

私らしく生きるためのライフブック

La・cigogne

ラ・シゴニーユ

VOL.56
SUMMER

TAKE FREE

心地よい毎日を応援
カラダとココロに寄り添って

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

Facebook, Instagram, X(Twitter)

「ラ・シゴニーユ」で検索!



Topic

- 博多駅前に「カラダ会議サロン」OPEN
- Mrs.ZAKURO 誕生物語
- 大人気! ワクワク世界旅行



La・cigogne

2025
VOL.56
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 へルコセンター博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

「福岡市不妊・不育専門相談センター」は
令和7年4月1日より

『福岡市プレコンセプションケアセンター』に
名称変更いたしました!

「プレコンセプションケア」とは、

適切な時期に妊娠・出産に関する知識と情報を
女性やカップルに提供し、
将来を見据えた健康管理を行うことをいいます。

当センターでは、
今までと同様に不妊・不育に関する相談、そして
妊娠出産に関わること、思春期に関わること、
その他相談に応じます。

福岡市プレコンセプションケアセンター
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

INDEX

- 01 しいたけ協会
QBCチャンネルのご案内
- 02 ラ・シゴニーヌ設置情報
絵画のある暮らし
- 03 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
- 07 教えて、先生! 青葉レディースクリニック
- 09 カラダ会議 クリニックガイド
- 10 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44回)

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・シゴニーヌは、「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

- 11 ココロ会議 月花
ミコー漢方処
- 12 むくな豆
お便りコーナー
- 13 ラ・シゴニーヌ インフォメーション
夏のスペシャルプレゼント
- 14 カラダ会議サロン
- 15 Mrs.ZAKURO 誕生物語
- 17 ワクワク世界旅行⑩
- 18 Mrs.ZAKURO
- 19 福岡市プレコンセプションケアセンター

次号
予告 次号は...
2025年 9 月発行予定

妊活は 妊娠・出産・育児 まで

妊娠を目的にしていますか?
出産・育児まで見すえた“体づくり”こそ
妊活の本質です。

体と心を整えて、赤ちゃんを迎える準備をしませんか?



赤ちゃんを迎える準備は、「体と心を整えること」から。

ただ妊娠を目指すだけでなく、
**受精卵を守り、お腹の中ですくすく育て、
出産・育児までを安心して迎えられる**
そんな“赤ちゃんを育てる力”に備える体づくり。

このセミナーでは、妊娠しやすい体質づくりはもちろん、
妊娠合併症の予防、産後の回復、育児期の心と体のケア
までを見据えた
栄養と暮らしの知識を、やさしく丁寧にお伝えします。

栄養のプロが教える

妊活体質セミナー

妊娠しやすい体づくりと
その先の“育てる”ための
栄養と食の知識をお伝えします。

詳しくはこちら! ▶▶▶



講師 高橋めぐみ

体質改善コンサルタント
臨床分子栄養学
認定カウンセラー

分子栄養学の知識に基づいて、
食事サポートや講座などを行っている。
また、所属している学会では、
栄養外来を開設したいドクター達に
指導している。

群馬県在住。趣味は読書と勉強
5歳の甥っ子に貢ぐこと。

絵画のある暮らし

題名「森の秘密」

森の鼓動に耳を澄ますと、
何が聞こえるでしょう?
木々の声に耳を澄ますと、
どんな会話が聞こえるでしょう?
あなたと森の秘密の世界

produced by atorie shirakawa



Instagramは
こちらから▶



九州から街と企業を元気にするニュースサイト



2025年7月より、毎月第3日曜日に
ラ・シゴニーヌTV放映開始!
これまで以上にパワーUPするラシゴ
ニーヌTVを、ぜひ宜しくお願いします。

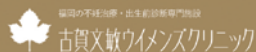
J:COMチャンネル福岡 11ch

J:COMテレビ番組ガイド 検索

毎週日曜日 絶賛放映中!
QBCビジネスチャンネル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。



▶YouTube
ラ・シゴニーヌTV
チャンネルは
こちらから



「このとりフォーラム」は今年が最後!



