

私らしく生きるためのライフブック



# La・cigogne

ラ・シゴニーユ

2023  
VOL.48  
SUMMER

TAKE FREE

カラダ会議がリニューアルして  
読みやすくなりました！

カラダ  
会+議  
ドクター編

知りたい  
学びたい  
専門知識

ココロ  
会+議  
癒し編

カラダ  
会+議  
企業編

心地よく  
生き抜くために

専門分野から  
豆知識

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



注目記事

ライフコンシェルジュ 生活の窓口  
新しいNISA、ご存知ですか？

注目連載

思い切って卵子凍結  
ワクワク世界旅行

Topic

教えて、先生！

Facebook, Instagram, Twitter

「ラ・シゴニーユ」で検索！



La・cigogne

2023  
VOL.48

SUMMER

発行/株式会社ラシゴニーユ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 キウコゼンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

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ます。

大切な人への  
贈りもの・お中元に  
むくな豆入りの  
お味噌汁が  
選ばれています



カラダが喜ぶお味噌汁

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。

むくな豆のおみそ汁



10個入り 2,700円(税込)

◎「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、「植物界のシーラカンス」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。

大好評販売中！

大賀薬局 全店

ボディコンサルティングステーション KIZUKI  
【吉塚本店】福岡市博多区吉塚本町13番44号

スマプレザッカテン  
福岡市中央区荒戸3丁目9-18

しんじゅ亭 福岡市中央区古小鳥町70-2

祥茶ん 福岡市博多区中洲2-7-10

CM  
放映中！

CMIは  
こちらから▼



INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報  
千鳥屋本家
- 03 生活の窓口
- 05 教えて、先生!子宮筋腫のお話
- 06 教えて、先生!不妊治療の保険適用のお話
- 07 運動精子濃度テストキット  
思い切って卵子凍結③ ~ 今の気持ち ~
- 08 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  
青葉レディーズクリニック  
松田ウイメンズクリニック

- 12 カラダ会議 (ドクター編)  
朝倉 健生 病院  
大原 ちか 眼科
- 15 カラダ会議 (企業編)  
株式会社 メニコン  
ZAKUROYA  
株式会社 ラシゴニーユ
- 17 カラダ会議 クリニック・企業ガイド
- 18 ココロ会議 月花  
しんじゅ亭
- 19 夏のスペシャルプレゼント  
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36回)
- 21 ワクワク世界旅行③
- 22 教えて、先生!超一流起業家育成塾
- 23 むくな豆入りのお味噌汁

次号予告 次号は... 2023年 9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) ▶馬場薬局(全店)

▶千鳥屋本家全店 ▶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。

▶福岡市役所子ども未来局子ども総合相談センター(えがお館)子ども支援課 ▶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 アスカーラ  
▶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

創業寛永七年 名産 千鳥屋本家

## 夏の土産お菓子に



▲店舗検索、オンラインショップはこちらから

千鳥屋本家のロングセラー「花千鳥」は、控えめな甘さで、しっとりとした食感の「黄身あん」と、北海道小豆をじっくりと炊き込み、さらしで丁寧に漉した「小豆あん」の2種をご用意しています。可愛い和紙の小包装は、お茶会や、ギフトとしてもお喜びいただけます。



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

TOP INTERVIEW

タナカコーポレーション株式会社

創業以来、ザクロだけにこだわり抜いて22年ザクロのパイオニアとして躍進するタナカコーポレーション株式会社

今回は、田中公一社長にお話をうかがいました。



代表取締役 田中公一

ザクロ伝道師として2001年ザクロ屋を創業。ザクロ一筋に、常に確かな品質で本物のザクロだけをお届けしています。

22年間一筋に取り組んでこられたザクロの魅力とは

私にとっての一番の魅力は、たくさん栄養成分に加えて、その「美味しさ」です。ザクロというと、少し酸っぱいというイメージがあるかもしれませんが、私どもは徹底的にザクロや商品を比べて、今のイラン産のザクロに辿り着きました。単にイラン産といっても地域によって品種・品質にはかなりの違いがあります。ザクロと初めて出会った2年前から、ザクロへの想い、注ぐ力、全てにおいて一瞬も迷いもったことはありません。本当によいものをお届けしたい、その一心で22年間を歩んできましたし、この歩みを本当に誇りに思っています。



左:ラ・シゴニーユ編集長 永山佳代

イランに契約農場があるそうですね

はい。サーヴェという地域に契約農場をもっています。私自身、現地に赴いて色々と食べ比べた結果、サーヴェで栽培されるザクロが一番おいしいという結論に至りました。イランの気候は非常に乾燥していて土地に水分が少ないため、時間をかけて最大限の栄養を吸収しようとします。その結果、果汁も栄養成分もたっぷりのザクロになるのです。また標高の高さと厳しい冬の寒さによって害虫がつかず、農薬を使う必要もありません。

ザクロのこれからの可能性について教えてください

2023年1月、テレビ番組で老化を遅らせると言われるサーチユン遺伝子を活性化させる夢の果物としてザクロが紹介されました。サーチユン遺伝子は、長寿遺伝子と言われるもので、マサチューセッツ工科大学が2000年に発見し、その後の研究で老化に繋がるさまざまな現象を改善することが明らかになっています。超高齢社会となった現代では、自身の身体に摂り入れるものは自分で選ぶ時代だと思えます。ザクロ筋にやっきたザクロ屋としては、薬に頼らない身体づくりをザクロで叶えられたらとても嬉しいことですし、「末病・予防」という観点でも可能性を秘めていると思っています。



ザクロのしずく 500ml入り 通常価格 6,998円(税込)

ザクロ専門店としてこれからの展望を教えてください

今年(2023年)春から、九州大学と共同研究を開始しました。ザクロにはまだまだ知られざる未知の可能性があると思っています。この研究を進める中でもきっとたくさん発見があること、期待しています。また、今後の研究成果を皆さまにお届けすることで、私どもの企業が超高齢社会の大きな社会問題を解決することに、少しでも貢献できるなら、こんなに嬉しいことはありません。いつも探求心を忘れずに、これからの取り組みにも本気で向き合い続けていきたいと思っています。

タナカコーポレーション株式会社

〒816-0845 福岡県春日市白水ケ丘4丁目98-5 ☎092-584-9512

ZAKUROYA ザクロ屋

ザクロのしずく 検索





右:ラ・シゴニューTVリポーター 塚越 礼奈

## 生活の窓口

生活の窓口は、西日本新聞社が2017年から取り組む事業で、暮らしとお金に関するお悩みに対して、専門のスタッフが無料で相談にのってくれるサービスを展開しています。

今回は、情報誌ラ・シゴニューの読者や、ラ・シゴニューTVの視聴者から届いた質問について、長年相談員を務める専門家の方々に、ラ・シゴニューTVの塚越礼奈(つかごしれいな)リポーターがお話しをうかがいました。

