

La・cigogne

ラ・シゴニーヌ

私らしく生きるためのライフブック

2024
VOL.52
SUMMER

TAKE FREE



カラダとココロに向き合う
よりよい情報をあなたへ

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

Topic

2024年
こうのとりの
フォーラム®

霊園施設
見学会に
密着!

筑後産
クロレラで
ヴィーガン
給食

Facebook、Instagram、Twitter

「ラ・シゴニーヌ」で検索!



ラ・シゴニーヌ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・シゴニーヌTV
チャンネルから



La・cigogne | 2024 SUMMER | 発行/株式会社ラシゴニーヌ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヴィルコネズビル7階 TEL・FAX 092-473-5080

La・cigogne Femtech Japan
Femcare Japan

お待たせしました! 毎回大好評の妊活イベント

2024年
こうのとりのフォーラム®

お土産
付き

入場
無料

予約
特典有

プレ妊活の方
も知識を
深めませんか

主催・共催 こうのとりのフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニーヌ 株式会社大賀薬局

協力 福岡市不妊・不育専門相談センター フェムテックジャパン

出展企業 株式会社メニコン ロート製薬株式会社 NaturaMoon
ZAKUROYA ユニ・チャーム株式会社 株式会社ことほぐ 他

充実の
ドクター講演

こうのとりのフォーラムは、自身の「カラダとココロの向き合い方」を考えるフォーラムです。

2024年のテーマは「よりよい情報をあなたへ」

正しい知識をもっていれば、遠回りしないで済むこともあります。

本フォーラムを通して、参加された方々に、よりよい情報を得ていただき、
笑顔あふれる1日にしたいと思います。

第2回
福岡開催

2024.7.28(日)
12:00(開場)~17:00

会場:
The Company ミーナ天神店
福岡市中央区天神4丁目3-8
ミーナ天神 8階ホール



第2回 福岡開催予約は
▲こちらから

講演 13:00~13:50

井上善レディースクリニック
院長 井上 善仁 先生

テーマ 不妊治療保険化で何が変わったか?

案内 14:30~14:45

福岡市不妊・不育専門相談センター 代表 上野 恭子 氏

講演 15:00~15:50

青葉レディースクリニック
院長 小松 一 先生

テーマ 不妊治療と、妊娠・流産・不育症のお話

第3回
鹿児島開催

2024.11.24(日)
12:00(開場)~17:00

会場:
センテラス天文館
鹿児島市千日町1-1 6階ホール



第3回 鹿児島開催予約は
▲こちらから

講演 13:00~13:50

松田ウイメンズクリニック
院長 松田和洋 先生

テーマ 不妊治療の保険適用 ~その光と陰~

案内 14:30~14:45

出展ブースのご案内

講演 15:00~15:50

レディースクリニックあいいく
院長 樋渡小百合先生

テーマ あなたの大切な未来のために、
正しい知識で始める妊活のお話

※試飲や楽しいブース、相談コーナーもあります。
開催当日は大変混み合うことが予想されます。
ぜひ、講演前にお時間に余裕をもってご来場ください。

第1回(5月26日)開催の様子は7ページをご覧ください。

【お問い合わせ】 株式会社ラシゴニーヌ ☎ 092-473-5080



詳細は、ホームページを
ご覧ください。こちらから▲

INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 **ラ・シゴニーユ設置情報**
ザクロだけにこだわり抜いて24年
- 03 生活の窓口が企画する霊園施設見学会に密着!
- 05 筑後産クロレラを活用したヴィーガン給食
- 07 **こうのとりフォーラムを開催しました**
- 08 教えて、先生! 超一流・起業家養成塾
- 09 ワクワク世界旅行⑥
- 10 **お便りコーナー**
こちらアフリカ・モザンビーク(第40回)
- 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

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

- 13 **カラダ会議(ドクター編)**
古賀文敏ウイメンズクリニック
松田ウイメンズクリニック
青葉レディースクリニック
- 16 **カラダ会議 クリニックガイド**
- 17 **カラダ会議(企業編)**
株式会社メニコン
株式会社ウイッツジャパン
株式会社パラディアム
- 19 **ロート製薬株式会社**
カラダ会議 企業ガイド
- 20 **ココロ会議 月花**
ミコー漢方処
- 21 **ラ・シゴニーユ インフォメーション**
- 22 **夏のスペシャルプレゼント**
- 23 **こうのとりフォーラム開催のご案内**

次号予告 次号は... **2024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(69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 ▶漢方のさつま薬局 ▶はりきゅう院さくら
- ▶イオンモール鹿児島 他



ZAKUROYAは、長寿遺伝子の研究機関である九州大学大学院農学研究院との共同研究を行っています。
ドキュメンタリー映像の取材・製作・著作：QBCプロモーション株式会社、株式会社ラシゴニーユ



↑視察のドキュメンタリー映像はこちらから

**ザクロだけに
こだわり抜いて24年**

ザクロー筋、常に確かな品質で本物のザクロを追求し続けるザクロ屋の田中公一社長が2023年10月、イランの契約農場を視察しました。

ザクロー筋、常に確かな品質で本物のザクロを。

大切な方への贈り物に

若返りの果物といわれる**生命の果実「ザクロ」**

今、世界中で注目され、多くの研究機関で研究が進められているザクロは、2023年に日本のテレビ番組でも紹介され、大きな話題になりました。特に長寿遺伝子を活性化する栄養成分を豊富に含んでいることから、若返りの果物とも言われるザクロ。甘くてほんのり酸味があり、夏の紫外線で疲れた身体にエネルギーをチャージします。



お祝いやお中元に、「ザクロのしずく」を!

基本のレシピ



- Check!
- ①「ザクロのしずく」を入れて、4~5倍の水か炭酸水を注ぎます。
 - ②美味しいザクロジュースの完成!