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。

いつの間にかコンビニのサンドイッチが300円台になってびっくりしています。毎年同じ価格で買えるのが当たり前と思っていたら、ここ数年で物価がどんどん上がる事になかなか思考がついていきません。マシンの価格がもつと衝撃的で、あの頃は安かったのか!と気づかされ、なにか大きな変化が起きていることを肌で感じます。

こうした時代を的確に捉えた新書「世界秩序が変わるとき新自由主義からのゲームチェンジ」斉藤ジンは、今年一番感動しました。世界はアメリカを地殻変動の震源地とする大転換の真っ只中にあり、反グロー

バルの時代にもう一度日本の繁栄があると予想されています。バブル崩壊前に「日本を売れ!」とハゲタカファンドに忠告し、安倍政権誕生の際の異次元金融緩和を予想し「日本は買い!」とことごとく予想的中させ、ソロスが大儲けさせた伝説のコンサルです。あまりの確かな時代認識に感動し、国会議員の先生にも調子に乗ってお薦めしてしまっていました。

私たち不妊治療の世界もこうした時代の流れを感じます。特殊だった体外受精が世間に認知され、市民権を得るなかで遂に保険診療になりました。少子化の流れは日本だけでなく、



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



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。

※1)タイムラプスシネマトグラフィー 顕微鏡を内蔵しており、インキュベーター(培養器)を開けずに胚の観察を行うことができる。

生殖補助医療
ART (Assisted Reproductive Technology)

今や、ARTと言えば、体外受精・顕微授精と認識している方も多いのではないのでしょうか。それは卵子を体外に取り出して(採卵)体外で受精させて、受精卵を子宮内に戻す治療のことをいいます。

ARTを成功させるポイントには、次に挙げられます。

①質の良い複数の成熟卵子を獲得することです。そのためには、個々の患者様に合わせた適切な管理を行い(糖代謝異常、甲状腺機能異常、肥満など)、卵巣予備能(卵巣内の卵子数)に応じた適切な卵巣刺激法を行い、安全で確実な採卵を行います。

(可能であれば質の良い卵子を7個以上採ることを目標とします)。

②次に、質の良い胚をつくることです。そのためには、安全でストレスの少ない胚の培養を行います(タイムラプスシネマトグラフィー※1)を使用)。これには培養液、培養器、培養方法が重要になります。このステップは主に胚培養士が担当します。

③さらに確実に丁寧な胚移植を行う必要があります。これは、医師と胚培養士が担当します。そして、適正な黄体補充が必要です(子宮内膜環境の調整)。また、卵子、精子、胚は目に見えないものであり、取り違えると大変な

体外受精(IVF)

●媒精(ばいせい)
提出された精液を調整し、運動能の良い精子を回収、培養液の入ったディッシュに卵子を入れ、約5万個の運動精子とかけ合わせます。

顕微授精(ICSI)

●受精を助ける
微細なピペットに良好精子を1個吸引し、直接成熟卵子に注入します。対象は、精子の数が少ない・運動率が不良・精子の形が不良で受精に問題のある症例、体外受精で受精しなかった症例などです。

ことになるため、取り違え防止対策が必要です(ダブルチェック、電子媒体を用いた認証システム)。



医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

【診療時間】 平日・土曜 08:30~17:00
【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



生殖補助医療の質のお話



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。

不妊治療には、タイミング指導や人工授精を行う「一般不妊治療」と体外受精・顕微授精を行う「生殖補助医療」の大きく分つあり、この中でも「生殖補助医療」はとても高度な技術が必要で、その「質」が重要となります。

生殖補助医療の「高い技術の質」とは？
大切な卵子や胚を取り扱う生殖補助医療には患者さんサポートや培養室の管理が重要です。患者さんの状況にあった治療法を作成し、年齢に合わせた治療を行います。合併症やホルモン環境の是正は治療成績にも大きく影響します。排卵誘発法