### 資産形成の必要性は？

資産形成の必要性には、いくつか理由があります。

まず1つ目は、人生100年時代と言われる中で、長く生きるためには必要なお金もたくさんいるということが1つ。もう1つは、金利が低い時代が続いているので、預貯金をしていてもなかなか利息がつかないという現状の中、預貯金以外の資産形成も考えていきたい、という理由によります。資産形成は将来の安心材料になります。ぜひ上手に利用していただきたいと思います。

### 【40代男性からの質問】今から投資を始めるには遅いですが

遅くはありません。ただ何のために投資をしていくのか、運用していくのか、目的を決めることはとても大事です。

例えば40代の方であれば、老後が

心配とよく言われるのですが、そのために資産運用を始められるのは何ら問題ありません。ですが例えば、お子さんのための教育資金や住宅資金など、すぐに使うようなお金であれば、運用には使わないほうがいいと思います。

### 【60代の方からの質問】預金したままの退職金はどうすれば良いでしょうか？

生活の窓口でも非常に多いご質問です。退職金を受け取った直後に来られる方もいらっしゃいますし、受け取る数年前からごんな準備をした方がいいか？というご相談もあります。

人生100年時代は、働き始めてから退職するまでの期間と、退職からエンディングまでの期間がほぼ同じと言えるほど退職後の期間が長いので、国が準備してくれた年金と銀行預金だけでは老後の生活資金が足りなくなる可能性もあります。そのためそれ以外の退職金などをどう運用して準備するかなど、考えることも大切だと思います。

### 【大学生からの質問】新しいNISAなど、よく目にするようになりましたが、20代の私にも関係あるのでしょうか？

NISAはよくiDeCoと比較されるのですが、ここでは、特にNISAについてご説明します。通常は、運用した利益の約20%に税金がかかります。仮に100万円利益が出たとして、その中の約20万円に税金がかかります。でもNISAを利用すると、一定期間、その税金がかからないのです。とても大きいことだと思います。

NISAは、2024年から新制度になります。

今までは一般NISAというものと、つみたてNISAというものがありました。2023年まではどちらか一方しか使うことができませんが、2024年からは両方使うことができます。より安心して色々な商品を選ぶことができますし、20代から始めるのも決して早すぎることはありません。

やはりまずは経験していくことが大事だと思います。少しずつ勉強しながら少額から始めるのもいいと思います。

リポーターからの質問

### 資産以外の相談もできますか？

もちろんです。暮らしやお金に関する相談窓口ですので、資産運用以外でも保険の見直しや介護、終活全般、相続前の対策・相続後の手続き、不動産など、幅広くご相談を受けています。

またご自身以外のことでも親御さんの相続や介護のことなど、幅広い世代の方がご相談にいらっしゃっています。皆さん初めてのご経験なので、そういう時に早めに専門家に相談していただくのがいいと思います。

### 窓口につながりたいですか？

生活の窓口では、まずは知っていただきたいということで、実用的なセミナーを開催しています。まだ一歩を踏み出せないという方や、どう相談していいかわからないという方は、まずはセミナーを受講していただくのもいいと思います。

開催情報は、HPやLINEなどで、案内しています。もちろん相談窓口も気軽に利用してください。

### 生活の窓口ではさまざまな講座を開催しています



生活の窓口 相談員  
ファイナンシャルプランナーCFP 吉田麗子さん

西日本新聞社 ライフコンシェルジュ  
生活の窓口  
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。



生活の窓口 相談員  
ファイナンシャルプランナーCFP 香月和政さん

### 今回は相談員のお2人にお話をうかがいました。

#### 生活の窓口の特色

- ①1カ所で相談ができます。
- ②相談料無料です。
- ③公平・中立の立場でご相談を受けています。

HPや公式LINEアカウントでさまざまな情報を発信していますので、ぜひご覧になってください。



ホームページは  
こちらから▶



LINEは  
こちらから▶



▲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。

### J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週(月)は、14:00-14:15 ※週2回(月8回)の放映です。  
毎週(日)は、22:30-22:45

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

J:COMテレビ番組ガイド 検索

私らしく、未来へ向かう女性を応援する

La cigogne TV  
ラ・シゴニュー



## 井上善レディースクリニック院長 井上医師の

### 教えて、先生!

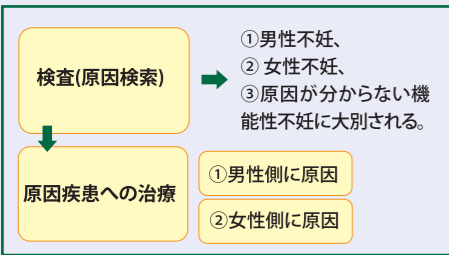
#### 「保険適用のお話」～それで何か変わったか?～

井上善レディースクリニック  
院長 井上 善仁 (いのうえ よしひと)

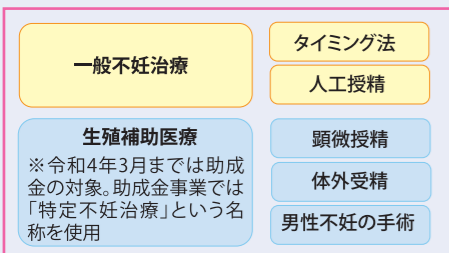
日本産科婦人科学会専門医  
日本生殖医学会 生殖医療専門医  
日本女性性学会認定医  
日本産科婦人科内視鏡学会腹腔鏡技術認定医  
昭和59年3月九州大学医学部卒業。  
九州大学大学院医学系研究科博士課程修了(医学博士)。米国シンシナティ大学医学部生理学教室留学後、福岡市立福岡市民病院産婦人科医長、九州大学医学部附属病院産婦人科併任講師、福岡大学病院准教授、国家公務員共済組合連合会浜の町病院産婦人科部長を経て、平成28年7月井上善レディースクリニック開設。

#### 不妊治療の全体像(概略)

◆令和4年3月以前から保険適用



◆原因不明の不妊や治療が奏功しないもの【令和4年4月から新たに保険適用】



2022年4月  
不妊治療への保険適用がスタートしました。  
少子化対策の一つの柱という位置づけでこれまで自費で行われてきた一般不妊治療、人工授精および生殖補助医療(体外受精や顕微授精)を含むほぼ全ての不妊治療が医療保険の給付対象となり、1年が経過しました。しかしまだまだ我々医療者も、治療を受ける患者さんも新しいシステムに慣れない部分がたくさんあると思います。  
本コーナーでは、治療を受ける患者さんだけでなく、保険適用についてご理解頂けるように解説していきます。  
**保険適用の特色と概要**  
今回の保険適用は、過去に前例がないほど短期間で

