

私らしく生きるためのライフブック



# La・cigogne

ラ・シゴニーユ

2025  
VOL.54  
WINTER

TAKE FREE

## 心地よい毎日を応援 カラダとココロに向き合って

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

自律神経に  
アプローチ  
新発想  
エクササイズ

教えて、先生!  
拡大版

カラダとココロ  
に寄り添う  
お話が満載

Facebook, Instagram, Twitter

「ラ・シゴニーユ」で検索!



### 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



La・cigogne | 2025 VOL.54 WINTER | 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 ヴィコムズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

あなたの声をお聞かせください。

50名様限定

応募多数の場合は、  
抽選となります

お申し込み期限  
2025/1/5(金)迄

カラダ会議から  
生まれた濃縮ザクロジュース  
新商品発売前に  
ぜひ、あなたの忌憚ない  
お声をお聞かせ下さい。



カラダ会議  
karada kaigi

あざしほり濃縮ザクロジュース  
新商品モニター募集  
プレイン・ジンジャー配合  
の2種類の  
どちらかお試しいただけます。

内容量:200ml(約10杯分)



応募詳細、お申し込みはコチラから

karada kaigi株式会社  
(お問い合わせ先:ラシゴニーユ事務局 ☎092-473-5080)

### INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報  
J:COM
- 03 B-Recover(ビーリカバー)・エクササイズ
- 05 教えて、先生! 青葉レディースクリニック
- 07 教えて、先生! 井上善レディースクリニック
- 09 教えて、先生! 超一流・起業家養成塾
- 10 ココロ会議 月花  
ミコー漢方処
- 11 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  
松田ウイメンズクリニック  
アイブイエフ詠田クリニック

### 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 アスカール
- ▶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

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

- 15 カラダ会議 クリニックガイド
- 16 このどりフォーラム鹿児島を開催しました
- 17 カラダ会議(企業編)  
株式会社メニコン  
株式会社パラディウム
- 18 お便利コーナー
- 19 ロート製薬株式会社  
カラダ会議 企業ガイド
- 20 ラ・シゴニーユ インフォメーション  
冬のスペシャルプレゼント
- 21 魅力いっぱい!タイのマイペンライ生活  
こちらアフリカ・モザンビーク(第42回)
- 22 ワクワク世界旅行⑧
- 23 新商品モニター募集 カラダ会議

次号  
予告 次号は...  
2025年 3 月発行予定

あたらしいを、あたりまえに

# J:COM

JCOM株式会社は、  
「女性の一生」と「家族の健康」を支えたいと願う  
ラ・シゴニーユの活動を応援しています。



JCOM\_MOBILE\_BUSINESSサービス開始▶



## 大切な方への贈り物に

### 奇跡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、身体の中からリフレッシュします。

### 基本のレシピ

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!



### ザクロのサンゴリア

基本のレシピに、オレンジやブドウなど、お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。



### 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

ザクロー筋、常に確かな品質で本物のザクロを。



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

### 九州・大賀薬局

調剤薬局・ドラッグストア  
全店で販売中



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)

✉メールから 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。

📱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.co.jp/zakuroya

平日12時までの当日出荷OK  
ご注文で

※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きます。

送料 全国一律 600円



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

## これまでにない新しいエクササイズ B-Recover (ビーリカバー)・エクササイズ

今回は、ラ・シゴニュー編集長の永山が、自律神経を整えるという「ビーリカバー・エクササイズ」の体験会に潜入、詳しくお話をうかがいました。

自律神経とは

まず自律神経とは、普段、私たちの意思とは関係なく、生きていく上で欠かせない神経機能のことです。具体的には、呼吸や血液の循環、消化、排泄、免疫調整の機能などで、24時間休みなく働いています。自律神経がキチンと働くということとは、健康で元気である証とも言えます。

しかし自律神経は、ストレスや更年期、生活習慣の乱れなどから機能不全を起しやすく、そうなるとうつ病や認知症の発症にもつながる可能性があります。

そんなデリケートな自律神経が正常に機能しなくなるのは、全身の感覚センサーの機能低下が原因のひとつと言われています。

ビーリカバー・エクササイズが担う役割

ビーリカバー・エクササイズは、普段、意識することの少ない視覚センサー、バランスセンサー、筋肉・関節センサーなど、全身のさまざまな感覚センサーを刺激することで、自律神経を活性化させるといいます。これまでにない全く新しいプログラムです。

インストラクター有吉晶さんによる体験会に潜入

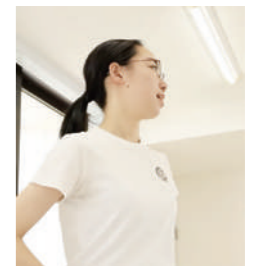


ビーリカバー・エクササイズの様子

体験会はいかがでしたか？

受講者の方々から「身体の動きが変わった。来て良かった。また開催してほしい。」「アンコール」と言っていたので、とても嬉しかったです。

ビーリカバー・エクササイズは、一般的な運動とは異なり、呼吸や心臓の動きを司る自律神経にダイレクトにアプローチする独特の動きが特徴ですが、簡単な動きでエクササイズできるので、特に高齢者にはお勧めのエクササイズです。今回もたくさんの高齢者に参加していただきましたが、皆さん満足していただけたようでした。



インストラクター 有吉晶さん

開発者のお2人にお話を伺いました。

脳科学やメンタルに関する知見を取り入れながら、トップアスリートたちの指導に携わる 富田友也さん



株式会社リガトア コンディショニングトレーナー 代表取締役 富田友也さん

開発の背景は？

普段からトップアスリートなどのコンディショニングを見ていますが、そのパフォーマンスを上げるために色々と模索している中で、自律神経という意識レベルではなく、無意識レベルにアプローチすることで、人の