や受精法については、決定したスケジュールを患者さんが安心して受けられるようにきちんと説明することも必要です。このようなプロセスも医師や看護師の技術になるので、治療の質になります。

また、もう一つ重要な技術があります。卵子や胚の培養技術です。身体から取り出した卵子の質を落とすことなく、受精培養して速やかに身体に戻すまでの過程が培養技術です。培養室で使用する大型機械や器具、培養液など、培養に関連した環境を一定の状態に保つこと、これも質の一部です。さらに胚操作を行う者の熟練

した技術がとても重要で、間違いなく一定の技術を提供できる環境作りも質になります。

日本生殖補助医療標準化機関 JISART について
不妊治療の質とそれを監査する日本生殖補助医療標準化機関（以下、JISART）というものがありません。JISARTは、2003年に生殖補助医療実施施設が集まって設立した団体で、品質管理システムを導入することで生殖補助医療（ART）の質的向上を図り、患者満足度を高めることを最終目標として活動しています。生殖補助医療における品質管理の基準をJISARTが作り、それを基に監査を行い、基準を満たしていれば認定されて、JISART施設認証が付与される仕組みです。

JISARTの活動は日本の生殖補助医療の質の向上、発展に大きく貢献するものと考えており、是非、多くの方に知っていただきたいと思っています。



生殖医療における“伝わらない思い” —患者と医療者のコミュニケーションギャップ



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。

病院を訪れるとき、患者は不安や期待、疑問を抱えて医療者と向き合います。特に生殖医療の現場では、患者の気持ちがとても繊細であるがゆえに、「きちんと話したはずなのに、伝わっていない」「そんなつもりで言ったのではないのに、傷つけてしまった」というような双方の「コミュニケーションギャップ」がしばしば生じます。

医師や看護師、培養士、事務スタッフなど多くの医療者が関わる中で、患者側が感じる違和感や不信感、実際には医療者側が意図せずに引き起こしていることも少なくありません。「なんでそんな口「ミ」を？」

と医療者が驚くような評価が寄せられる背景には、こうしたすれ違いが潜んでいます。

このギャップの原因としては、医療者の言葉遣いや態度、患者の話に耳を傾ける姿勢、共感の表現の不足、そして正確な情報提供の不足などが挙げられます。患者にとっては、わかりやすく、丁寧に、そして心を込めた対応が不可欠です。一方で、医療者は日々の忙しさを慣れから無意識に「事務的」になってしまっていることもあります。

では、どうすればこのギャップを減らせるのでしょうか。まず医療者側が、患者が何に不安を感じ、何を求めているのかを

常に意識すること。そして、専門用語をできるだけ避け、患者の理解を確認しながら丁寧に説明する姿勢が重要です。また、患者の話に耳を傾ける「傾聴」や、気持ちに寄り添う「共感」の態度も忘れてはなりません。

一方で、患者側も遠慮せずに疑問や不安を伝えることが、より良い医療を受けるための第一歩になります。お互いが「伝えよう」「わかり合おう」と努めることで、治療効果だけでなく、心の満足度も高めることができるのではないのでしょうか。

生殖医療という人生に關わる重要な治療の場だからこそ、伝える力と、聴く力との両方が、医療の質を大きく左右します。信頼関係は、日々の小さな言葉や態度の積み重ねの中にあるのだ



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。



卵子凍結保存について
のお話はこちらから↑

アイブイエフ詠田クリニック 検索



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。



クリニックの
ホームページは
こちらから↑

松田ウイメンズクリニック 検索



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。

青葉レディースクリニック院長 小松医師の

教えて、先生！

更年期障害の治療(2)