制度設計がなされました。良い点としては当然ですが、高額医療の限度額認定が適用され、費用負担がかなり軽減されたことです。  
従来より不妊の一般検査、例えば女性ならホルモン検査や子宮卵管造影、超音波検査、クラミジアの検査等、男性なら精液検査、精果の工口一などは保険適用でした。また原因疾患への治療、手術療法や薬物療法も保険適用となりました。  
今回は前述の項目に加え、**タイミング療法や人工授精などの一般不妊治療、採卵、体外受精、顕微授精、受精卵の培養、新鮮胚あるいは凍結胚を用いた胚移植、胚凍結保存の全ての過程および、男性**

不妊治療に保険適用がなされて約1年が経過しましたが、まだまだ解決すべき点が多いと思っています。患者さんに最適な治療を提供することが最も大切なことですので、常に患者さんにとって必要な情報をお届けしていきたいと思っています。  
**留意すべき点**  
一般不妊治療の治療計画策定時には必ずご夫婦で受診する必要があります。また6か月に一度の治療計画変更時にも必ずご夫婦で受診する必要があります。  
等の手技も**保険適用**となりました。

◆保険適用の対象外

第三者の精子・卵子等を用いた生殖補助医療	第三者の精子提供による人工授精(AID)	代理懐胎
	第三者の卵子・胚提供	

## 井上善レディースクリニック

【診療時間】 平日 10:00～13:00 / 14:30～18:00  
 (予約制) 土曜 10:00～12:00 / 13:00～16:30  
 木曜 10:00～13:00 / 午後休診  
 ※最終受付は、診療時間終了30分前です。  
 【休診日】 日曜・祝日



クリニック情報は  
こちらから

〒810-0001 福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル6F TEL:092-663-8103

井上善レディースクリニック 検索



## 青葉レディースクリニック院長 小松医師の

### 教えて、先生!

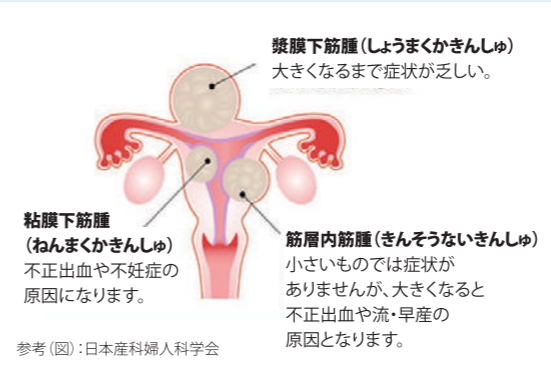
#### 「子宮筋腫のお話」～診断から治療まで～

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-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。母体救命救急医JMELS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。

発症率の高い疾患といわれる子宮筋腫は、子宮筋腫の中外にできる良性的な腫瘍で、健康診断を受けた40代女性のおよそ4人に1人見つかると言われていてます。  
子宮筋腫は、子宮のさまざまな部位に発生しますが、できる部位によって子宮の外側(漿膜下筋腫)、子宮の内側(粘膜下筋腫)、子宮の肉の中(筋層内筋腫)の3つに分けられます。  
子宮筋腫の診断は、主にエコー検査や画像検査(CTやMRI)などで行われます。実際、腹痛で内科に行つてCTを撮つたところ、子宮筋腫が見つかったという事例も多くあります。また、治療にも関わつてきますが、画像診断以外では採血がとて重

要です。貧血になつていないかや子宮内膜症の可能性などを診断できます。  
また治療についてですが、実は子宮筋腫の治療は判断がとて難しいのです。治療そのものは、切除するという選択肢がひとつ、また薬で(例えば低用量ピルなどで生理を止めて(偽閉経療法)大きくならないようにする方法があります。  
ただ将来妊娠を考えている方などは、子宮筋腫が不妊症の原因になることもあるので、子どもを授かりたいご希望があるのかどうか、治療方法を選択する上で重要になります。とは言え、妊娠・出産、子育てをある程度終つた方や閉経前後の世代の方でも、手術をすることのリスクはも



ちろんありますので、私はできるだけ手術をしないで様子を見るようにしています。  
大事なことは定期的に子宮の大きさをみて、貧血や不正出血がないかなどをキチンと観察していくことだと思っています。  
子宮筋腫は良性的疾患ではありますが、急に大きくなつた時や筋腫の内部が変性した場合などはごく稀に、悪性転化(子宮肉腫)することもあります。何か違和感があるときは早めに受診していただいて、素早く変化に対応していくことが大切です。

## 青葉レディースクリニック

【診療時間】 平日・土曜 09:30～12:00 (受付 9:00～)  
 ※予約制 15:00～18:00 (受付 14:30～)  
 【休診日】 日曜・祝日 ※急患は除く  
 【面会時間】 13:00～21:00



小松院長の  
子宮筋腫の  
お話はコチラから

〒813-0036 福岡市東区若宮5-18-21 TEL:092-663-8103

青葉レディースクリニック 検索



医療法人  
蔵本ウイメンズクリニック



蔵本ウイメンズクリニック  
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。

## 夫婦のコミュニケーションを大切に

妊活もその後に続く子育てでも、夫婦間の協力は不可欠です。足並みをそろえて、2人で取り組まなくてはなりません。まずは家族計画についてよく話し合うことが大切です。気持ちのズレはありませんか？夫婦生活は上手くいっていますか？

最近「夫婦仲はよいのだけれど、セックスはどうもね」というカップルも増えています。夫婦の形はそれぞれですから、双方ともに満足して、子どもの居ない未来を選択するなら、それもアリだと思います。でも赤ちゃんを望むのなら、それでは困りますね。セックスは、より深く相手

を理解するための大切なコミュニケーションと考えると、まずは、ハグやボディタッチなどのスキンシップから始めてみるとういと思っています。いっしょに入浴するのもいいでしょう。そうして体に触れ合っているうちに気持ちが高まり、セクシーな関係に移行できたというカップルは多いのです。問題なのは体の機能としてセックスできないカップルです。男性のED(勃起障害)が原因となっているケースが多いようです。現代では、ストレスなどの心因性EDの頻度は非常に高く、プレッシャーを与えるともますます悪化する場合があります。EDの治療薬



クリニックのホームページはこちらから↑



医療法人  
蔵本ウイメンズクリニック

【診療時間】 平日・土曜 08:30～12:00 / 14:30～17:00  
金曜 08:30～12:00 / 午後休診  
【休診日】 日曜・祝日

※現在、新型コロナウイルス感染症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開催しております。初めての方は診療時間内にお電話でご予約の上、ご来院下さい。