スペシャルレシピ



ザクロのサンゲリア

基本のレシピに、オレンジやブドウなど、好みのフルーツを入れて冷やします。
※パイナップルやメロン、スイカなどもおすすめです。

お酒のレシピ



ザクロのしずくサワー

焼酎やジンなど 30ml
炭酸水 60ml
ザクロのしずく 5~10ml
カボスまたはレモンをお好みでカットしたカボスやレモンを凍らせてたら氷がわりになります。

九州・大賀薬局 調剤薬局・ドラッグストア全店で販売中



ザクロのしずく スティック7本入 通常価格 1,890円(税込) ザクロのしずく スティック15本入 通常価格 3,996円(税込) ザクロのしずく 500ml入り 通常価格 6,998円(税込)

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

☎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)

✉メールから Eメール info@zakuroya.jp 24時間受付

📱パソコン・スマートフォンから 検索 ザクロのしずく

ザクロ屋本店 www.zakuroya.jp/ ザクロ屋楽天市場店 www.rakuten.co.jp/zakuroya

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時までの当日出荷OK

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



ZAKUROYA ザクロ屋

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



大人の遠足!?



生活の窓口が企画する

霊園施設見学会に密着!



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、ファイナンシャルプランナーの相談員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。



ラ・シゴニューTVリポーター
宮本 亜里沙

今回は、生活の窓口が初めて企画した「霊園施設見学会」に、ラ・シゴニューTVの宮本 亜里沙（みやもと ありさ）リポーターが密着しました。今回見学したのは、那珂川市にある「油山平成御廟（あぶらやまへいせいごびょう）」と、永久管理式古墳型樹木葬で話題の「新宮霊園」の2か所。この日は、親子連れなどおよそ40名が参加しました。

参加者からは、次のようなお声をいただき、好評でした!

- ◎ 霊園に行くのは初めてで、どんなところかなと興味があって参加しましたが、とても勉強になりました。
- ◎ 新聞でイベントをみて、元気づちに考えたいと思って来ましたが、雰囲気を感じることができて、とてもよかったです。
- ◎ 自分用にと考えていますが、いろいろ悩んでいるので、今日は色んなことを知ることができて良かったです。
- ◎ 素敵だと思いました。特に永久古墳墓は王族みたいで、こんなところで眠れたらいいなと思いました。
- ◎ もう他人事ではないです。子どもたちも余裕がないので、迷惑をかけないように元気なうちに色々研究して、いいところを探したいと思います。
- ◎ またゆつくり見に来ていいですよ。って言うので、無理なく時間をもらえるのがとてもいいと思いました。
- ◎ 今日の見学のことを子どもたちにも話してみようと思います。



西日本新聞社
販売局 企画開発部
佐藤泰輔(さとうたいすけ)さん

主催者にインタビュー
初めての霊園見学会はいかがでしたか?

とても良かったと、率直に思っています。霊園・納骨堂を探されている方は、それなりにお年を召していらっしゃると思いますので、やはりご自身で運転することができない、なかなか行きたいところに行けないというお声を日ごろからいただいております。カタログやインターネットで情報を見ることはできますが、やはりご自身の目で、目で、実感していただきたいと思っています。

また、霊園や納骨堂とくくと、どうしても気持ちが悪くなったり、後ろ向きな雰囲気もあると

と思いますが、今日みたいにくさんの方とバスで向かうと、何となく「大人の遠足」のような楽しい雰囲気もありました。みなさん笑顔でゆつくり見学されて、すごく良かったと言っていたので、今後とも続けていきたいと思っています。

霊園・納骨堂、墓じまい・樹木葬、合祀墓など、多様化しています。たくさんの方のご要望にお応えできるような場所を探して、ご紹介ができたらいいなと思っています。

見学を終えて、

宮本亜里沙リポーター

今日は2つの人気の霊園めぐりでしたが、やはり足を運んでみるとわからないこともたくさんあると思いました。実際にみるのって大事です!

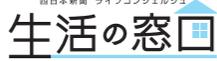
これからも見学会は定期開催されるようなので、ぜひ、みなさんも足を運んでみてください。途中、ランチタイムもあつたりして、まさに「大人の遠足」という感じで、私も自身も楽しみました。



▲今回のお話はコチラから

※生活の窓口でも2つの施設のご案内を行っています。

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。



ホームページは
こちらから▲



LINEは
こちらから▲

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。

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

J:COMテレビ番組ガイド 検索

毎週日曜日 22:30~22:45 絶賛放映中!
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。

新宮霊園

- ・公益財団法人 新宮霊園
- ・創立 昭和 52年 10月。
- ・福工大前駅と三苦駅と三代のバス停に、木曜日以外の平日 2便、日曜は3便、無料送迎バスが運行しています。お彼岸、お盆は増便します。
- ・一般墓、樹木葬、古墳型永久墓を販売。



※総面積 70,000 坪。今、特に注目されているのが、古墳型永久墓。一か所に骨壺がひとつ入る一人用のお墓です。底の部分が土になっているので、お骨が長い年月をかけて、土に還ります。また永久家族墓「さくら墓」や、高台にそびえる慈愛の鐘の側に、新しく完成した樹木葬など、ニーズや好みにあったさまざまなタイプのお墓が販売されています。

油山平成御廟

- ・宗教法人 大乘寺(だいじょうじ)が経営する、宗旨、宗派を問わない霊園
- ・創立 平成 2年で、天神から車で約30分、浜の浜や春日原から約35分と好立地
- ・樹木葬、一般墓、ペット埋葬専用区画を販売



※敷地面積は、ヤフオクドームおよそ6個分。総区画数約8000基を有する自然豊かな大型の霊園です。福岡市内が一望できる環境が整った霊園です。園内には段差も少なく、車椅子でもお参りしていただくことができます。今回見学したのは、霊園内、最上段に位置する樹木葬のエリア。樹木葬は、子ども世代に負担をかけないことで、人気のスタイルです。