更年期障害編・第二弾！

前号に続き、更年期障害の治療について詳しく伺いました。



て、漢方では補中益気湯(ほち
ゆうえつきとう)や、手足が冷え
る場合には十全大補湯(じゅう
ぜんだいほとう)など、元気の
漢方を処方します。
あと鬱々(うつづ)するなど、
気分が沈んでしまう時は竜骨
牡蠣湯(りゅうこうこつぱいとう)、
イライラする時は加味逍遙散
(かみしょうようさん)など。あ
と、旦那さんにイライラする
か(笑)、やんちゃな子どもさん
にカッとなるか、怒りっぽくイ
ライラするなどの場合は、抑肝
散(よくかんさん)がよく効きま
す。

ただ私見ですが、漢方だけで
良くなるかという、やはり難
しい印象を受けます。イメージ
的にはホルモン補充療法と併用
して補助的に使うのがいいと思
います。

更年期の世代は日常でも色

々と変化がありますので、中に
は不幸なことが重なって気分が
沈んでしまうという場合もあり
ます。その時は抗うつ病薬や、
夜眠れない場合は眠剤を使う
など、気持ちを上げるような抗
うつ剤を少し被せるのはとても
いいと思っています。
眠れないという状態は脳にダメ
ージを与えるので、そんな時は
眠剤をしっかりとるので、ゆっくり休
むということがとても大事です。
あと漢方以外ではプラセンタ
が有効な場合もあります。この
プラセンタは不思議な薬で、プ
ラセンタホルモンがどのようにし
て効くかと聞かれても説明が難
しいのですが、万病に効くと言
われていて、注射で投与します。
美容目的の施設では私費診療
となり、2〜3千円で治療され
ているようです。われわれ婦人
科では保険診療で500円く



※青葉レディースクリニック YouTubeチャンネルの
中で、小松医師にインタビューしています。

ホルモン補充療法
永山…小松先生、更年期障害
の治療については、さまざまある
ようですが、その中でも今回は、
ホルモン補充療法について、詳し
く教えてください。

小松医師…はい。更年期障害と
は主として、加齢に伴って、女性
ホルモン(エストロゲン)が大きく
ゆらぎながら低下していくこと
で生じる。日常生活に支障をき
たすような症状のことを言い、
大きくふたつに分類されます。
ひとつはめまい、動悸、胸が締め
付けられる、頭痛、肩こり、腰
や背中の痛み、関節の痛み、冷
え、しびれ、疲れやすいなどの身
体血管症状で、もうひとつは気

分が落ち込む、意欲が低下す
る、イライラする、情緒が不安
定、眠れないなどの精神的な
症状です。このうち、女性ホル
モンを補充するホルモン補充療
法HRTは前者の身体血管症
状に、効果的と言われています。
卵巣が作るホルモンにはエス
トロゲンと排卵後、分泌される
黄体ホルモンの2種類あり、
HRTではこれらのホルモンを
年齢や症状によって使い分け
ます。
ホルモン剤には飲み薬と外用
薬(スプレー、ジェル、テープ)の
2種類があり、その投与方法
は外用薬のみ、内服と外用薬
の併用など、また連続使用や
3週間や4週間サイクルの間
欠投与などさまざまなやり方
があります。
一般的に、50歳くらいまでに
更年期障害が発生したような
若い女性には、この2種類のホル
モンを間欠投与して、月経を
起こした方が症状の改善には
効果的ですが、月経がうんざ
りという方もいらっしゃいます
ので、体調を見ながら、連続投
与することもあります。
一方、子宮を全摘したような
女性にはエストロゲン単独療
法がおすすです。
ただプラセンタは、やってみな
いとわからないこともあります。
私のイメージとしては、ホルモン
的には問題がないけど疲れや
すい、イライラするという方に
向いている気がします。意外と
若い方、40歳代から50代初めく
らいの方にはプラセンタがよく
効きます。また使った感触とし
ては、内服よりは注射のほうが
効いているようです。
永山…この患者さんにはこの
治療がよい…という見立てが
大事ということですね。
小松医師…はい。お話を伺いな
がら、色々な検査をしていくと
ある程度がわかってきます。も
ちろん漢方だけで十分な方も
いらっしゃいますし、やはりホル
モン補充療法が向いているとい
う方もいます。その人にどのお
薬が合うのか、どの治療が合う
のかということを見極めながら
治療を進めていきます。