動きはもっと変わるのではないかと、いう発想に辿り着きました。

その方法を確立してアスリートたちにアプローチしていると、とてもよい成果につながっていったので、これは全ての人に必要ない刺激であると確信しました。

そのため、できるだけ多くの人に体験していただけるようなプログラムにして、今回のビーリカバー・エクササイズが誕生しました。



今度は爪を見てできるだけ寄り目で見て離してください

脳科学の分野でさまざまなビジネスを展開するスペシャリスト 笹森俊夫さん



レジリエントジャパン株式会社 代表取締役 笹森俊夫さん

今後のビーリカバー・エクササイズへの展開について

特に高齢の方々に向けて、フィットネスまではできなくても、このエクササイズなら誰でもすぐに実践できますし、その場で身体の可動範囲が広がるのを感じていただけます。

今回、カリキュラムも完成しましたので、今後は、これをインストラクター制度にして、日本全国の自治体で実践していきたいと

思います。

一人でも多くの方に体験していただくことで、日本の元気にもつながると思っています！



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



J:COMチャンネル福岡

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。



## 青葉レディースクリニック院長 小松医師の

### 教えて、先生！

今回は、2024年7月28日(日)開催の「このとりフォーラム」で、  
来場者からいただいたご質問に、答えていただきました(後編)

※前号(秋号)に前編を掲載しております。HPでも公開しておりますので、併せてご覧ください。



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、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。

事前にご説明しますが、陽性判定が出て実際は陰性ということもありますので、確定検査として羊水検査を受けていただく必要があります。

#### NIPTの費用は？

10数万ほどの費用がかかります。羊水染色体も、本来、10数万の費用がかかりますが当院の場合はNIPTの検査センターで羊水の染色体も調べられますので、一万円の追加負担だけです。費用については、病院毎に料金設定が異なりますので、事前に確認されるのがいいと思います。羊水の染色体検査は、NIPTよりも情報量が多いので、その意味では羊水検査だけでもよいのですが、流産のリス

#### Q 出生前診断について詳しく教えてください

**A** 昔から高齢妊娠(35歳以上)の場合、ダウン症などの頻度が高くなることが知られていました。そのため以前は絨毛細胞(胎盤ができる際の細胞)や羊水中に浮遊する赤ちゃんの細胞をとって、染色体を検査する方法が主でした。ただこれらの検査は侵襲性といって、子宮に針を刺すので痛みや出血を伴います。また流産の危険性もゼロではありません。そのためそのようなトラブルを少なくするために開発されたのがNIPTです。正式名は「出生前遺伝学的検査」で、赤ちゃんの遺伝学的な検査ということになります。染色体の中のDNAの部分で異常を調べる検査方法です。お母さんの血液には赤ちゃんのDNAの断片が混じっています。それを分子生物学的な手法で遺伝子を調べているのです。お母さんの採血でわかるので流産のリスクがなく、その点ではとても良い検査方法といえます。



クが皆無ということではないので、近年では先にNIPTをされる方が増えてきました。異常があった時だけ、羊水検査をされるという流れです。ただ高齢の妊婦さんが皆さん検査を受けられるわけではありません。説明を聞かれた上で(当院では動画も見ていただいています)、受けられないという方もいらっしゃると思います。まずは受診前に何を調べたいか、調べた後どうするかなど、考えて相談されたいと思います。

#### NIPTの現状は？

当院では、この1年間で130件ほど検査しました。こんなに増えるとは思っていなかったのですが、遠方から来られる方も少なくありません。採血するだけで胎児の染

#### 検査のタイミングは？

赤ちゃんの細胞から断片化した遺伝情報がお母さんの血液に紛れ込んでいく期間が必要なので、早くて妊娠9週くらいから、妊娠17週の間で調べるのが一般的です。理論上は17週をこえても検査はできるのですが、NIPTの検査は非確定検査といって、確定検査ではないのです。確定のためには、羊水中の赤ちゃんの細胞を実際に採って増やして染色体検査をする羊水検査が必要です。そのためNIPTの結果がでて、具体的に赤ちゃんの病気の対処まで考えると、やはり17週までに検査を受けていただきたいと思います。

#### NIPTで、どんな障害がわかりますか？

ヒトの染色体は46本ありますが、その染色体の数異常について調べることができません。ただNIPTは認可施設でなければ調べることはできません。認可施設では、ダウン症(21番)、18番、13番の3つの本数異常について調べることが出来ます。ダウン症に関していうと、適切なケア

染色体情報がわかるので良い検査だと思えますが限られた病気しかわからないので、その点は事前に理解する必要があります。なお、NIPTで異常がないからといって心臓病や他の病気がないということにはなりませんので、日々の診察の中で、あくまでもエコー検査が中心になります。胎児口唇裂や先天性心臓病などを早くみつけて、できるだけ赤ちゃんがうまく育つようにサポートすることが出生前診断の本質です。



2024/7/28開催の  
このとりフォーラムの様子はこちらから



### 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15:00~)  
【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NTとは？  
NIPT(新型出生前診断)とは違う？  
はこちらから



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

06 La.cigogne

青葉レディースクリニック 検索



をしてあげれば、社会生活もできるのでは、決してダウン症をみつけてどうこうということではなくて、早く見つけることによって、どのようにサポートしていくかという心の準備をするのが目的です。もし陽性と判定されたら？ NIPTは非確定検査なので、100%正しいということではありません。しかし精度的には99%ぐらい、かなり高い精度を誇っています。ただ実際にあった話ですが、他院でダウン症と診断された2例について、当院で羊水検査をした結果、正常だったということもあります。