アレルギーのある子もいない子も、同じテーブルを囲む「One Table Day (ワンテーブルデー)」

世界一のシェフと保育園のオーナーの想いに、筑後産クロレラが果たす役割とは？

今回のラ・シゴニューTVの舞台は兵庫県姫路市。この地で5つの保育園を展開しているもく保育園グループを、宮本亜里沙(みやもとありさ)リポーターが取材しました。

もく保育園は、「からだ・心・脳の三位一体の教育で、子どもの成長を総合的にサポートする」をコンセプトとして、幼児期にさまざまな体験ができるよう、豊富なカリキニラムを実践しています。その中の取り組みのひとつが「One Table Day」です。

もく保育園が「One Table Day」に取り組みきつかけとなったのは、植月代表の想いによるものです。



右:株式会社もく保育園 代表取締役 植月 嘉保留さん
左:ラ・シゴニューTVリポーター 宮本亜里沙

植月さん
ある時に、「ヴィーガン食がアレルギーの約7割をカバーできる」ということを知り、それであれば、アレルギーのある子もいない子も一緒にテーブルを囲んで給食を楽しくおいしく食べられるのではないかと考えたことが始まり



でした。もく保育園では、通常アレルギーのある子とは、テーブルを少し離して給食を食べています。子どもが孤立感を感じたり、先生が事故につながらないように配慮が必要になったり、そんな現実があり、その解決策として、まずは月に一度のヴィーガン給食の日を「One Table Day」としてスタートしました。

そしてその想いを叶えくれたのが、東京自由が丘で、ヴィーガンレストラン「菜道(さいどう)」を営むオーナーシェフ楠本勝三さんです。

菜道は、世界のヴィーガンレストラン情報サイト「Happy cow」の「ベストヴィーガンレストラン」で、1位を獲得した名店です。まさに「One Table Day」の取り組みに欠かせない人物です。

楠本さん

私が大切に行っていることは、ヴィーガン給食をアレルギーの有無を問わず、園児全員が美味しく食べてくれることです。同時に、植物性の食材だけでは不足しがちな栄養素をいかに摂っていたかという課題もあります。その解決策の助けになるのが、筑後産クロレラです。



ヴィーガンレストラン「菜道」オーナーシェフ 楠本勝三さん

もく保育園の「One Table Day」は、動物性の食材は使わずに植物性の食材だけでつくる、ヴィーガン給食の日です。尚、本取り組みはヴィーガン食の導入や、ヴィーガンにおける活動を推進することを目的とは一切しておらず、園児全員が「一つのテーブルを囲む」ことを目的とした活動です。



今日の献立は
ブロッコリーのクリーム
パスタ、キャベツのスープ、
じゃがいものごまペースト、
おやつは、グルテンフリーの
ドーナツです。

この日の
献立の主役は、
子どもたちに大人気の
「ブロッコリーの
クリームパスタ」

取材を終えて、

宮本亜里沙リポーター

私も一緒にヴィーガン給食を食べましたが、クリームパスタが本当にもちっとツルつとしていてとても美味しかったです。何よりも子どもたちがワイワイ、楽しそうに美味しそうに食べている姿に、ほっこりしました。子どもたちにヴィーガンの言葉が浸透しているのすごくいいなと思います。



右:クロレラ工業株式会社 マーケティング戦略部 村井直子さん
左:ラ・シゴニュー編集長 永山佳代

もく保育園のヴィーガン給食の取り組みを栄養面から支えるクロレラ工業さんに、ラ・シゴニュー編集長がInterview「One Table Day」の取り組みに関わったきっかけは？

村井さん

今、食物アレルギーを持つ子どもさんや、多様な食文化を持つ方々が増えているなかで、「みんな同じ食事を同じ食卓で」という新しい食育の考え方に当社が共感したことがきっかけです。筑後産クロレラは、60種類以上の栄養素を含み、野菜不足が気になるお子さまにもおすすめです。さらに、植物性でありなが

らビタミンB12やビタミンDなどの野菜だけでは不足しやすい栄養素を含んでいることが特長で、ヴィーガンメニューの栄養補給として、お役立ていただきたいと考えました。

今後の展望は？

クロレラというところ、これまでは健康食品のイメージが強かったと思うのですが、やはり健康をつくるためには日々の食事がとても大切です、食事の中の身近な食素材としてもクロレラをみなさんに広げていきたいなと思っています。

もく保育園の園児の保護者のお声

◎みんなで同じテーブルを囲んで食事すること自体、とてもよい取り組みだと思います。

◎うちの子はアレルギーがあるのですがヴィーガン給食の日はとても喜んで帰ってくるので、親としては本当に嬉しんでいます。



クロレラ工業株式会社
Chlorella.co.jp



▲今回のお話はコチラから



KAKERU MIDORI
1袋20包入り(1包1.44g)
希望小売価格¥3,456
本体価格¥3,200



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
運暦上級鑑定士、九星氣學鑑定士、ガ
イアコード認定ナビゲーター。
「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。

エネルギー値を
知りたい方は
コチラから▶



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。

教えて、先生！ あなたらしく起業する 超一流・起業家養成塾

今回のテーマは、
**9割以上の人が知らない
自分のエネルギー値**
幸運になるためには、ま
ず自分の事を知る必要が
あります。とはいっても、人
はそう簡単ではありません
、その中で、一番わかりや
すいのは、エネルギー値で
はないかと思えます。
あなたは自分のエネルギ
ー値をご存じですか？ エネ
ルギーといえば、カロリーと
勘違いされる方がたまにい
らっしゃいますが、そうでは
ありません。勿論、体重と
も違います。
このエネルギー値は生ま
れた時から、一生変わらない
あなたに与えられた宿命的
なものです。そして毎日、こ