永山…まずは先生にしっかりと
伝えて、色々と教えてもらい
ながら、取り組んでいくのがよ
いということですね。

永山…ちなみに、ホルモン補充
療法HRTはいつまで続けたら
いいんですか。

小松医師…そうですね。HRT
を続けていると、いつまでもお
肌が若々しく、張りがあつて、お
化粧のノリも良くなり、なか
か止められなくなる方が多いで
すね。女性ホルモンは女性であ
り続けるために、必須のホルモ
ンだと感じます。したがって、以
前は70歳を超える方にも処方
していましたが、現在は保険診
療が、おおよそ60歳までしか認
められていないので、60歳がひ
とつの目安と考えています。

漢方…その他の治療
永山…ホルモン補充療法以外
の治療法として、他にはどのよ
うなものがありますか？
小松医師…一番ポピュラーなの
は、漢方です。
例えば、疲れやすいという時
には栄養ドリンクの代わりとし

小松医師…はい。経過をみな
がら、焦らずゆっくり取り組んで
いくのがコツだと思っています。

永山…本日も盛りだくさんの
お話ありがとうございました！



〒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

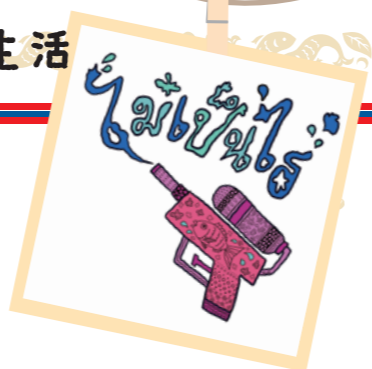
【診療時間】※予約制
平日・土曜 09:00~12:00(受付9:00~)
15:00~18:00(受付15:00~)
【休診日】 日曜・祝日 ※急患は除く
【面会時間】 13:00~21:00

青葉レディースクリニック 検索

小松医師の
YouTubeも
配信中



ぜひご視聴ください。
チャンネル登録は
コチラから ▲



〔文・イラスト MAKI ARAO〕

童心にかえられる “本気の夏遊び”

タイの「暑期」は3〜5月。その中でも最も暑い4月に行われるのが、タイを代表するお祭り「ソンクラーン」。仏像や年長者の手に清めの水をかけて邪気を払い、新年を祝う伝統儀式…。のはずが、今では「水かけ合戦」街全体がびしょ濡れになるお祭りへと進化しています(笑)

私が初めて参加したのは2023年。水鉄砲と防水バッグ、スマホ用防水ケースを首から下げて、バンコクの賑やかなエリアに突撃！街中の警察官ですら水鉄砲を片手に警備にあたっています(笑)年齢も国籍も性別も何も関係なく、ただただ笑顔で思いつき水をかけ合っ。子どもに戻ったような気分で見知らぬ人たちと遊べるお祭りです。

ちなみにトゥクトゥクに乗って移動している時でも



油断大敵。道行く人や他の車両からも水をかけられ、どこに行っても水のバトルフィールド(笑)タクシーに乗っていても沿道から突然バケツで水をかけられるので、窓を開けていると大変なことになります(笑)

こんなにも大胆に「みんなが主役」のお祭りが成り立つのは、やはりタイならでは。多様な価値観を受け入れる寛容さや、「楽しむこと」にとっても前向きな国民性があるからこそ、伝統行事がここまで自由なイベントに進化したのだと思います。

皆さんも、全力で遊ぶ醍醐味になる。「本気の夏遊び」来年の予定に加えてみませんか？

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
・3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
・7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
・6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
・4ページの記事もご覧ください。

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

横山裕クリニック+泌尿器科

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

あやベクリニック

[美容皮膚科・美容外科]
福岡市博多区博多駅東2-5-37博多ニココービル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
・5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

こちら アフリカ・モザンビーク! [第44回]