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

蔵本ウイメンズクリニック 検索

## 妊活の 第一歩を応援!

ドゥーテストLH

## 男性が妊活に向き合う第一歩に! 運動精子濃度テストキット

不妊の検査をすすめていくと、実は男性側に原因があったというケースも多くあります。自宅でできる簡易テストで、自分の体を知るはじめての一步を踏み出してみませんか。

### Point

- カメラにセットしスマホで簡単に測定できる
- 1箱で2回分測定できる
- 高精度に測定できる  
※3枚レンズ採用で採取検体の測定ばらつきが少ない



商品サイトは  
こちら↓



運動精子濃度テストキット

本製品は運動精子濃度を算出するものであり、医学的な判断をするものではありません。ご自身の状態を知るきっかけとしてご使用いただき、必要に応じて医療機関を受診ください。

dotest



第1類医薬品  
ドゥーテスト®LH II  
排卵日予測検査薬



第2類医薬品  
ドゥーテスト®hCGa  
妊娠検査薬



dotestスマートフォン用  
運動精子濃度テストキット

ブランドサイトは  
こちらから↓



## 思い切って卵子凍結 ～今の気持ち～



「卵子凍結、聞いたことあるけれど、東京の芸能人の話？」

卵子凍結の手術をしてから約半年。このコラムを担当させてもらうようになって、友人との話題をする機会が増えました。私が想像していたよりも興味を持っている女性がいかに多いのかということを実感しています。迷っている人には、「もしするならば1日でも早い方がいいよ。まずは病院で話を聞いてみて」と伝えています。

私自身、医師の説明を聞くまでは「まだ焦らなくても大丈夫」と呑気に構えていたが、年齢によって卵子の質や妊娠率が確実に大きく変わっていくことを知りました。担当してくれた医師の娘さんは20代の時に卵子凍結をしていたそうです。幸い私は近所の病院に通うことが出来たので、時間的な負担が少なかったことがとても有難かったです。それでも、一步を踏み出すには(初めて病院

に行くまでには)かなり時間がかかりました。住んでいる場所、仕事内容、周りの環境によっては、もっとハードルが高いと思います。ただ、どうせするならば「一番若い今」が絶対に良いです。どんなに頑張っても時間は戻ってこないのです。もちろん100%妊娠を保障するものではないし、凍結した卵子を使う日が来るのかは分かりません。毎年の保管料も数万円かかるし、このまま使うことがなければ無駄な出費で終わるかもしれません。しかし今の私にとっては、少しでも可能性を残しておくことが心強いお守りとなっていて、将来に対する不安や焦りが少し和らいだ気がします。

身近なようで実際はまだまだ身近ではない卵子凍結という選択。私のこの経験談が、迷っている方の一つの参考になれば幸いです。





### 『シンデレラ体重が危ない』を読んで



古賀文敏ウイメンズクリニック  
院長 古賀文敏 (こが ふみとし)

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、日本レザリアプロダクション学会副理事長、日本IVF学会理事、日本生殖内分泌学会評議員、生殖バイオロジー世話人。

最近代謝が悪くなったせいか、思うように体重コントロールがままならない私ですが、日本の女性20代、30代は男性と違って段々痩せてきています。日経B.Pの本は、BMI 18.5未満のやせをシンデレラ体重と称して、飽食日本の新しい栄養失調のあらわれと捉え、警笛をならしています。  
これは、まさに私がセミナーで度々指摘したことでした。痩せすぎてコレステロール値が低いと卵巣予備能AMH(抗ミュラー管ホルモン)が低下していることを私たちが研究発表した時は皆さんに驚かれました。そして日本では先進国の中で唯一、低出生体重児

の赤ちゃんが増えているのですが、このシンデレラ体重の関与が指摘されています。また、痩せすぎると血糖コントロールがうまくいかず、精神の安定も欠けてきます。  
私は、ナチスドイツの占領下で極端な食事制限を強いられたオードリー・ヘッpbアンを例に挙げていますが、日経B.Pは、女性なら誰もが懂れる「シンデレラ」を題材にしていたのは！  
でもいつまでも屋根裏部屋でお姉さん達にいじめられてきたシンデレラが王子と新しい生活を始めたなら、ややふくよかになって妊娠しただろうなあと思像でき



クリニックのホームページはこちらから➡

ます。その頃は、炭水化物も沢山とっていただろうけど、今のよう加工食品は、なく食物繊維も豊富だったことでしょう。農薬や有害金属の蓄積などの影響もなかつたに違いありません。  
その頃と違って、結婚しても仕事を続ける生活のなかでどうやって豊かな生活を維持していくか、色々と考えないといけないことがありそうです。

### 古賀文敏ウイメンズクリニック

【診療時間】 平日 10:00～13:00 / 15:00～18:00  
(完全予約制) 水曜 10:00～13:00 / 午後休診  
土曜 10:00～13:00 / 15:00～16:30  
【休診日】 日曜・祝日

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。  
※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。

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

古賀文敏ウイメンズクリニック 検索



### 卵子の凍結保存



アイブイエフ詠田クリニック  
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。その後産婦人科学、生殖内分泌学、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、日本受精臨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経て、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。

排卵が準備される卵子の数が減少し始める32歳頃から女性の妊娠率は低下します。また、ミトコンドリアの働きが低下して卵子の質が低下し始める37歳頃から流産率が上昇し始め、子どもを持つ可能性は低下していきます。そして閉経と共に、妊娠の可能性がなくなるのが女性です。  
卵子の数と質の低下は不妊治療を行っても解決できない問題です。当院のデータからも、年齢と共に採卵数、受精卵数、妊娠可能な胚盤胞の数は低下しており、胚盤胞に進んでも染色体の異常率の増加がみられ、40歳以上の妊娠率

は17%、43歳以上は4%と極めて低い結果になっています。  
女性のライフスタイルを変えることは難しいことです。仕事も妊娠も出産もと、欲張りに女性が生きていくために私たち生殖医療の専門医ができること、それが社会的適応での未受精卵子凍結保存です。  
これは元来、がん患者さんを対象に行われていました。がん治療の前に卵子を凍結保存し、がん治療後の妊娠・出産の機会を残すという考え方です。ただ現代では未婚・未妊の方が将来に備えて卵子を凍結保存する医療も始まっています。これが社会的適応によ



最新の詠田先生のお話ははこちらから➡

る未受精卵子の凍結保存です。  
卵子凍結にはARTのプロセスが必要です。基本過程である卵胞刺激と採卵を行い、採卵直後に卵子を凍結保存します。パートナーと出会った時点で、自然妊娠がなければ、数年前の卵子を溶かして体外受精し胚にして、子宮に移植します。ただ卵子凍結に關しても年齢の影響をうけます。30代後半からは採卵数が低下するため、将来の妊娠を期待するには20代から30代半ばくらいまでを目安に、卵子凍結することをおすすめしています。



### 医療法人 アイブイエフ詠田クリニック

【診療時間】 平日 09:00～13:00 / 15:00～17:00  
(完全予約制) 水・金曜 09:00～12:30 / 午後休診  
土曜 09:00～14:00  
【休診日】 日曜・祝日

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。

〒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)

アイブイエフ詠田クリニック 検索



### 精子の数と質と年齢



医療法人松田ウイメンズクリニック  
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サン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。