のエネルギーを消化して、
あなたも生きています。
一般的に180〜200
のエネルギー値の人が、もっ
とも集団生活で、「コミュニ
ケーションがとりやすく、
生きやすい人だといわれま
す。一方160以下だと、
集団生活では、その中にい
るだけで、エネルギーを消
化してしまい、本来の自分
の能力の発揮が難しいかも
しれません。また、230
以上の人は、エネルギーが
高すぎるため、単に会社や
学校と自宅の往復だけで
は、エネルギーが消化でき
ずに生きづらさを感じてい
るかもしれません。そのた
め、毎日夜遅くまで飲み歩
くなどして、エネルギーを
消化している人も少なく

ありません。
ここで言いたいのは、ど
のエネルギー値が良いとか
悪いとかという話ではあり
ません。そのエネルギー値
に合った生き方をするだ
けで、人は幸せに近づけるの
です。
私の知り合いにエネルギ
ー値120台の女性がいます。
彼女はOL時代、スト
レスで顔面神経痛にし
かし今は独立して、年商10
億円を超える事業をして
います。彼女は好きな事だ
けに特化して、自分で
やりたくないことは仲間
に頼るので、そこに感謝が生
まれます。とても幸せそう
です。
一方、300を超えるエ
ネルギー値を持つ人は常に
動き回っていますが、エネ
ルギーが高いので、徹夜も平
気です。エネルギー値が高
い人が、1つの事に集中す
ると、普通のエネルギー値
の人は敵いません。ところ
が、エネルギー値が高い人
は、いろんなことにチャレ
ンジすることでエネルギーを
消化してしまい、器用貧乏
になる傾向があります。



J:COMチャンネル福岡 11ch

J:COMテレビ番組ガイド 検索

毎週日曜日 22:30〜22:45 絶賛放映中！
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。

エネルギー値が高い人
は、その高いエネルギーの
消化方法次第で、運命が
左右されてしまうのです。
さて、あなたは自分のエ
ネルギー値を知りたいで
すか？



2024年5月26日（日） このとりフォーラムを開催しました。



当日はたくさんのご来場者で、会場満席での開催となりました。
誠にありがとうございました。



このとりフォーラムが目指す姿は、
より良い情報の提供
正しい情報の提供
最新の情報の提供 です。

たくさんの情報が溢れ
る時代ですが、やはり最先
端を学び、日々、患者さん
と接し、最前線で活動され
ているドクターの生のお話
は、本当に聞きごたえがあ
りました。
来場者の方々もメモを
とりながら真剣にお話を
聞いていらっしゃる姿が印
象的で、主催者として開
催意義を大いに感じる1
日となりました。
2024年は、7月と
11月にも開催を予定して
います。多くの方に、より
良い情報が届きますよう、
心を込めて準備します。
当事者の方々だけでなく、
周囲の全ての方にも聞
いていただきたい講演、体
験していただきたい企業ブ
ースなど盛りだくさんで、ご
用意しています。
ぜひ、お誘い合わせの上、
ご来場ください。
お待ちしております。

【来場者のお声】

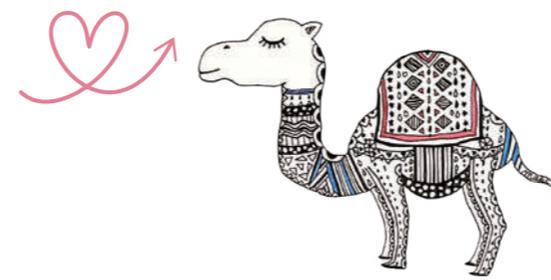
治療内容も大事ですが、医師の講演以外にも身体づくりなど、サプリや食事に関するブースなどもあって、より楽しく妊活について学べる機会となりました。色々と同時に妊活に関する情報を得る機会はなかなかないので良かったです。

初めて参加しました。日々情報収集しており、とてもためになりました。参加できてよかったです。すでに保険適用範囲を使い切っており、費用面でとても負担があります。40歳までは頑張りたいと思っていますが、他に助成などがあればいいなと思っています。

初めて参加しましたが、とても楽しかったです。不妊治療中で胚移植1回目ですが、ダメで落ち込んでいましたが、グラフ・データなどで詳しく解説していただき、希望と元気が出ました。

妊娠を前向きに検討していますが、今年に入ってから、子宮内膜症、子宮腺筋症がわかり、悩んでいたため、今回はとても勉強になりました。

【今後の開催予定】
第2回開催 2024年 7月28日（日） 福岡会場
第3回開催 2024年11月24日（日） 鹿児島会場
※詳細は裏表紙をご覧ください。



実際に足を踏み入れるまでは、庶民の私でも入国できるの？お水はいくら？と、現実世界とはかけ離れたイメージが強かったアラブ首長国連邦ドバイ。

その期待を裏切ることなく、世界一高いビル「ブルジュハリファ」、そこで毎日行われる噴水と光のショー、見たこともないユニークな建築物、ラグジュアリーホテルなど、絵に描いたような煌びやかな世界が広がっていました。しかし、石油が発掘されるまでは砂漠だった国。ここ50年で急成長していて、今でも大都会と砂漠が混在している不思議な場所です。不動産投資に訪れる富裕層に合わせるかのように日々開発が進んでいて、訪れる度に新たな姿を見せてくれます。お金がある所にお金が集まるシステムなんだと実感…(笑)

一方で、ランボルギーニやフェラーリといった高級車の横を、冷房がなく窓が開いた出稼ぎ労働者用のトラックが走る。殆どの家にお手伝いさん用の小さな部屋（他の部屋と比べると極小）が付いている。1食が数万円のエリアもあれば数百円のエリアもある。数えればキリがないほど、貧富の差をあからさまに感じる場所でもありました。

ちなみに、高級ブランドや水族館が入っているドバイモールは、東京ドーム24個分ほどの広さ。ドバイマジックにかかってショッピングをすると破産します(笑) 物欲のない私としては、様々な種類のスライダーがあるアトランティスプールが面白かったです！

嘘と本当が入り混じったような世界で、色々な人達に出会えるドバイ。沢山の刺激を受け、私も頑張ろう！と思える旅となりました。



イスラム教徒の国なので、お酒や豚肉は基本NG。東京や大阪から直行便が出ていて約12時間のフライト。



【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ュー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。