## 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！

今回は、2024年7月28日（日）開催の「このとりフォーラム」で、  
来場者からいただいたご質問に、答えていただきました（後編）

※前号（秋号）に前編を掲載しております。HPでも公開しておりますので、併せてご覧ください。

**Q** 一度も着床したことがないのですが、必要な検査はありますか？

**A** 良好胚を3回移植しても着床していないのであれば、反復着床不全に該当することとなり、何か着床を妨げる原因がないかについて検査を行う事が一般的です。着床不全の原因とその検査として以下のようなものが挙げられます。

①「着床の窓」のズレ…子宮内膜が胚を受け入れて着床が可能となる時間は短く、約1日半程度と言われています。

この時間を着床の窓と呼んでいます。通常はこの着床の窓が開く時間は黄体期中期にあり、その前提で凍結融解胚移植の際は胚盤胞を自然周期なら排卵後5日目、ホルモン補充周期でも黄体ホルモン開始から5日目に移植することになっています。しかしこの着床の窓がずれている方が20〜30%程おられると報告されており、このズレがないかどうかを確認する検査が子宮内膜受容能検査です。

この検査は現在、先進医療として実施されています。ERA®とPFlow®があります。

② 子宮内フローラ（細菌叢）検査…子宮内の細菌叢が着床に影響する事が報告されており、乳酸桿菌（ラクトバチルス）が全細菌叢の90%以上を占めていると良好と判断されます。

乳酸桿菌の割合が少なかったり、ほとんど無菌状態であったりすると着床が妨げられます。EMMA®や子宮内フローラ検査があります。これも先進医療で行われています。

③ 慢性子宮内膜炎…子宮内膜に持続的で慢性の炎症があると着床が妨げられます。

この検査としては保険で実施できるのが子宮鏡検査（内視鏡で子宮内腔を観察して慢性子宮内膜炎に特徴的な赤点斑やmicropoly、浮腫等の所見の有無を確認します。正診率は70%程度と言われています）です。先進医療として実施される子宮内膜組織を用いて起炎菌の有無を確認する検査（ALICE®）があります。

確定診断には子宮内膜組織をCD138で免疫染色して、形質細胞という慢性子宮内膜炎に特徴的な細胞の数を確認する事が必要ですが、現時点では保険収載されておらず、保

う薬剤で免疫を抑制して移植することが必要になります。しかし現時点では検査自体も、またタクロリムスをこの目的で投与することも保険診療ではできません。現在は先進医療Bとして、限られた施設での有効性に関する評価が行われています。

**Q** 不妊治療で、移植後の過ごし方や、適切な運動時間、摂取すべき栄養素など詳しく教えてください。

**A** 移植当日はあまり無理をされず、ゆとりとして頂きたいと思います。臥床する必要などは全くありません。翌日からは通常通りの生活で問題ありません。運動については、あまり明確な基準はないと思いますが30分程度のウォーキング（早歩きはしない

で軽めで結構です）や軽いストレッチなどをお勧めします。

**Q** 治療が順調に進んで妊娠した場合、産婦人科の紹介もしくは選ぶ際のアドバイスは頂けませんか？

**A** 不妊治療で妊娠された場合に、分娩取り扱い施設への紹介状をお渡しすることはほぼ全ての不妊治療施設で必ず行われていると思います。

私のクリニックではどの分娩取り扱い施設に紹介するかは基本的に患者さん自身の希望を伺って決定しています。希望の施設を決めかねておられる場合は、施設

の場所、無痛分娩の取り扱い状況、分娩数、小児科併設の有無、総合病院とプライベート施設のどちらが良いか等の要素を挙げて選択のお手伝いをしています。しかし多胎妊娠の場合、プライベート施設での受け入れは困難であり、総合病院への紹介となります。



このとりフォーラムでのご講演の様子



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  
日本女性医学学会認定医  
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院。



2024/7/28開催の  
このとりフォーラム  
の様子はこちらから

## 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



第2回（7月28日）このとりフォーラム・出展コーナーの様子

除診療での対応は困難です。

④ 免疫の検査…胚はご主人の染色体とご本人の染色体を半分ずつ持っているため免疫学的には半分異物です。それを受け入れて着床を可能とするためには、女性の免疫がやや穏やかになっていることが必要です（免疫学的寛容と呼ばれます）。これがうまく起こらず、免疫が強い状態では胚が拒絶されることになり、着床ができません。

この免疫の強さを評価する検査がTnfr1/Tnfr2比です。採血して検査をします。この結果、Tnfr1/Tnfr2比が高い場合には免疫を抑制するタクロリムスとい

### 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

2024年はどんな年でしたか？私は自分の機嫌は自分で取ることの重要性を感じさせられました。そこで今年最後のコラムは生まれた時間が分かったら絶対知っておいてほしい「自分の月星座」(※一般的な星座は太陽星座)自分のストレス&ピンチを解決するヒントを知ろう！です。月星座を知りたい方は「ホロスコープ無料」と検索すれば簡単に調べることができます。