前2回に渡って、女性の年齢と卵子の数、質についてお話ししてきました。では、男性の年齢と精子の数、質はどうなっているのでしょうか？結論から言いますと、男性の場合も年齢が上昇すると精子の数、質ともに低下していくことが分かっています。1973年から2011年までの期間に行われた200件の精子データに関する研究結果をまとめた報告では、40歳未満の男性の精子濃度は年々減少の一途を辿っており、実に52%も減少していました。また、精液検査と年齢の関係を調べた研究では35歳を境に精液量と精子の運動率が低下す

ることが分かっています。一方、高齢でも精子の数、運動率に全く問題が無い方もおられますが、残念ながら精子の質に関連する精子DNAの損傷率は精液所見に関わらず年齢とともに上昇していきます。精子のDNA損傷率が上がると受精率、胚発生率、着床率が低下し、流産率が上昇します。男性側も年齢が上がると精液所見に問題が無くても妊娠(にんよう)性が低下するのです。普段の生活の中で、良い精子を育てるために出来ることはあります。是非、次のようなことに気をつけてください。

- 精子DNA損傷の誘因と
- 禁欲せずに定期的に射精する。
- 精巣の温度を上げる要素であるびっちり下着やサウナ、風呂、膝上でのPC操作を避ける。
- 長時間のサイクリング時のサドルでの男性器圧迫による精巣の血流低下を避ける。
- 男性ホルモンを抑える作用のある育毛剤の使用を避ける。
- バランスの取れた食事、サプリメント。



クリニックのホームページはこちらから↑



#### 医療法人 松田ウイメンズクリニック

【診療時間】 平日 10:00～13:00 / 15:00～18:00  
 (完全予約制) 木曜 10:00～13:00 / 午後休診  
 土曜 10:00～13:00 / 午後休診  
 【休診日】 日曜・祝日

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。

〒892-0844 鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル3F TEL:099-224-4124

松田ウイメンズクリニック 検索



### 妊娠後期に気になる手足のむくみ



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業。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JMELS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。

妊娠後期になると手足のむくみが気になる方も多いようです。今回はそんなお悩みについて、お答えします。  
妊娠すると身体の水分が3割ほど増えるので、妊娠後期に入り大きなお腹に圧迫されると下半身の血行が悪くなり、これがむくみの原因となります。このため、夕方や立ち仕事の後などに足がむくみやすいという人には「医療用弾性ストッキング」をオススメしています。特に足の表面に下肢静脈瘤がある方は、終日履いてみるといいと思います。

ただ夏の暑い時期などは蒸れるので、寝る時などは足元にタオルケットを薄く広く敷いて、その上に足を置いて寝るといいでしょう。入浴中のマッサージも効果的です。塩分は摂りすぎないように注意してください。またお腹が大きくなるとストッキングが履けなくなるので、「晩寝ても解消されない場合は、漢方薬などもおススメしています。」

裏に浮き出てきますが、ひどくなると周囲が青や黄色に変色します。最近では日帰り手術などもできるようになりましたが、妊娠中は手術を受けることはできませんので、症状がある方は早い段階から医療用の弾性ストッキングを着用して酷くならないように留意することが大切です。静脈瘤の場合によって、ふくらはぎ用、大腿用、ウエスト用があります。ご購入の際はかかりつけ医にご相談ください。



最新の小松先生のお話ははこちらから↑



#### 青葉レディースクリニック

【診療時間】 平日 09:30～12:00 / 15:00～18:00  
 (予約制) 土曜 09:30～12:00 / 15:00～18:00  
 【休診日】 日曜・祝日

※初診の受付は17時まで

〒813-0036 福岡市東区若宮5-18-21 TEL:092-663-8103

青葉レディースクリニック 検索



大原 ちか 眼科

## 今、全ての世代に「眼精疲労」



大原ちか眼科  
院長 大原 千佳 (おおはら ちか)

日本専門医機構 眼科専門医。  
東京女子医科大学卒業。  
平成11年4月 東京大学眼科学教室  
入局。東京大学付属病院分院勤務、三  
井記念病院勤務、日本医科大学付属  
病院勤務後、平成24年4月まで吉祥寺  
南町眼科院長を務める。  
平成24年9月大原ちか眼科開院  
平成24-28年林眼科病院・非常勤勤  
務。

コロナ禍の影響で、全世  
代で目を酷使するシーンが  
増えており、子どもの近視  
も加速度的に増えています。  
現代人の「目」への影響  
はとても深刻です。  
また若い世代以上に、中  
高年代は老眼、高齢者は  
白内障も加わり、眼精疲労  
が一段と進行します。今一  
度、自身の「目」と向き合  
い、日々の過ごし方を振り  
返ってみてはいかがでしょ  
う。

目を酷使することにより  
起こる眼精疲労には、さま  
ざまな症状があります。目  
が充血したり、かすんだり、  
目が乾いてまぶたがピクピク  
動くなど、経験された方も  
多いと思います。またあまり  
意識しないことかもしれま  
せんが、症状は目以外の箇  
所に発症することがありま  
す。例えば、頭痛や肩こり、  
全身の疲れなど、多岐にわ  
たる場合もあります。  
原因は、現代人のパソコン  
やスマートフォンに頼る生活  
習慣なども影響していると  
考えられます。目安として  
1時間に15分、20分で20秒  
程度の休憩をとっていただ  
くことが必要です。また精  
神的なストレスが原因とな  
る場合もあります。

知らず知らずのうちに進  
行する目の病気も多いもの  
です。人生100年時代を  
健やかに過ごすためにも、  
特に中高年代以上の方々  
には、定期的な眼科受診を  
強くオススメします。



病院のホームページはこちらから↑



### 大原ちか眼科

【診療時間】 月・火・木曜 09:30～13:00 / 14:30～18:30  
(完全予約制) 金曜 09:30～13:00 / 14:30～17:00  
水・土曜 09:30～13:00 / (午後休診)  
【休診日】 日曜・祝日

※受付時間 初診は終了時間の1時間前。再診は30分前まで

大原ちか眼科 検索

〒810-0041 福岡市中央区大名2-12-9 赤坂ソフィアビル2階  
予約専用:0120-531-533 お問い合わせ:092-722-0303



医療法人社団 医王会  
朝倉健生病院  
副院長 大西 裕幸 (おおにし ひろゆき)

心臓血管外科/人工透析内科担当医師  
資格:日本循環器学会専門医、日本外科  
学会専門医、胸部外科学会専門医会員  
下肢静脈瘤に対する血管内治療実施  
基準による実施医、医学博士。

(所属学会)  
日本胸部外科学会、日本心臓血管外科  
学会、日本血管外科学会、日本静脈学  
会、日本外科学会、日本循環器学会、日  
本透析医学会、日本人工臓器学会。