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。

特集「不動産投資のお話」では、会社員でもできることなのかと急に親しみがわきました。もう一つの特集「第三者からの精子・卵子で子どもを授かる新法」は、医療技術の進歩に驚きました。すごい！これからの時代には少子化対策にもなるし、いいと思いました。
(鹿児島市 O・K 30代)

編集部より
特集記事に「興味をお持ちいただき、とても嬉しく思います。ありがとうございます。」

今後の要望として、女性ホルモンの枯渇した老年期を健やかに過ごす方法などが知りたいです。
(福岡市中央区 Y・N 60代)

美容皮膚科なども特集をしていただきたいです。
(朝倉市 M・H 40代)

編集部より
「要望ありがとうございます。これから更に幅広い内容をお伝えしていけるよう、努めてまいります。」

カラダ会議の記事は、先生方のお話を詳しく聞くことができ、勉強になりました。自分に合うクリニック探しと知識を得るために、また載せていただけると助かります。体の病気リスクについての話も早期予防や治療に活かせるので良いと感じました。全体的にデザインが綺麗で楽しく読ませていただきました。ありがとうございます。
(福岡市博多区 M・N 20代)

編集部より
専門分野のページを参考にしてください。引き続き、様々な内容で掲載してまいります。

こちら アフリカ・モザンビーク！
【第40回】

寺子屋キッズ2名が日本にやってくる！



寺子屋キッズの一人、マギーは聾啞だけど、頑張り屋さんで、地域のシンガーの専属ダンサーも務めています。真面目で面倒見の良いフレンドリーな、この来日で、どんなことを感じ、どんな夢を広げていくのか。とっても、とっても期待に胸がふくらみます。

今年の9月に6カ国12人の子ども達が日本に集結！
神奈川県立音楽堂で、国境を超えた総勢100名によるステージ公演「THE ONE」が開催されます。モザンビークからはベンバ寺子屋から14歳のマギーとフロレンシオ、引率で寺子屋サブディレクターのカシアーノが来日。他に、タイ、カンボジア、ネパール、インド、ザンビアの子どもたちもやってくる予定です。
人種・宗教・言語・文化などが異なる子どもたち、そして100人の日本人キャストと、100人の運営メンバーによって創り上げられるイベントに、ドキドキ、わくわく。
日本にやってくる3人は、飛行機に乗るのも、モザンビーク



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を創業し、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。



ホームページより1000円からご寄付いただけるようになりました。



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>



「自然」が常に良いとは限らない



医療法人松田ウイメンズクリニック
院長 松田和洋(まつただかずひろ)

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。

近年、「自然」という言葉が数多くの商品やサービス、医療に関する宣伝までに頻繁に使われるようになっていきます。「自然由来」「自然素材」「自然由来」「自然周期」「より自然に近い」など、一見すると健康的で安全なイメージを与えますが、これらの宣伝文句が必ずしも正しくないことに注意が必要です。

そもそも自然由来のものが必ず安全とは限りません。自然界には多くの有毒物質やアレルギーが存在します。一方で、科学的に合成された物質が安全である場合も多く、自然界には存在しない多くの医薬品が人体に有益な効果をもたらしていることがあります。消費者や患者は、「自然」とい

う言葉に惑わされず、「自然」が必ずしも良いとは限らないことを理解する必要があります。消費者、患者として、製品や医療行為の具体的な内容や製造過程、治療過程を確認し、実際の価値や安全性をきちんと評価して情報に基づいた選択をすることが重要です。宣伝文句に惑わされず、科学的な知識と批判的な思考を持つことが、真に良い選択をするための鍵となるのではないのでしょうか。



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

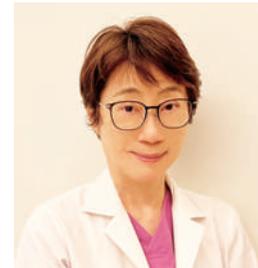
※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。

〒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



産婦人科医の独り言



古賀文敏ウイメンズクリニック
医師 山本勢津子(やまもとせつこ)

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
日本周産期・新生児医学会専門医
日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医
1982年3月熊本大学医学部卒業。
熊本大学付属病院、荒尾市民病院、
熊本市市民病院を経て1987年より熊本
大学産婦人科教室にて生殖医療に従事し、
1990年より熊本の福田病院で
不妊治療を開始。1995年福田病院
ARTセンターを立ち上げ、以来2023年
まで同センター長として体外受精などの
高度生殖補助医療に従事。2023年
12月より古賀文敏ウイメンズクリニック
にて非常勤医師。

私は30年くらい前から不妊症患者さんを診ているが、最近診療中に頻繁に考えてしまうことがある。この患者さんは何年も治療を続けている。とてもつらいことだろうに、半分あきらめながらも頑張っている。この方があと5年早く病院に来られていれば、いや若い時の卵子を保存していれば来年の今頃は、ほぼ出産しているだろう。では、台湾での卵子提供はどうだろうか、お金はかかるがほぼ出産できる。昔、高齢の患者さんにもその話をしたらこの病院にはもうきませんといわれたことがある。

やはり自分のDNA、生きた証がほしいのだ。うかつな提案はできない。何とか妊娠させてあげたい。でも難しい…。患者さんも苦しいが、医者も苦しいのである。最近ではよく知られている様に卵子の数はどんどん減る一方、さらに加齢卵子の割合が増えて受精しにくいとか、めでたく妊娠しても流産という結果になりやすい。いわゆる難治性不妊が増えている。運がよければ少ない割合で残っている加齢していない卵子(DNAが正常な卵子)で妊娠出産できるのだが。精子は毎日新しく産生されているから加齢の影響があまりない。とても不公平だが神様がそうしたのだから仕方がない。