**【月がおひつじ座】**一人行動することで好転しやすい。汗をかく運動が◎

**【月がおうし座】**ピンチの時こそじっくり考える。上質な食へものを堪能する

**【月がふたご座】**人と会話する・とにかく長くしゃべるとスッキリ

**【月がかに座】**いつも一緒にいる身近な人に相談する・家でゆったりぼーっと過ごす

**【月がしし座】**尊敬する人の言葉で前向きに・身体を動かすことカラオケで大声を出す◎

**【月がおとめ座】**本を読む・書店併設のカフェなど本がたくさんある場所が◎

**【月がてんびん座】**人にアドバイス求める・美容ケアで満たされる

**【月がさそり座】**付き合いが長い人と話す・睡眠の質を上げる

**【月がいて座】**外に出て情報収集・神社仏閣巡りで歴史を感じて気持ち浄化

**【月がやぎ座】**いったん振り返る時間を持つことで解決・アンティークなど伝統的なもの

**【月がみずがめ座】**視点を変えるとヒントがある。動画やSNSを見る

**【月がうお座】**ファンタジーや占いなどがきっかけになる。水族館や水辺に行くトパワーチャージ

自分の心が整っていないと何事もうまくいかないはず。自分だけの整え方を知っておくこともセルフケアのひとつです。

「情報提供元」月花 細川知子  
Instagram [tsukihana128]  
で検索！

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



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、九星気象鑑定士、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。



メールマガジンのご登録は  
こちらから▶

今回のテーマは、  
**幸運な人になるためには？**

運の良し悪しは、その人の思い込みや物事の捉え方によって大きく変わります。例えば、天候不良で旅行がキャンセルになっても、そのおかげで地元のイベントで理想の相手と出会えたというように、同じ出来事でも解釈次第で運の評価は異なってくる。

運がいいと感じる人は、出来事をポジティブに受け止め、そこから価値を見出す能力があります。一方、運が悪いと考える人は、ネガティブな面に注目し、その出来事をもたらす可能性を見逃しがちです。これは

単なる考え方の違いではなく、実際の結果にも影響を与えます。

幸運な人になるための第一歩は、「自分は運がいい」と信じていることです。心理学的にも「思い込みの力」や「ブラシーボ効果」が証明されているように、人は自分が信じていることを現実にしやすいう傾向があります。「良いことが起こる」という信念は、無意識のうちに行動を変化させ、運が味方する状況を生み出します。

幸運な人には三つの重要な共通点があります。一つ目は行動力です。幸運は待っているだけでは訪れず、

自ら行動することでチャンスが広がります。「やってみよう」と感じたら一歩を踏み出す勇気が大切です。二つ目は、人とのつながりを大切にすることです。幸運は多くの場合、人を介してもたらされます。家族、友人、同僚との良好な関係を築き、感謝の気持ちを持つことで、良い縁が自然と引き寄せられます。三つ目は、柔軟な考え方を持つことです。「運が悪い」と思える状況でも、視点を変えることで新たなチャンスが見えてくる可能性があります。

結論として、幸運は外的要因だけでなく、内面的な努力や意識の持ち方によって引き寄せられるものです。ポジティブな心と柔軟な考え方をもち、積極的に行動することで、小さな幸運が重なり、大きな幸運へと発展していきます。日々の生活の中で「何か良いことが起きるかもしれない」と期待を持つことで、幸運はより身近なものとなるでしょう。

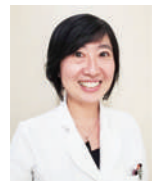
幸運を受け取る準備ができていますか？どうかは、私たち次第なのです。しかし、そのためには土台である毎日の食生活や睡眠、健康などに気を配ることはいつまでもありません。

### ゆらぎ世代の冬の食養生



漢方では冬は腎の季節。腎は水を主る五臓であり、陰陽バランスの中で自律神経、ホルモンバランス、月経周期のリズム、睡眠のリズムなど様々なバランスをコントロールしているところでもあります。ゆらぎ世代になると、20〜30代に比べ、豊富にあった腎精(性ホルモン)が少なくなり、体が冷えやすくなる、月経が乱れる、お肌の乾燥、小じややほつれい線が増える、たるみが出てくる、血管内の脂肪やコレステロールがあふれる、白髪や脱毛が増える…など耳を塞ぎたくないような症状が出てきますが、あきらめないでください！

冬の体調不良を改善、またアンチエイジングを可能にするためには、今より少しスローペースで動く、お風呂の湯舟につかる、30分でも早く寝る、脳疲労やストレスを長引かせず、一旦その場を離れる、明るい場所や明るい人の近くにいる陽



「情報提供元」  
ミコ-漢方処  
代表 古高優子  
Instagram  
@miko\_kanpou

気を分けてもらうなど、心がけてみてください。

冬の食養生では、体の芯を温めてバランス感覚を養う黒い食材の海藻や魚介類など海のもの、黒豆、黒ゴマ、山の幸であるきのこや山菜、体を温めるネギ、生姜やにんにくなどの薬味、粘りがある山芋や蓮根、足腰を丈夫にする根菜類などを少量ずつ、よく噛んで食べるのがおすすめです。過食はエネルギーを浪費し、老化への第一歩です。過食してしまった場合は、その分カロリー消費したり、汗をかいてバランスをとるようにしましょう。

冬の美容面のお悩みも多いのが、ほつれい線のしわ。年齢を感じたときは飲むコラーゲンといわれる漢方や、ホルモン鍋、スッポン料理を試してみるのもいいですよ。漢方の智慧でうるるん艶

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

第14回

経営コンサルがダイエット  
本を出版したワケ



第15回

幸運になるための5つの  
習慣



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。





## 社会的卵子凍結の広がり



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、日本生殖内分泌学会評議員、生殖バイオロジー世話人。

クリニックのホームページはこちらから↑



福岡市でプレコンセプションケアとして、30歳女性にAMH(卵子がどれくらい残っているかの指標)の検査が日本で初めて開始されましたが、現在東京都では40歳までAMHだけでなくエコーや感染の検査など3万まで補助が出ます。極めてつければ、社会的卵子凍結に対しての大きな助成です。地方都市からすると「ズルイ！」って感じですが、卵子凍結に対して広く認知されるようになったのは確かです。当院で2021年から卵子凍結を開始しましたが、その頃よりずっと若い女性の方に認知されてきています。