寺子屋 お絵かき教室



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。

モザンビーク北部ではガソリン不足で大変。1リットル450円まで高騰し、それでもガソリンが売り切れで買うこともできず。そんな時に農村で交通事故に遭った青年を助けて！という依頼が！寺子屋のあるベンバ市の病院に連絡し、青年の到着を待っていたのですが、結局、搬送車の燃料切れで病院に到着できず、青年は亡くなってしまいました。

今年に入って病気や事故で亡くなる青年が多く、心が苦しくなる時が多いです。なんとか改善していきたい！

一方で、寺子屋の子どもたちの元気がボジティブ精神を支えてくれています。美術の先生を招いてのお絵描き教室もスタート。現地でする唯一の画材、ペンキを使って白い布に絵を描いていきます。



ペンキ代が高く、中々ちゃんとしたお絵描き教室が開催できなかったのですが、子どもたちは大喜びです。スマホで描きたいモチーフを検索して、それを参考にしながら、先生の指導のもと、色彩を重ねていきます。

また絵に緊張が出ているけれど、布からはみ出すぐらい自由に色彩を遊べるように、お絵描き教室も続けていきます。



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

やる気や愛情を高めると言われる「むくな豆」

9種類の必須アミノ酸やミネラルなども豊富に含まれていることから、精神面身体面の両面をサポートする植物素材として、

また近年では、インドのタイ国立カセサート大学で、むくな豆の有用性に着目した研究が進められています。

「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言われています。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、強壯剤として利用されていた記述がのこっているようです。

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るようです。

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言われています。またこの豆は、持つていると幸せになる「幸福の豆」とも言われているようです。諸説ありますが、自生力がたつよく、農業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。



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

ラシゴニュー 検索



心地よい生き方、していますか？

情報も世の中の流れも時が経つスピードも早く、気づけば自分の気持ちを置き去りに、ということありませんか？

チガチになった心を緩めて運気を上げていきましょう！

12星座別に

- 【自分を甘やかすヒント】をご紹介！
- 【おひつじ座】ボーっとする日をつくる
- 【おうし座】五感が喜ぶ食事や音楽を
- 【ふたご座】気のあう人と気楽なおしゃべりを
- 【かに座】思い出の写真や人の温もりに触れる時間を
- 【しし座】自分を褒める言葉を口にだす
- 【おとめ座】誰かのために何かしない時間を意識してつくる
- 【てんびん座】お気に入りの服や空間で気分を上げる

2025年後半は「安心」や「心の居場所」がテーマになってきます。外へ広がるより内を満たす意識が高まります。人に合わせるより自分の気持ちを大切にすることが運気UPの秘訣かも。

例えば誰かと比べるのをやめて自分のペースで動いてみる、好きな香りで部屋を満たしたり、お風呂にゆっくり浸かってみる、ふかふかの布団で眠るなど。特別なことをしなくても心はぐんと緩みます。自分ではそんなつもりはなくてもつい頑張ってしまうかもしれません。ガ

- 【さそり座】深く話せる人とゆっくり向き合う時間を
- 【いて座】自然の中で深呼吸を。大声を出すのもいい！
- 【やぎ座】「しないことリスト」を作ってみる
- 【みずがめ座】一人の時間を好きなように思い切り楽しんでみる
- 【うお座】夢の中にいられるような音楽や映画を楽しむ

無理に頑張らなくて大丈夫。自分をいたわることは自分の心に寄り添うこと。これが今の時代を生き抜く何よりの強さになりますよ。

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

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。

表紙が目につき、おしゃれで「カラダとココロに寄り添って心地よい毎日」という言葉にすごく引き寄せられ楽しく拝読しました。女性にとって興味深い記事ばかり。もっと早く知っていれば良かったです。

編集部より

興味深くご覧いただき、ありがとうございます。前号から表紙を一新しております。毎号楽しんでいただけるよう頑張ります。

(福岡市南区 M様 60代)