出産適齢期は22歳といわれているが、28歳過ぎて結婚・妊娠の予定がない方は、なるべく早い時期に卵子凍結を考えてほしい。お金はかかるが、4・5回の受診で先の見えない苦しい治療をせずに済む。安全性は日本産科婦人科学会が2018年に許可したのだから大丈夫なはず。将来不妊で苦しむ人が減ることを期待している。



クリニックの
ホームページは
こちらから➡



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

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 ・11ページの記事もご覧ください。

アイビ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 ・12ページの記事もご覧ください。

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 ・13ページの記事もご覧ください。

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 ・14ページの記事もご覧ください。

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

【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

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

[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 ・15ページの記事もご覧ください。

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

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博多ニコールビル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

医療法人社団 医王会 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

【診療時間】 平日 08:45～17:00
土曜 08:45～12:30
【休診日】 日曜・祝日(人工透析は祝日も対応しております)
※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

産婦人科

Aoba Ladies Clinic



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。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。

健康診断と、人間ドックの違い

職場や地域などで行われる生活習慣予防のための健康診断よりも、さらに詳しく検査をして、早期のうちに病気の前兆となる異常を発見しようとするのが人間ドックと呼ばれるものです。健康診断の検査は約15項目程度です。検査した結果が後日送られてきて、その中で異常のある数値があれば、医師のコメントが書かれています。一方、人間ドックでは全身を詳しく調べるため、検査項目は約50項目以上になります。また人間ドックの場合は、医師から直接、説明を受けることができます。あくまでも

予防という観点から診察、検査範囲を広くし、今後の健康維持のための指導を受けるものです。そのため人間ドックの費用は医療保険の適用ではなく、原則的には自己負担です。しかし加入している健康保険組合により、ある一定の年齢では、補助してもらえることもあります。他にも全身ドック、がんに特化したがんドック、脳ドック、心臓ドックなどのメニューを設定している病院もあります。また女性に特化したレディースドックなども多くなっています。検査メニューとしては、子宮頸がん

ん検診、子宮・卵巣エコー、乳がん検診(エコー・MRI)、感染性検査、骨密度検査などです。医師の中には、人間ドックは受けないという「医者の不養生」を地で行くドクターもいますが、やはり早期発見のためには重要だと思います。健康が一番です。安心のため、またもしもの場合に備えて、ぜひ受けられることをお勧めします。



青葉レディースクリニック

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

※初診の受付は17時まで



最新の小松先生のお話はこちらから ↑

〒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

ウイッツジャパン

男性更年期で困っていませんか？



【情報提供元】
株式会社ウイッツジャパン

毎年10万人もの男性が、更年期の辛さに耐えられず退職を選んでいる現実をご存知でしょうか？
実に60%の男性が更年期の影響を仕事に感じています。が、医療機関を受診している人はわずか3%に過ぎません。「男が弱音を吐くなんて」「男は強くたくましく」などの固定観念から、46%の男性が誰にも相談できず、一人で悩んでいます。

あなたのパートナー、職場の仲間は大丈夫でしょうか？ 男性更年期は、仕事のパフォーマンスや夫婦関係、さらには会社の業績にまで影響を及ぼします。しかし、50代の男性でもこの問題を知っているのはわずか16%に過ぎないという厚生労働省の調査結果があります。



詳しくはこちらから

一方、メンズヘルスケア専門医のデータでは、テストステロン補充治療により、様々な症状の6〜7割が改善・緩和しているという報告があります。知ること、そして実践することで、仕事もプライベートも大きく変わります。

次の症状に心当たりはありますか？
些細なことでイライラする。
重要な決断や判断ができない。
夫婦関係がギクシャクしている。
うつ症状、無気力、性欲の減少。
適切な知識と治療を受けることで、健康問題が改善するだけでなく、次のような効果が期待できます。

仕事のパフォーマンスが72%改善
夫婦関係が75%改善
部下からの信頼が60%向上
男性更年期やテストステロンについて、一度しっかりと学んでみませんか？

メニコン

ブロッコリーを食べましょう



【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
メニコン 検索



参考文献: Carris NW, et al. J Med Food. 2024 Mar;27(3);267-274

ブロッコリーが2026年度から農林水産省の指定野菜に追加されることになりました。

もともとブロッコリーは、栄養豊富で、健康に良いとされていますが、新たな研究結果が報告されたようです。

米国・サウスフロリダ大学によりブロッコリーを食べると全身炎症が抑えられるとの報告がありました。具体的には、体内の炎症マーカーの測定で評価したもので、死亡率の低下に繋がるとされています。

食べる量には依存しないようなので、通常の食事に添える形でも、継続することが大事なようです。鮮やかな緑色なので、食卓やお弁当に入れても華やかになりますね。

ブロッコリーの品種はほとんど表示されていませんが、世界で60品種くらいあるようです。同じように見えても異なる品種かもしれない。また、今はほぼ年中手に入るのですが、産地が変わります。秋から冬は埼玉県や愛知県産が多く、夏場になると北海道産が主になります。

品種・産地等を知れば、もっと美味しくブロッコリーを味わえるようになるかもしれません。おまけに健康になれるとなると大いに注目したい野菜といえますね。

パラディアム

体内で生みだされるインターフェロンの力(2)



インターフェロンについて明確にしておきたいのは、インターフェロン製剤と、私たちの体の中で作られる免疫物質の一つであるインターフェロンは区別しなければならぬということです。インターフェロン製剤は、インターフェロンそのものではありません。

体内に存在するインターフェロンの発見者の一人として歴史に名を残しているのが、小島保彦博士です。小島博士は、東京大学伝染病研究所(当時)で、長野泰博士の助手をしていたとき、天然痘ワクチンの研究中にウイルスの増殖を抑えるものを偶然発見しました。二人はこれを「ウイルス抑制因子」と名付け、1954年に第2回日本ウイルス学会で発表しました。その3年後、イギリスのアイザックス博士らも同様のものを発見して「インターフェロン」と名付けました。そして1958年に両者