女性の困っていることを社会的な課題として捉え直し、社会を巻き込み解決のサポートをすることだと思っています。目の前の患者さんが一人でも、その悩みに向かい合う中でマスコミや行政に投げかけていき、沢山の方の手助けになるかもしれません。

とても重要です。その時に迷ったら卵子を凍結しておく社会的卵子凍結は1つの選択になります。少子化対策にならないとか最終的に使わないことも多いとか議論がありますが、当事者にとって大きな選択の自由がもたらされることは間違いないと思います。

先日は、離婚協議中の40歳前ぐらいの女性が卵子凍結について相談で来院されました。以前は、離婚しても100日は再婚できない縛り(再婚禁止期間、今は廃止)もありましたし、体外受精も入籍しなければならぬ決まりもありました。急に妊娠率が下がっていく、その頃は1年、2年が

## 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



医療法人  
蔵本ウイメンズクリニック

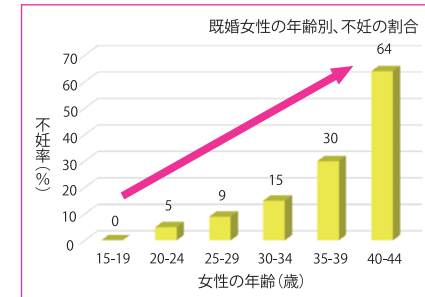


蔵本ウイメンズクリニック  
院長 蔵本 武志 (くらもと たけし)

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、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。これまでクリニックの不妊治療で2万人以上の方が妊娠している。

## 不妊症とは?

2024年5月26日開催の「このとりフォーラム」で大好評いただいたお話から抜粋しました。



※不妊症は、年々増加しています。  
※不妊原因の約半数は、男性側といわれています。

不妊症とは、子どもを希望して、通常の夫婦生活を営んで1年経過しても妊娠しない状態をいいます。国立社会保障・人口問題研究所問題研究所の報告では2020年時点で、約4.4組に1組の割合と言われています。

1. 精液検査
2. 排卵の評価(基礎体温:二相性「低温期と高温期」の確認)、超音波検査や、尿中の黄体形成ホルモンの濃度の測定など
3. 卵管通過性の評価(子宮卵管造影検査)
4. 卵巣予備機能の評価(卵巣内の卵子が多いか少ないか調べる抗ミュラー管ホルモンや、胞状卵胞数の測定)



2024/5/26開催の  
このとりフォーラム  
の様子はこちらから↑

不妊治療を行うためには、まず不妊の原因を調べます。検査は色々ありますが、最も大事な検査として、次の項目が挙げられます。

不妊治療の進め方としては、不妊スクリーニング検査で不妊の原因を調べて、原因に基づいた治療を行っていきます。女性側の年齢や卵巣予備能力なども考慮して治療方針が決められます。それによって、一般不妊治療(タイミング療法や人工授精)、高度な生殖補助医療(体外受精や顕微授精など)に進んでいきます。

次号では、1〜4の各検査について、解説します。



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



クリニックのホームページはこちらから↑

〒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



## 知ってほしい婦人科の病気 性感染症について(1)



アイブイエフ詠田クリニック  
医師 詠田 真由 (ながたまゆ)

2012年藤田保健衛生大学医学部卒業。  
アイブイエフ詠田クリニックの医師として、不妊症患者の治療にあたる。  
日本産科婦人科学会 認定産婦人科専門医。

性感染症というものは、性行為を通じて移しあう感染症のことで、性的部分だけではなく、性行為に関わる部分で起こってきまふ。パートナーと移しあうものなので、一緒に治療することが基本ですが、普段から性感染症の知識を持って、少しでも症状があれば、早めに病院を受診して、検査・治療することが大事です。

性感染症はその時の症状ももちろんですが、それだけではなく、それが将来的に不妊症に繋がったり、妊娠中であれば赤ちゃんに感染することもあります。

性感染症の種類は様々あって、福岡県のHPをみ

てもらうと、珍しいものからよくある感染症まで詳しく書いてあります。

特に多いものとしてクラミジア感染症、そしてよく淋病といいますが、淋菌感染症、ヘルペスの感染症と尖圭コンジローマという感染症などが挙げられます。加えてここ数年で患者が増えているのが梅毒です。

性感染症の症状もそれぞれで、男性には症状が出るけど女性には症状が出にくい感染症もあります。特にクラミジア感染症は圧倒的に女性に多いのですが、感染に気づかず何年も過すことがあります。そうなるクラミジア

は骨盤の中の臓器同士をくっつけてしまう性質があるので、それが不妊症の原因になることもあります。

淋病に関しては基本的に男性のほうが多いのですが、女性が感染した場合、濁った尿がでたり、隠部のかゆみ、臭うようなおりものなどが挙げられます。

ヘルペスウイルスは、口にできる方が多いのですが、陰部にできるものと同じウイルスです。チクチクしたような痛みがあつて、陰部は下着などでこすれる部分でもあるので、女性は特に痛みがあります。

症状が出た場合は、病院に行くことはもちろんですが、感染の手前で、そういった疑いのある方は性行為をしないことも鉄則です。大事なパートナーを傷つけないためにも、かかったら報告して、一緒に治療することが大切です。

次号では、梅毒について詳しく解説します。



## 正しい情報を正しく取得 ～ 後悔しないために



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。

不妊治療を進めて行く上で、患者さんと医師や医療スタッフとの情報共有は極めて重要になります。不妊治療は、患者さん一人ひとりの身体的・精神的状況に応じたオーダーメイドの治療が求められるため、治療方針を決定する際には、患者さん自身が自身の状態を正確に理解し、納得した上で選択を行うことが欠かせません。そのためには、患者さんが正しい情報を取得し、それを正しく理解することが必要です。