病院のホームページはこちらから↑



## 下肢静脈瘤の治療法

下肢静脈には筋肉の中を  
走る「深部静脈」と、皮膚  
と筋肉の間を走る「表在静  
脈」があり、静脈瘤ができ  
るのは皮膚に近い伏在静脈  
と呼ばれる表在静脈です。  
下肢の静脈には血液が重  
力によって足先へ逆流しな  
いように弁がついています  
が、それらの弁が壊れると  
血液に逆流が起こり、うっ  
血が生じて血管が拡張し、  
蛇行することにより、コブ  
ができます。これが下肢静  
脈瘤です。

見た目の問題や症状が一日  
中つづく違和感があり、日  
常生活にも支障をきたす  
ため、多くは手術を希望さ  
れます。  
下肢静脈瘤については、  
レーザー治療が平成23年  
から保険適応となり、現在  
では最新のレーザー機器や  
ラジオ波機器での手術も  
保険適応となっております。  
当院では平成24年12  
月よりレーザー手術を開始  
し、令和3年4月よりラジ  
オ波(高周波)手術へ移行  
しております。血管内焼灼  
術はカテーテルで治療を行  
いますが、焼灼方法の違い  
で、レーザーとラジオ波に大  
別されています。  
足の静脈がコブ状(下肢

### レーザー手術と比べた場合の ラジオ波(高周波)手術の特徴

1. 周囲組織のより少ないダメージ
  2. 出力コントロールにより、ばらつきなく焼灼
  3. 7cmごとのセグメント焼灼で、早く均一に焼灼
- 上記の特徴はありますが、最新のレーザー機器やラジ  
オ波機器はいずれも初期のレーザーより術後の痛みな  
ども軽減されており、より低侵襲となっております。

静脈瘤) になっている方は心  
臓血管外科外来にご相談  
ください。外来にて診察、下  
肢静脈瘤のエコー診断を行  
い、治療が必要かどうか、治  
療法などを説明いたします。  
す。

### 医療法人社団 医王会 朝倉健生病院

【診療時間】 平日 08:45～17:00 (昼休みなし)  
土曜 08:45～12:30  
【休診日】 日曜・祝日

※救急時間外、休日は随時受け付けております。

朝倉健生病院 検索

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



ザクロ屋

ストレス解消にザクロジュース?!



皆さんのストレス解消法は何ですか?  
例えば、美味しいものを食べたり、趣味に没頭したり、カラダを動かしたり、寝たり? それぞれのストレス解消法があると思います。でも、なかなか良い方法が見つからない場合は、ザクロジュースを飲んでみてはいかがでしょうか。  
更年期世代や妊活期はホルモンの乱れなどによって、イライラしてしまうことも多いもの。  
ザクロは天然のエストロゲンとも言われ、それがストレスホルモンである cortisol のレベルを下げて健康維持に役立つという研究結果が、イギリスのクインマーガレット大学によって発表されています。  
コルチゾールはストレスを感じた時に分泌量が増えるホルモンの一つで、私たちが生きていく上でとても大切なホルモンです。またカラダの免疫反応の一つに炎症という状態がありますが、炎症を引き起こ



【情報提供元】  
タナ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

した場合もコルチゾールが分泌され、炎症を抑える作用をもたらします。  
コルチゾールは時的なストレスに対処するために正常な量が分泌されている場合は問題ないのですが、長期間におよびストレスをためこんでしまうと、過剰に分泌されてしまい、必要なタイミングで対処できなくなってしまう。  
コルチゾールとうまく付き合うために、十分な睡眠でカラダを休ませることや、リラクゼーションできる方法を見つけることはもちろんですが、ザクロの栄養成分も役立つようです。  
一日一杯のザクロジュースがストレスの味方になるかもしれません。  
ザクロの知られざる力はまだまだありそうです。

メニコン

異性への関心がない中高年男性は、死亡リスクが高い?!



ちょっとドキッとするタイトルですが、山形大学の研究グループがまとめたものです。山形県内の7市で健康診断を受けた、40歳以上の男女約1万9000人を対象に環境要因と死亡リスクについて最長9年間の追跡調査の結果です。調査期間中には、男性356人、女性147人、合計で503人が亡くなりました。このうち、67人は心血管疾患、162人はがんによるものです。  
異性に関心がない男性はある男性よりも1.6倍、総死亡リスクが高かったという結果がでています。一方で、女性では差は見られませんでした。  
ただし異性に関心がない男性は喫煙率が高く、糖尿病の罹患率も高いので、この点の考慮も必要と思



【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

われます。  
異性への関心の欠如が健康と寿命にどのような影響するかは正確にはわかりませんが、異性への関心が死亡率に及ぼす予防効果のメカニズムを明らかにするには、さらなる研究が必要そうです。  
死亡リスクが高い原因について、精神的な要因が大きいと分析されています。異性への関心がない男性は社会との繋がりが希薄で、やりがいを感じて生活できていないのではないかと推察されます。  
人との交流を増やせば寿命延伸に繋がる可能性ががあります。人を救うのは、やはり人と言えるのかもしれません。

参考文献: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0277967>

大地と海の恵み

やる気や愛情を高めると言われる「むくな豆」

むくな豆には、脳内のドーパミンの元になる、天然のL-ドーパが豊富に含まれています。ドーパミンは、それ自体が減少すると、パーキンソン病やアルツハイマー病、うつ病などの原因にもなると言われるとても重要な成分です。  
また「天然のバイアグラ」とも呼ばれ、男女の滋養強壮や精神面ではやる気や性欲を高め、身体面では運動機能の向上、疲労回復など、重要な役割を果たすとされています。  
数千年の歴史があると言われるインドの医学書アーユルヴェーダにも、強壮剤として利用されていた記述がのこっているようです。  
また近年では、インドのタイ国立カセサート大学で、むくな豆の有効性に着目した研究が進められています。



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

ラシゴニー 検索

世界で注目を集めているようです。  
また現代は、環境ホルモンの影響によっても、男性機能の低下が叫ばれていますが、臨床試験などでは、男性のED(勃起障害)に対しても回復・改善がみられています。  
むくな豆は、むくむくと蔓(ツル)が交差しながら逞しく成長する様子から、イギリスの有名な童話「ジャックと豆の木」のモデルになったとも言われています。またこの豆は、持っている幸せになる「幸福の豆」とも言われているようです(諸説あります)。自生力がよく、農薬や肥料を使う必要もないため、無農薬栽培ができることも大きな特長です。

メニコン

社会的時差ボケとは



「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」という言葉をご存知でしょうか。ヒトは、体内時計を持って行動していますが、平日と休日で睡眠習慣が2時間以上ズレると、いわゆる時差ボケになってしまいます。2時間以上の夜更かしや朝寝坊をすると、睡眠の質が低下し、日中に強い眠気を生じることが、京都府立医科大学の研究でわかりました。  
日本人の思春期の若者では、日中の過度の眠気と睡眠の質の低下が高率で認められると報告されています。この研究では日本の高校生756人を対象に、睡眠と食事パターンと日中の眠気および睡眠の質との関連性が評価されました。  
参加者は、睡眠の質を評価するためのピッツバーグ睡眠質問票(※1)や、日中の眠気を評価するための指標および8日間の睡眠日記を記録しました。結論として2時間以上