編集部より

読者の皆様が心地よい毎日をお送りいただければとの思いで、様々な情報をお届けしております。次号も楽しみにお待ちしております。

(福岡市博多区 N様 30代)

今 妊活中なのですごくためになりました。素敵な情報をありがとうございます。

編集部より

ご覧いただき、ありがとうございます。毎回様々な視点から情報をお届けできるように努めております。引き続き、手に取っていただくと嬉しいです。

(福岡市東区 T様 20代)

ミコ漢方処

夏のお肌の不調を漢方理論でととのえる



ゆらぎ世代～更年期に感じるお肌の不調は人それぞれです。女性ホルモンの急激な減少により、次の①～⑤のような不調が起こることがあります。

どんどん起こるお肌の不調に落ち込むより、起こりうるお肌の不調を予測し、ゆらぎ世代の間に美肌になれるよう、セルフケアしていきませんか？

ていきます。らっきょう、玉ねぎ、さんま、黒きくらげなど。カレーにらっきょうの付け合わせは◎カレーの油で血流が悪くなるのを防ぐ役割があります。⑤は炎症を鎮めるお肌の熱感やほてりを冷ます食材で、レタス、ごぼう、セロリ、アロエ、緑茶などがおすすめです。

- ①皮脂腺の分泌が減り乾燥肌へ
- ②汗腺や毛穴のつまりや萎縮により黒ずみやくすみがおこる
- ③真皮のコラーゲンの減少や骨量の低下による小じわやたるみがおこる
- ④加齢によるターンオーバーが遅くなることでしみが増える
- ⑤マスクの摩擦や紫外線などによる炎症で赤ら顔になる

【タイプ別 漢方食養生】

- ①と③は血やうるおい、腎精を増やしていくことで症状が軽減します。血やうるおいを増やす食材とは、お米、卵、人参、かぼちゃ、鶏肉。精を増やす食材はうなぎ、黒ゴマ、もずく、めかぶなど。夏なので体が熱くなりすぎないものをおすすめです。
- ②と④は血行不良が原因で起こりやすいため、血流を良くする食材を摂っ

漢方の智慧をに摂り入れて心もお肌もハッピーな更年期を過ごしましょう！



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

2025年7月から
毎週月曜日 13時～16時

[お茶会を開催]
Mrs.ZAKUROの
試飲や、パウンドケーキの
試食などもご用意
しています。

カラダ会議 karada kaigi salon



公式Instagramは
こちらから▶

毎週火曜日開催

自律神経トレーニングサロン カラダ会議サロン

あまり眠れない、疲れが取れない、眠気が来ないなどのお悩みはありませんか？それは、自律神経の乱れが原因かもしれません。バイオフィードバック法などの最先端プログラムを使用して、症状やお悩みを改善いたします。

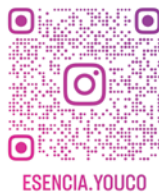


LINEのお友達登録はこちらから▶

毎週水曜日開催

ほめられメイク

もうメイクで迷わない！
『似合う』と『なりたい』の両方叶えて自信がもてる私になる大人の為のメイクレッスンです。



Instagramは
こちらから▶

毎週金曜日開催

占いの館 御伽話

ここはあなたの未来が動き出す場所。
ちょっと疲れた心に癒しとヒントを。
あなたの“今”を丁寧に読み解きます。
お気軽にお越しください。

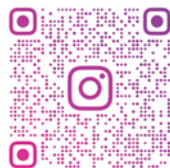
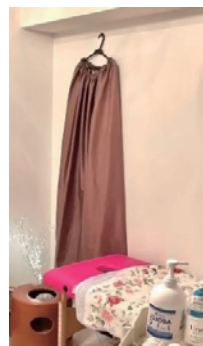


Instagramは
こちらから▶

毎週土曜日開催

ナース鍼灸サロン Elegancia

女性のためのよもぎ蒸しや
鍼灸施術をしています。
長年婦人科で看護師、不妊カ
ウンセラーとして携わって
きた経験から妊活、更年期と
女性の悩みに寄り添った治
療を行います。
月に一度、男性鍼灸師が男性
の治療、薄毛、痛みに対応して
います。