現在では、インターネットや書籍を通じて多くの情報が得られる一方で、必ずしもすべての情報が正確であるとは限りません。不正

確な情報に基づいて誤解を生むことは、治療の進行に影響を及ぼす可能性があります。したがって、信頼性の高い情報源を選び、疑問点があれば医療者に積極的に質問し、自身の状態や治療の選択肢について理解を深めることが重要になります。

一方で、医師や医療スタッフも、専門的な内容を患者さんが理解しやすい形で説明する努力が求められます。難しい医学用語を分かりやすく伝えるとともに、患者さんの気持ちや意向を丁寧に聞き取り、信頼関係を築くことが大切です。

この双方向のコミュニケーションが円滑に行われるこ



クリニックの  
ホームページは  
こちらから→

とで、患者さんが安心して治療に臨むことができ、最善の治療効果が期待できます。

不妊治療は身体的・精神的・経済的にとても負担の大きいプロセスですが、多くの選択肢やリスクが関わる中で、患者さんと医療従事者双方がそれぞれの正しい情報取得と相互理解を通じて、患者さんが自らの価値観や希望に基づいて自らの意思で治療の選択ができる環境を整えること (Shared decision making: SDM) が、治療の大きな満足度に繋がっていきます。



### 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。



知ってほしい ↑  
婦人科の病気【性感染症】  
のお話はこちらから

アイブイエフ詠田クリニック 検索

〒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)



### 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。

松田ウイメンズクリニック 検索

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



2024年11月24日(日)  
このとりフォーラムを開催しました



2024年のこのとりフォーラム3回目の開催地は、鹿児島。  
一昨年以来、2回目の鹿児島開催も多くの方にご来場いただき、たくさんのお声をいただきました。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。

ご来場いただいた方々  
に多くの情報を持ち  
帰っていただき、今後  
役立てていただきたい  
との想いで継続して開  
催しています。

たくさんの方が溢  
れる時代ですが、この  
とりフォーラムの特  
長は、ドクターや専門  
家によるエビデンスに  
基づいた、正しい情報、  
最新の情報の提供とい  
うことにあります。

正しい知識を持って  
いれば、遠回りしないで  
すむこともあります。  
また早い段階から周囲  
との関わりをもってい  
れば、救われること、助



第3回(11月24日)このとりフォーラムの様子

このとりフォーラム  
実行委員会同

かることもあります。  
そんな想いで、今年  
も開催いたしました。  
少しでも皆さまのお役  
に立てましたら、本当  
に嬉しく思います。  
ご来場ありがとうございました。

今回、鹿児島でいただいたお声をご紹介します。

妻に誘われて、参加させて  
いただきました。会場内では、女性目  
線だけでなく、男性目線でご  
説明をいただき、非常に有意義  
な時間を過ごしました。

初めてインスタで見て、参加しま  
した。鹿児島出身ではないため、  
クリニックの先生が、どんな人か  
知りたい目的もありました。まだ  
治療には踏み切っていません  
が、不妊治療のたくさん情報を  
知ることができました。参加し  
て良かったです。

不妊治療中ですが、なかなかじつ  
くり学べる機会がなかったので、と  
ても助かりました。またサブリや漢  
方をどれにするか悩んでいたの  
で、ブースでお話が聞けて良か  
ったです。このようなイベントがあ  
ること、治療に対しても前向きに  
なれたので、これからもぜひ、継続  
して開催して欲しいです。

1回目の鹿児島開催から、次も  
行きたいと思っていたので、とて  
も待ち遠しかったです。2人の先  
生方の貴重なお話を聞いて、と  
ても良かったです。

保険適用の前後、どちらでも治療  
していましたが、金額(自己負担)  
の違いをととても実感していました。  
こんな歴史があったんだと勉強  
になりました。不妊治療の医療費  
が全医療費に占める割合が、とて  
も低いことに驚きました。

松田先生と、樋渡先生、全然テイ  
ストが違う先生のお話で、どちらも  
とても良かったです。  
主催して下さった皆さま、ありが  
とうございました!

このとりフォーラムを開催して  
いただき、ありがとうございました。素  
敵なお話がたくさん聞けました。

クリニック / カラダ会議 ガイド

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。

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 ・5ページの記事もご覧ください。

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 ・14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

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 ・12ページの記事もご覧ください。

あべなお歯科クリニック

[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 ・7ページの記事もご覧ください。

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

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

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

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 ・13ページの記事もご覧ください。

【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

大原ちか眼科

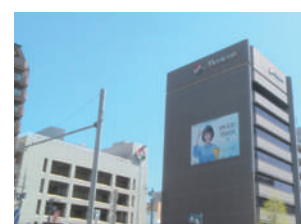
[眼科一般、眼鏡・コンタクトレンズの処方]  
福岡市中央区大名2-12-9赤坂ソフィアビル2F  
☎092-722-0303





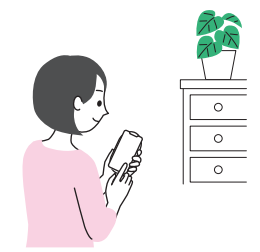
## まばたきの新たな働き

メニコン



まばたきは目の中のゴミを取り除いたり、目を潤すためと考えられています。実際、涙腺から出た涙は、まばたきをすることで角膜表面に拡がります。また、きれいな涙の層を作ることで、的確に視覚情報を得ることができず。しかし米ロチェスター大学脳認知科学分野教授のMichael Ruoif氏により、まばたきの役割は他にもあることが報告されました。

まばたきをすることで目を開けたままでは、場合とは異なるタイプの視覚信号を作り出し、網膜への刺激が増加。結果、一時的に視界が遮られるにもかかわらず、可視性が高



大幅に向上することが示されました。まばたきによって脳が周囲の空間を理解するのに役立つといえると言えます。

ゲームをしたり、スマホの画面を見つめていると、まばたきが減ることが知られています。角膜表面が乾燥してドライアイ状態になると言われていますが、そんな時にはまばたきを積極的にに行いましょう。乾燥解消と視覚認識の向上が併せて得られるかもしれません。

【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: Yang B, et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2024;121:e2310291121.



