めて、我が家にもこのとりさんがきてくれるといいな。
(福岡市南区 K, S 30代)

アンケートのお願い!

※官製はがきやFAX、E-mail、右の専用QRコードより
2023年2月10日(金)までにお答えいただいた中から、抽選でプレゼントがございます。
詳しくは本誌P21をご覧ください。

専用QR
ご応募はこちら



お声をお待ちしております。



大切な方への贈り物に
未来へ元気と笑顔を繋ぎます。
むくな豆入りのお味噌汁誕生

むくな豆入りのお味噌汁を通じて、
家族が「健康で自分らしさを大切に」
暮らすことを応援しています。



カラダが喜ぶ
汁が大切な人へ
おみそ汁 ラ・シゴニー編集長の肝入り



大賀薬局 全店で販売中!



◎ラシゴニープロデュース「むくな豆入りのお味噌汁」は、開発まで足かけ三年。大賀薬局全店で販売中。詳しい資料もおいてあります。ぜひお読みください。

◎「幸福の豆」と言われる「ジャックと豆の木」のモデルになったといわれるむくな豆は、「植物界のシラカンス」と呼ばれるほど起源の古い植物です。またインドの医学書「アーユルヴェーダ」にも記されており、数千年もの間、漢方の世界でも重宝されてきました。むくな豆はタンパク質やミネラルの他、L-ドーパが豊富に含まれるとても珍しい植物です。
L-ドーパは、神経伝達物質であるドーパミンの材料になります。生活習慣病の予防効果の他、記憶力低下や、アルツハイマー病の予防・軽減などの効果が期待されています。
長い歴史の中で、日本人の食卓に寄り添ってきたお味噌汁。九州産のむくな豆入りのお味噌汁を通じて、大切な人の笑顔と元気を未来につなぎます。

むくな豆のおみそ汁



Instagram公式アカウント「mukunamame.lacigogne8」では、むくな豆入りお味噌汁の情報をお届けしています。

QRコードから▶
「mukunamame.lacigogne8」の公式instagramにアクセスし、フォローしてください。



CM
放映中!

CMは
コチラから▶



La-cigogne 冬のスペシャルプレゼント

A カレーせんべい
【機能性表示食品】
おなかの脂肪を減らす元祖
しっとりカレーせんべい

抽選
10
名様

日本初の「おなかの脂肪を減らす」ことのできるカレーせんべい【機能性表示食品】機能性関与成分(ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン)をしっかり絡ませたおいしいおせんべいです。



内容量:50g
参考価格:486円(税込)
提供:株式会社ZERO PLUS

C 手肌用洗剤
泡タイプ

抽選
5
名様

植物由来の天然成分と温泉水で、手肌を優しく「洗う」洗剤です。手指の洗浄はもちろん、汗をかいた時に肌にスッと馴染ませるだけでスッキリ!

内容量:500ml
参考価格:1,980円(税込)
提供:大賀薬局



D 夢は叶う!
幸せのミラー♪

抽選
10
名様

ラ・シゴニー
オリジナルの
携帯用ミラー
【非売品】
サイズ:76mm×76mm



B むくな豆入りのお味噌汁

抽選
5
名様

基本のカラダづくりは日々の食卓にあります。手軽につづけられるフリーズドライでお届けします。



家族が「健康で自分らしさを大切に」暮らすことを応援します。

内容量:6g×10個
参考価格:2,700円(税込)
提供:大賀薬局

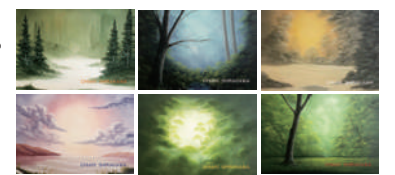


※P17・22に詳しい情報を掲載しています。

E 癒しのポストカード
セット(6枚)

抽選
10
名様

独自の感性で、オリジナリティ溢れる作品を多数発表している油絵画家CHIAKI SHIRAKAWA【非売品】



プレゼントの応募方法・送り先

2023年2月10日(金)まで

右下の専用QRからご応募いただくか官製ハガキまたはFAX、E-mail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、お送りください。

郵送の方は
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F
ラシゴニー事務局まで

FAXの方は 092-473-5080まで

E-mailの方は support@la-cigogne.netまで

専用QR
ご応募はこちら



※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、ペンネームまたはイニシャル、年齢(年代)、お住まいの都道府県と共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。