【情報提供元】
株式会社パラディアム

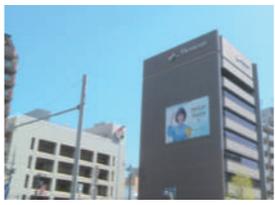
は同じものと判明しました。小島博士らの発見はノーベル賞級といわれています。

そうして夢の特効薬と言われたインターフェロン製剤が完成したわけですが、高額なコストや辛い副作用が出現することから、小島博士は、人間が本来持っている力を引き出し、自身の力で病気を戦えるような治療を実現したいと考え、体内で産生されるインターフェロンにこだわりました。

いかにして安心・安全で、副作用なく安価に体内で産生できるか薬としてではなく、本来の能力を高めることを第一に考えた独自の研究を粘り強く進める中で、数年後、体内で作られるインターフェロンの量を増やす物質を自然界に見つけました。(次号(3)に続きます)

メニコン

女の涙は武器？



【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

参考文献: Agron S, et al. PLoS Biol. 2023;21:e3002442.

あらゆる陸上哺乳類は目に涙腺を持っており、雌のマウスの涙には、雄の攻撃性を抑制するなどの化学物質が多く含まれていることが分かっています。

一方で、人間における涙の社会的相互作用はよく分かっていませんでした。そこで、人間の男女についても、マウスと同じような効果が見られるかどうかを、イスラエルの研究グループが検証しました。

女性の感情的な涙のにおいを嗅ぐと、男性の攻撃性が40%余り低下しました。また、もう少し詳しく分析すると、涙は無臭ですが、4つの嗅覚レセプターが反応しました。

さらに男性の脳の活動域をMRIで確認したところ、攻撃性に関連した2つの脳領域(左島皮質前部と両側前頭前皮質)の活性化が、涙のにおいを嗅ぐことで抑制されることがわかりました。これは涙が単に目を守るためだけの存在ではない可能性があるを示しています。

これまで感情的な涙は、人間特有と考えられてきましたが、社会性を必要とする動物には共通して備わっているのかもしれない。

肉体的に強力な雄の攻撃性を抑制するのは、生き残るために必要な備えだったのかもしれないですね。

月花

心地よい生き方、していますか？

ココロ 会+議

心地よく
生き抜くために



心や身体の「なんとなく不調」をほったらかしにしないでませんか。目に見えない心の疲れは自分で思っている以上に溜まっているかもしれません。不調は小さなうちから対処しておけば、大事には至りません。日々、自分の身体と心に耳を傾けてあげることができたらいいのですが、つい自分のことは後回しになってしまいがち。個々の性質によつては我慢しているわけではなく単に「気づいていないパターン」もあるので、今回は「ストレスが溜まっていること」に気づかない星座をランキング形式で紹介いたします！

- 【12位/牡牛座】異変にはすぐ気づくので即対処
- 【11位/山羊座】結果をだすための必要なストレスが受けにくい
- 【10位/魚座】誰かに聞いてもらえぬ
- 【9位/蠍座】自分のことは自分がわかってる
- 【8位/乙女座】自分自身のことは二の次になりがち
- 【7位/獅子座】責任を全うしたいので言われてられない
- 【6位/天秤座】スマートさを重要視しがち
- 【5位/水瓶座】基本的に好きなことしかしないので周りも気づかない
- 【4位/蟹座】身内を大切にするので嫌なことは自分で引き受け我慢しがち
- 【3位/射手座】自分の悩みで足をとめたくないのを見ぬふり
- 【2位/双子座】イヤなことやすぐ言える星座や切り替えが早く、柔軟性にとんだ星座ほど小さな不調をみてみぬふりをしやすい傾向にあるようです。自分自身の変化にちょっと目をむけて、心も身体も健やかな日々を過ごしましょう！
- 【1位/牡羊座】そんな暇ない

【情報提供元】
月花 細川知子
Instagram
「tsukihana128」
で検索！



企業 / カラダ会議 ガイド

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](#)

・17ページの記事もご覧ください。

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] [ザクロのしずく](#) [検索](#)

・1ページの記事もご覧ください。

株式会社パラディウム

[カラダ会議・情報提供] [パラディウム](#) [検索](#)

・18ページの記事もご覧ください。

ロート製薬株式会社 福岡支店

[カラダ会議・情報提供] [ロート製薬](#) [検索](#)

・19ページの記事もご覧ください。



ミコ-漢方処

ゆらぎ世代の夏の食養生



漢方では夏は心の季節。暑い、蒸し暑い季節はとくに、心の症状が出やすくなります。例えば、赤ら顔になる、舌がピリピリする、汗がもれ出る、眠れなくなる、意味もなくイライラしてしまう、ソワソワする、動悸がする、不整脈が出る、コロコロ便になりやすいなど。夏に崩れてしまった体調をどのように整えたいのか？というところ、答えは胃腸から。不摂生をしている人は、夏になった途端に夏風邪を引いたり、下痢や軟便、なんとなく食欲不振になったり、前述の心の症状に悩まされることとなります。心をいたわる食養生は、実タイプと虚タイプにわけられます。まず実タイプは「心熱」といって、元気がうで突然死が多いといわれる、赤ら顔、お酒をよく飲む、高血圧、肥満、便秘のタイプ。食養生では、氷入りの冷たい飲み物は控え、食事の熱やほてりを冷ますように心がけます。夏野菜のきゅうりやトマト、レタ

スや海藻のサラダ、お刺身、トマトやなすを使ったラタトゥイユ、じゃがいもと枝豆のビシソワーズなどがおすすです。便秘を治すためには食事を腹7分目にするようによく噛んで食べます。

また、虚タイプは「心気、心血虚」タイプといって、疲れやすい、息切れがある、睡眠が浅い、途中で目が覚める、肩こりや背中のこりが異常にある、不整脈、狭心痛などがあるタイプ。食養生では、かぼちゃや人参の煮物、肉じゃが、参鶏湯スープ、焼き鳥のねぎま、ハツなどがおすすめです。夏カレーは体を冷やすので心臓の瘀血の薬でもあるらっきょうと一緒に食べるのがおすすめです。

心は精神ともつながっているため、穏やかにリラックスして過ごすために体から整えていくといえます。



【情報提供元】
ミコ-漢方処
代表 古高優子
Instagram
@miko_kanpou

妊活の 第一歩を応援!