## 体内で生みだされるインターフェロンの力(4) 活性高分子多糖体とは?

パラディアム

風邪もインフルエンザも、コロナも全てウイルスが原因です。ウイルスの種類は数百にも及び、その全てに対応する特効薬はありません。そのため治療といっても症状に合わせた対処療法にとどまり、最終的にはその人の持つ免疫力に委ねることになります。

また年齢を重ねると発症しやすい病気に、带状疱疹やヘルペスなどがあります。これは子どもの頃にかかった水ぼうそうウイルスが神経節に潜み続け、免疫力が低下した際に再発します。高齢化とともに、免疫力の低下を防ぐ事はとても難しいのです。

活性高分子多糖体はウイルスの増殖を抑制する働きがあり、予防だけでなく、悪化を防いだり、症状の改善が期待できます。さらにB型、C型肝炎もウイルスが原因です。肝臓にはマクロファージの種のクッパ細胞というものがあり、腸管から吸収した食物を解毒したり、老廃物や異物、



【情報提供元】  
株式会社パラディアム

微生物を処理します。これに活性高分子多糖体を与えること、インターフェロンが盛んに作られ、免疫力が強化されるのです。

また現代人を悩ませているもののひとつがアレルギーです。決定的な治療法は見つかっていませんが、免疫機能のバランスを整えることが有効だと考えられています。

まずは日々の生活でストレスの軽減、栄養のバランスを考え、適度な運動を心がけることが第一ですが、その上で活性高分子多糖体の力を借りて、免疫力の維持・向上に努めることが理想です。

その手助けをするものが、インターフェロンの発見者の一人、小島保彦博士が開発したインターフェロン誘発物質の活性高分子多糖体です。



## 認知症リスクを下げる食品とは?

メニコン



高齢化が進むと認知症患者数は、もっと多くなると思われます。ただ、その進行は若い頃から始まっており、少しでも発症リスクを小さくしたいものです。そのため「何を食べるか」も要素の一つです。

日本人を対象とした研究で、果物や野菜を多く食べると認知症リスクが低いことが判りました。これらには多様な抗酸化成分が含まれており、ビタミンCの摂取量でみると、よりはっきりとした結果となりました。これには男女差がありませんでした。

もう一つの研究は、キノコ類をたくさん食べるほど認知症リスクが低



いという結果です。1日15g以上摂ると44%もリスクが減るそうです。しかしこれは女性のみには効果が認められませんでした。キノコ類に豊富に含まれる抗酸化物質や食物繊維の作用かもしれません。ただ、なぜ男性に効果が無いのかは不明です。

生活習慣を見直すと共に、果物・野菜やキノコ類を意識して多めに摂れば、より健やかに過ごせるかもしれません。

【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: Kishida R, et al. J Nutr. 2024 Jun;154(6):1842-1852. doi: 10.1016/Aoki S, et al. The British Journal of Nutrition. 2024 May 14;131(9):1641-1647

### お便りコーナー

ラ・シゴージュ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  
情報収集にお使いいただきありがとうございます。情報が必要な皆さまにお届けできるよう、引き続き努めてまいります。

不妊治療を経て、現在妊娠中です。フリーペーパーなのに、良い紙で、読みやすい構成で治療中にクリニックでいただいていた情報を得ていました。ありがとうございます。若い方には是非、不妊治療のことを知っていただきたいので、ラ・シゴージュさんのお力で、そういう啓蒙活動をしていただけたらいいなと思います。  
(福岡市南区 H様 40代)

編集部より  
読者の皆様にご満足いただけるよう、さらに幅広い内容をお届けしてまいります。ご要望もお待ちしております。

日常生活に役立つ情報や実用的な記事、多様なジャンルのカバー、そして視覚的な要素の充実を通じて、読者に満足感と有益さを提供していただけると嬉しいです。  
(福岡博多区 I様 20代)

編集部より  
色々な年代の方にお読みいただける情報誌を目指してまいります。

考えなくてはならない、でも後回しにしがちなテーマが、分かり易く紹介されていて素敵なお内容だと思います。若い女性はもちろん、配偶者、おじいちゃん、おばあちゃんも読むべきだと思います♡  
(福岡市東区 S様 50代)

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:2025年1月16日(木) 15:00~17:00

井上善レディースクリニック院長 井上善仁先生

申込受付 12月16日(月) 13:00~

◎お申込みは来所、又はお電話(080-3986-8872)に

■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 2024年度3回シリーズ:第3回

開催日時:2025年2月16日(日)13:00~15:00

テーマ:「妊娠するための力」について、一緒に考える

講演:カップルの問題に向き合い相談・支援を利用しよう

~仕事と治療の両立~

講師:蔵本ウイメンズクリニック 村上 貴美子 副院長

場所:アクロス福岡 会議室608号

定員:30名

申込受付 2025年1月6日(月) 13:00~

◎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年度 第4回  
2025年1月25日(土) 11:00~