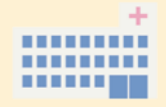


【情報提供元】  
株式会社メニコン  
〒460-0006  
名古屋市中区葵3丁目21番19号

メニコン 検索

の社会的時差ぼけが、睡眠の質の極度の低下と日中の過度の眠気に関連していることが明らかになりました。  
休日の夜更かしや朝寝坊は、疲労感を抜くことができずに月曜日に臨むこととなります。対策として、まずは平日に十分な睡眠がとれるように生活パターンを見直すことが大事です。また、休日の日中に日光を浴びるのも有効です。  
日光を浴びると脳内でセロトニンという神経伝達物質が分泌され、脳が活発に働くようになります。  
ご自分の体内時計を守ることで、有意義な時間を過ごすことに繋がるようです。

※1)ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI:pittsburgh sleep quality index)とは、睡眠の質などを評価するための指標となるものです。睡眠障害の程度を評価する指標はさまざまありますが、中でもPSQIは多くのエビデンスがあり、世界的にも広く用いられています。  
参考文献: DOI: <https://doi.org/10.1111/jsr.13661>



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

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

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

あやべクリニック

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

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

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

株式会社大賀薬局

[ドラッグストア・調剤薬局]  
大賀薬局 検索

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

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]  
KIZUKI 検索

タナカ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

株式会社ラシゴーニュ

[カラダ会議・情報提供]  
ラシゴーニュ 検索

アイゼンライン株式会社

[カラダ会議・情報提供]  
アイゼンライン 検索

心地よい生き方、していますか？

月花



新緑の美しさと過ごしやすい気候の季節はあつという間に過ぎ去ってしまいます。  
気持ちが良いと気分も良くなり、前向きにもなりますが余裕がなければ季節の移り変わりや自然の美しさすら気づくことが出来ません。

余裕を持つことの参考になればという思いを込めて心地よい生き方のヒントをお届けします。

【牡羊座】自分の意見をはっきり伝えつつ、相手の意見にも耳を傾けること。適度な妥協を。  
【牡牛座】自分がリラックスする時間を作る。  
【双子座】好奇心を追求し、新鮮な情報を得ることが大切。誰かと話す時間を増やして。

【蟹座】家族や友人など親密な人間関係を保つことが幸福感を上げる。自分の気持ちを素直に表現してみる。



【獅子座】目標に向かって挑戦することで自信が高まる。相手に興味を持ち敬意を払うことも忘れずに。  
【乙女座】自分自身を上昇することに熱心。理想と現実がかけ離れていなかを常にチェック。完璧主義になりすぎないように。

【天秤座】美しいもの、音楽、場所にふれ心を豊かにすることが大切。仕事とプライベートの時間配分も気を付けて。  
【蠍座】自分自身の内面の深さに向き合うことで感性が高まり自己信頼につながる。  
【射手座】身体を動かし運動不足にならないことがストレス解消に。

【山羊座】自分が前進するためによい環境を作る。  
【水瓶座】自分のやり方でやりたいことを自由にできる環境を作る。共通の



自分がどうしたいかを知って、それから行動に移してみよう。  
どんなことだって大丈夫です。自分の好きなように！



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

ドイツ、スペインで腕を磨いたオーナーが手掛けるビストロ鉄板焼き、しんじゅ亭



鉄板料理を中心に、旬の豊かな食材をふんだんに使用した季節の逸品を、お好みの一杯と合わせてお楽しみいただけます。各種ご宴会にぴったりなコースや飲み放題も用意。広々として落ち着いた店内で、お仲間と心地よいひとときをお過ごしいただけます。



営業時間：昼11:00~14:00 (木・金のみ営業) 夜17:00~22:00 定休日：火曜日  
住所：福岡市中央区古小鳥町70-2 野田ビル1F ※KKRホテル博多から徒歩1分 ☎092-522-1718

ラ・シゴニーインフォメーションへの掲載につきましては、  
(ラ・シゴニー事務局)092-473-5080までお問い合わせください

**相談無料**

**福岡市不妊・不育専門相談センター**

福岡市では「不妊・不育に関すること、検査・治療に関すること」の相談に応じます！

**予約制**

- 専門相談（開所時間帯）  
不妊カウンセラー
- 医師専門相談（不定期 ※市政だよりでご案内）  
福岡市内 不妊専門担当医



**☆セミナーの御案内**

テーマ：「妊娠体質へむけての身体作り」（予定）  
開催日時：令和5年8月27日(日)13:00～15:00  
場所：福岡アクロスにおいて  
※申込等詳細は8月1日号市政だよりをご覧ください。

**■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちら**

福岡市不妊・不育専門相談センター  
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〉10:00～17:00 〈水・金〉12:00～19:00  
〈土（第2・4）〉12:00～17:00

**東峰村応援バスツアー**

初夏の深緑薫る東峰村で  
**窯元巡り、昼食は人気ビュッフェ**

**開催日** 令和5年 **6月18日(日)**

**旅行代金** (お一人様) **8,000円(税込)**

福岡空港出発(08:30) === シーメイト発(09:00)  
みなみの里でお買い物(09:40-10:10)  
アクアクレタにてビュッフェスタイルの昼食(11:00-12:30)  
小石原道の駅・マルワ窯(12:40-13:20)  
小石原焼伝統産業会館を起点にやままる窯、マルダイ窯  
等自由見学(13:30-14:30)  
高取焼宗家・鶴見窯・上鶴見見学(14:45-15:30)  
小石原川ダム見学(15:50-16:20)  
~帰りのバス車内で洩れなく?お土産が当たるピンゴゲーム大会~  
=== シーメイト着(17:40) === 福岡空港着(18:00)

**バスツアー行程表**

ご予約・お問合せはこちら  
**090-5288-7837** 担当: 原木(はらき)

一般社団法人全国旅行業協会正会員 福岡県知事登録旅行業第2208号  
【旅行企画・実施】南福岡観光株式会社 福岡市博多区寿町2丁目4-25 ☎092-593-5531

**A EXVオリーブオイル**  
オライブゴールドメダル

抽選 **6** 名様

厳選されたオリーブを数時間で搾油・貯蔵する事で酸度0.2%という最高品質に仕上げました。辛味と苦味の絶妙なバランスと青々しいグリーンな風味が引き立ち、クセが少なく様々な料理に合うEXVオリーブオイルです。