ドゥーテストLH II

最も妊娠しやすい時期の排卵日を約1日前に予測する!

ロート製薬

排卵日予測検査薬、知っていますか?

「ドゥーテスト®LH II 排卵日予測検査薬」は尿中のLHの変化を捉え、最も妊娠しやすい時期である排卵日を約1日前に予測する検査薬です。採尿部に尿を2秒かけて5分待つだけの簡単操作です。正確に排卵日を推定するためにも、基礎体温を計ることをお勧めします。排卵日を推定するために基礎体温も計りましょう。



第1類医薬品
排卵日予測検査薬

この検査薬は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。確定診断は必ず医師にご相談ください。



「卵子」の知識を気軽に、楽しく学べる
妊活エデュテインメント
"WEBアニメ"です。

視聴はコチラから▶



A 九鬼黒ごまラテ

抽選
5
名様

黒ごまラテ1杯分(15g)に黒ごま約 6,000粒使用!
たっぷり使用した黒ごまと国産きなこの香ばしい風味、素焚糖の優しい甘みの黒ごまラテ。香料・砂糖以外の甘味料は使用せず、ごま由来の食物繊維・カルシウム・鉄分がたっぷりです。さらに嬉しい、ノンカフェイン。牛乳や豆乳に混ぜて、ほっと一息つきたい時の一杯にどうぞ。



内容量: 150g
参考価格: 430円(税込)
提供: 九鬼産業株式会社

B 書籍 第3弾! 「やさしく解説 産婦人科のおはなし」

抽選
5
名様

FM福岡の人気番組「やさしく解説 産婦人科のおはなし」の書籍化、好評第3弾! 出産から産後ケア編「予定日を過ぎても、陣痛がきません。」「歩くといいといわれましたが注意点は?」「母乳って、産んだらすぐでるものなの?」...など、初めてママ&パパになるあなたへ、その不安、小松 一医師がしっかりサポートします!



著者: 青葉レディースクリニック 院長 小松 一 医師
参考価格: 1,540円(税込)

C 九鬼純正胡麻油
※4種類のうち、いずれか1本

抽選
4
名様

純正胡麻油は創業以来、ごま油の風味を活かす压榨法で丹精込めて搾りました。厳選したごまを焙煎し、压榨機で押しつぶしてごま油を搾り出し、何度も静置ろ過を繰り返し、製品にしています。



内容量: 170g
参考価格: 421円(税込)
提供: 九鬼産業株式会社

D めにグミ カシス 2袋セット

抽選
10
名様

サプリメントでおなじみのブルーベリーやカシスに含まれる成分には、健康に良いとされる様々な有用性が知られています。その中でも「めにグミカシス」に含まれる「カシス」には、ポリフェノールがたっぷり130mg含まれています。



内容量: 37g
参考価格: 378円(税込)
提供: 株式会社メニコン

プレゼントの応募方法・送り先

右の専用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 ベルコモンズ博多7F ラシゴニュー事務局まで FAXの方は 092-473-5080まで E-mail:support@la-cigogne.net

※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、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きます。

ご応募はこちらから▼



2024年8月15日(木)まで(必着)

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

☆医師専門相談のご案内

開催日時: 2024年7月3日(水) 15:00~
古賀文敏ウイメンズクリニック院長 古賀文敏先生
申込受付中
◎お申込みは来所、又はお電話(080-3986-8872)にてお願いします。

■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

☆妊活セミナー 3回シリーズ: 第1回

開催日時: 2024年6月30日(日)13:00~
テーマ: 「自然サイクルからの妊娠のための身体づくり」

講演: 男性・女性の「妊娠するための力」: 妊孕性について考える
講師: 蔵本ウイメンズクリニック理事長・院長 蔵本武志先生
場所: アクロス福岡 会議室608号
定員: 30名
申込受付中
◎お申込みは来所、又はお電話(080-3986-8872)にてお願いします。

☆不妊・不育
ピアサポート開催

2024年第1回
8月24日(土) 11:00~
これから治療を考えている方、現在治療中の方など、チョットした悩みをお話する「おしゃべり会」

・8月1日(木) 13:00~申込受付
・お申込みは来所、又はお電話(080-3986-8872)にてお願いします。



Instagramはこちら



青葉レディースクリニック 院長の新刊!
「やさしく解説 産婦人科のおはなし」をご紹介します!
☆Amazonでも絶賛発売中!



販売価格 1540円(税込)

第1弾・第2弾も好評発売中



販売価格 1540円(税込)

第1弾! 産婦人科は、生まれる前からおばあちゃんになるまで、女性の人生にずっと寄り添う病院です。本書では、あなたの不安を取り除き、「こんなときは病院へ」「こんな準備を」といった情報を説明しています。

第3弾は出産から産後ケア編

小松院長から
メッセージ

第3弾は、臨月から産後のママの不安に丁寧にこたえています。みんな悩んでいます。ぜひ本書を頼りにして下さい。

- 第1章 臨月になりました! 陣痛、分娩...、しっかり準備しましょう
- 第2章 いよいよ出産です、ママになるまでもうすぐ!
- 第3章 出産直後ママがやること&赤ちゃんとの対面
- 第4章 乳児の育児不安、いっしょに解決しましょう!
- 第5章 産後のママ、みんな悩んでいます



販売価格 1540円(税込)

第2弾! 妊娠から出産直前までのおはなしです。「自転車に乗っていいの?」「パーマをかけていいの?」といったお悩みから、妊娠糖尿病や出生前診断まで丁寧に解説しています。