不妊治療のやめ時を考えている方:治療後  
の様々な問題、その後の人生の選択など、同  
じ悩みを持つ方の会②

申込受付:12月16日(月) 13:00~

◎お申込みは来所、又はお電話



Instagramは  
こちらから▲

La cigogne 冬のスペシャルプレゼント

A 銘菓ひよこ 5個入り

ひよ子のおいしさは、素材  
から。香ばしい皮は九州産  
小麦粉で、独自の風味に  
仕上げます。やさしい甘さ  
の黄味餡は、身の詰まった  
隠元豆を厳選して使用。



内容量:5個入 参考価格:837円(税込)

抽選  
5  
名様

B アマゾン ギフトカード  
1,000円分

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



抽選  
5  
名様

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ご  
ざいませぬ。

※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。

ご応募はこちら▼



2025年 2月14日(金)まで(必着)

モンモンをルンルンに  
ロートフェムケア

ロートは、ハートだ。  
Rohto

約30年以上前から女性の健康とともに歩み続けてきたロート製薬

ココロもカラダも、これからも、なんかモンモンとする感じ。

もし、ほんのちょっとでも変えられるなら。

その小さな想いとほんの少しの勇気に、だれよりも一番に寄り添いたい。

小さな気づきから、女性の健康課題にいち早く向き合い研究開発を重ね、

『はじめの一步』を踏み出してきたロート製薬だからできること。

ルンルンな毎日へ。

フェムケアの、はじめの一步、ロートフェムケア。



◀HPIはこちら

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。

株式会社ラシゴニー

[カラダ会議・情報提供] ラシゴニー 検索



# ワクワク世界旅行⑧



## ベトナム編

今回のワクワク世界旅は、心に残る発見があったベトナムのダナン&ホイアン

ベトナム中部の海沿いに位置するダナンは、現代的な雰囲気と自然が融合した街。五行山のハイキングでリフレッシュしたら、夜はホイアンへGO! ホイアンは昔ながらの街並みとランタンが美しい、どこか懐かしい場所。ホイアンでは、夜になると色とりどりのランタンが灯り、街全体が柔らかな光に包まれます。その光が川面に映る様子も美しく、歩きながらつい何度も立ち止まってしまう…幻想的な雰囲気は格別です。ぜひ市場でベトナムの民族衣装アオザイをゲットして、映え写真を撮りまくって下さいね♪

しかーし、私は花より団子(笑) 今回の心に残る発見は、「バインミー」フランスパンにお肉や野菜などの具材をたっぷり挟んだベトナム料理の一つです。ただのサンドイッチでしょ? と思い、あまり乗り気ではなかったのですが、実際に食べてみると…な、なんだこれは!? 衝撃が走りました! パンの外はカリッ、中はふんわり、そこにフレッシュな野菜とピリッと効いた深みのあるソースが絶妙なバランス。200円前後というお手頃価格ですが、奥深い味わい。連日、有名なバインミー屋さんをハシゴしました。

ベトナム料理は安くて美味しい! 食べて、歩いて、食べて、感じる、そして食べる、そんな旅になること間違いなしです♪



ダナンとホイアンは30分ほどで行き来が出来るので、日中はダナン、夜はホイアンといった組み合わせがお勧めです



[文・イラスト MAKI ARAO]

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。



# 魅力 いっぱい! タイのマイペンライ生活



[文・イラスト MAKI ARAO]

私のようにふらっと来てそのまま住みついてしまう人、語学留学をする人、ビジネスを始める人など、タイの魅力に取り憑かれている日本人が大勢います。そんなタイでの生活は、驚くことも沢山! タイ人は基本的ににおおらかで優しい人が多く、マイペンライ精神が強く根付いています。「マイペンライ」=「なんとかなるさ、大丈夫」小さい事は気にしません(笑)

例えば、貯金がなくてもマイペンライ! 未来の心配よりも今を楽しむ人が多いです。また、多少の遅刻は当たり前。待ち合わせ時間に遅れていても、暑いので走りませ(笑) コンビニエンスストアの入口で野良犬が涼んで



昭和感が残るバンコク



ワット・アルン(暁の寺)

いてもマイペンライ(笑) タクシーは、お客さんを乗せていても途中でガソリンスタンドに寄ったり、歌い始めたり…時には、誰かと電話をしながら運転していることだってあります(笑) 逆を言えば、自分もゆるく生きてOK! 親国だけど、日本とは全く違う魅力を持つ国です。ちなみに首都バンコクは、想像以上の大都会。日本の物も何でも揃うので、海外初心者でも旅行や移住しやすい場所ですよ♪

## こちら アフリカ・モザンビーク! [第42回]

### 寺子屋キッズ来日! 難聴のマギーが歌った!



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。



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。

世界六カ国のスラムと孤児院の子どもたちが神奈川県に集合し、アートワークショップを2週間にわたって行うイベントに、我ががペンバ寺子屋のマギーとフロレンシア(ともに14歳)、寺子屋サブディレクターのカシアノが参加しました。

マギーは生まれつき聴覚障害があるため、当初は歌は歌わずダンスだけという計画でしたが、みんなと一緒に歌を歌いたい! という熱い思いがマギーを突き動かし、人生初! 歌うことを必死に練習。うまく出来ず悔し涙を何度も流すことがありましたが、本番はともも上手に歌うことができました。私もお客さんも感動の涙、涙、涙。

またマギーは合宿中の食事のときに日本語で「いただきます」まで喋れるようになり

ました。滞在中お世話をしてくれた日本の若者チームのあふれる愛情と優しさの賜物です。

試行錯誤しながら、みんなと力を合わせて、ひとつの作品を創り上げる。この経験は、子どもたちの成長の大きな糧! 子どもたちの潜在能力はどこまでも引き出すことができることを痛感した、私にとっても素晴らしい学びに満ちたワークショップでした。



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>