内容量: 230g  
参考価格: 994円(税込)  
提供: (株)ケータックプランナーズ

**B むくた豆入りのお味噌汁**

抽選 **10** 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「健康で自分らしくを大切に」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: (株)ラシゴニー ※P24に詳しい情報を掲載しています。

**プレゼントの応募方法・送り先**

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

2023年7月10日(月)まで

※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。

**お便りコーナー**

ラ・シゴニ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。

編集部より

女性、男性のみなさんに参考にし  
てもらえるカラダのことや旬の  
食材、レシピまでご紹介できるよ  
う考えて参ります。

**女性**のカラダについて、専門医  
の方々のお話が大変参考になり  
ます。女性だけでなく男性にも  
知って欲しい内容もあると感じ  
ました。今後、旬の食材を使った  
お手軽レシピ(身体に優しいメ  
ニュー)の特集ヨロシクお願い  
します。  
(福岡市東区 T S 50代)

編集部より

表紙のイラストが可愛く手に  
取りました。人に教えてあげた  
くなります。ただ文字が小さく  
て少し読みづらいです。  
(福岡市南区 S K 60代)

編集部より

今号より、文字の大きさを変更し  
てお届けしております。

こちら  
**アフリカ・モザンビーク!**  
[第36回]

**寺子屋ガールズの中着に  
珈琲を入れて販売。**



**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。



モザンビーク巾着&ルワンダ珈琲が欲しい!!  
という方は、榎本までご連絡ください。  
榎本恵メール:enomegu@gmail.com

今年で2回目となる寺子屋ガールズによる巾着づくりイベント。スラムの裁縫職人さんに教えてもらいながら、20cm大の巾着を二百枚、手縫いし終わったところだ。

モザンビーク北部は食糧難が深刻で、物が無い上に、物価が高騰しているため、栄養不足に陥り、貧血で倒れる女子が目立ってきているのですが、この巾着プロジェクトの最中では、二十代男性の裁縫職人さんが貧血で倒れてしまい、スラム地区の救急車代わりになっている寺子屋カーで、病院に搬送しました。裁縫職人さんは、その日に寺子屋に戻ってこ

れて、ひと安心。みんな厳しい環境で生き抜いています。が、みんなで歌を歌いながら、巾着づくりは陽気に楽しいものになりました。出来上がった巾着は、ルワンダで仕入れてきた美味しい珈琲を入れて日本で販売されています。珈琲100g入りで三千円。そのうち千円が寺子屋の売上になり、寺子屋ガールズが教材や食料を買い戻すことができます。

◆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

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



寺子屋マンスリーメンバーを大募集中です。



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

教えて、先生！



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、九星気学鑑定士  
「マーケティング」、「脳科学」、「運命学」など西洋と東洋の叡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。

## 成果の確率を高める！ 超一流起業家育成塾

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。

昭和の成長期ならば、時流に乗れば成功しやすいかと思えますが、現代は先の見通しがつきにくく、時流が見つからない時代ではないでしょうか。その中で、起業し、成果を出していくには、やはり運が必要だと思えます。

しかし、運をつかむにも、確実性が必要です。これを教えてくれるのが、運命学です。何故ならば、これは最も古くからある統計学だからです。例えば、明日の商談が上手くいくか、明日の商談はこういふ所に気を付けた方がいいとか、明日よりも明後日が決まりやすいとか、商談相手と相性が良い部下を連れていくと良いとか、上手に活用することで、より確率を上げてくれます。

人は誰しも素質・才能を持って生まれてきます。それは後天的な才能の7倍高いといわれるほど、凄いいいものです。だったら、それを伸ばせばよいと思えますが、そう単純な話ではありません。人は環境によって運命が左右されます。特に子供の頃の環境は親の背中です。良きにせよ、悪きにせよ、子供は育ての親の影響を受けています。それが自信につながるればよいですが、トラウマにもなります。もしも、両親が運命

学を学び、子供の才能等に沿った教育をすれば良いのですが、これをやっているのは極僅かな人達です。一般的には、本来持つ子供の才能等を知らずに、自分の過去の経験や成功者の真似事で子育てをしている方が多いのではないのでしょうか。それが先天的な才能等を伸ばすのにつながらないのが、多くの場合、後天的な才能だと思えます。それでは、これからの時代は選ばれないと思ってしまう。何故ならば、AIの出現です。ですので、これからの時代にも選ばれる起業家を輩出したいという思いで、超一流起業家育成塾を作りました。

この塾では、起業家を目指す貴女の本来の素質・才能を明らかにします。また成功習慣により思考を変え、セルフイメージを上げていきます。更には起業に欠かせないマーケティングの知識と正しい順番を教えます。最初は自信がない生徒が、見る見る自信が付き、やるのが楽しくてしょうがなくなる。なので成果がやすい。そんな姿が目に見えます。

ホームページはこちらから▼



▼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9回

妄想でセルフイメージを上げる



第10回

超一流起業家育成塾



### 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！  
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、14:00-14:15  
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③

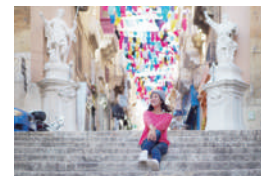
### マルタ共和国 編

ワクワク世界旅行♪今回は、地中海に浮かぶ島・マルタ共和国。夏といえば海！綺麗なビーチ写真をお届けしたい！ということでここを選びました。あまり耳馴染みのない国かもしれませんが、映画「コンフィデンスマンJP 英雄編」の舞台になった場所といえばイメージして頂けるでしょうか。

私が訪れたのは2020年の冬。「入国可能なところ」とインターネットで検索した結果、マルタ行きの片道切符を購入。無計画な旅の始まりです！まずは、マルタの首都であるバレッタへ。16世紀に聖ヨハネ騎士団によって建設された要塞都市で、街全体が世界遺産に指定されています。石畳の道に軒を連ねる飲食店や土産店。その先には青い海。気分はもう魔法の宅急便です(ここが舞台

になっているわけではありませんが…笑) ちなみにマルタは猫の国でもあります。至る所に猫が住んでいるので、猫好きにはたまりません(ちなみに私は猫アレルギーです…笑)そして私が海外で必ず立ち寄るのがスーパーマーケット。現地の人の生活が垣間見えるようでワクワクするからです。マルタで嬉しい驚きだったのが、マグロの価格。なんと、大トロのブロックが200円ほど。アボカドと一緒にポキ丼にして贅沢ご飯の完成です。

また、マルタ島から日帰りで行けるゴゾ島やコミノ島もオススメ。特にコミノ島の海はかなり透明度が高く、沖合に停泊している船は宙に浮かんでいるようでした。綺麗な地中海の景色に魅せられ、1か月旅行のつもりが気づけば半年の滞在となっていました…



〔文・イラスト MAKI ARAO〕

マルタ共和国：淡路島の半分ほどしかない小さな島国  
イスタンブールやヨーロッパ主要都市経由で入国可能

荒尾 菜紀(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。