Instagramは
こちらから▶

ELEGANCIA5121

お問い合わせ
ご予約は
こちらから

karada kaigi株式会社 ☎ 092-473-5080 (10:00～16:00)

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8-7F (博多駅(博多口)から徒歩3分)

ラ・シゴニューがいまお伝えしたいトピックをお届けします！

La cigogne Information
ラ・シゴニュー インフォメーション

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

相談無料

福岡市プレコンセプションケアセンター

「思春期・不妊・不育・妊娠に伴うからだ
ところの悩みに関する」相談に応じます。

予約制

- 相談 (開所時間帯) 面談・電話
不妊カウンセラー・助産師・保健師・看護師
- 医師相談 (不定期 ※市政だよりでご案内)
福岡市内 産婦人科医



☆医師相談のご案内

7月16日(水)に開催予定。
古賀文敏ウイメンズクリニック 院長 古賀文敏先生

■ご予約・ご相談・お問い合わせはこちらから

福岡市プレコンセプションケアセンター
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

Instagramは
こちらから▶



F.FUNINSOUDAN

情報

カラダ会議 オーガニックSHOP

日々のカラダに摂り入れるものから見直してみませんか？
ぜひお気軽にお越しください。

無添加のお出汁やクロレラ商品なども揃えてあります。

2025年7月から
毎週月曜日は、大人気のパウンドケーキや
スノーボールなどのお菓子を販売します。
添加物、保存料、香料等、一切不使用の
優しいお菓子です。 @150円～



カラダ会議オーガニックSHOP

La cigogne



夏のスペシャルプレゼント

A Mrs. ZAKURO (ミセスザクロ) 濃縮ザクロエキス ジンジャータイプ

甘酸っぱいザクロと、ピリッとスパイシーなジ
ンジャーは相性も抜群。ジンジャーも純度
100%の濃縮タイプです。

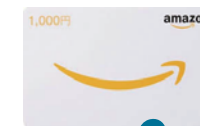
容量: 200mL 参考価格: 2,500円(税込)



抽選
10
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。

ご応募はこちらから▶



2025年 8月18日(月)まで(必着)



見渡す限りの砂漠地帯にザクロ農園が広がっています



大きくて真っ赤なザクロがたわわに実っています

ククを単なる果物ではなく、文化として大切に守り育てている姿勢にも深い感動を覚ええました。
イランでの体験を経て、私の中にひとつの想いが芽生えました。「このザクロの素晴らしさを、

美と健康は、日々の養生から。

自然が育んだ贈りもので、
カラダの内側から整える。

Mrs.
ZAKURO

ミセスザクロ

～ ザクロの魅力と、開発者の想い ～

ミセスザクロ 誕生物語

ザクロドリンクとの出会いは、今から約10年前のこと。当時、ザクロを扱う企業の広報を担当したのがきっかけでした。それまで「ザクロブーム」という言葉を耳にしたことはありませんが、私にとっては、それが初めての出会いでした。

やはり若い頃は、どうしても外側の美容に意識が向きがちで、化粧品やエステに時間やお金を費やしてきました。美容ドリンクにも何度か挑戦しましたが、結局どれも長続きせずにならなりました。そんな中で出会ったのが、ザクロドリンクです。

まず驚いたのは、その美味しさでした。美容や健康に良いものは、どこか我慢が必要(な味)という先入観を、見事に裏切ってくれました。

そして味だけでなく、知れば



Mrs. ZAKURO



機械化された工場の隣には研究施設もあります

日本の人たちにも知ってほしい。そして、この感動と学びを多くの人と共有したい」と。
そんな想いから、ミセスザクロのプロジェクトはスタートしました。

まず、原料となるザクロは、現地イランの高品質なものだけを厳選する必要があります。そして何より豊富な栄養成分がそのまま残っていること、そしてザクロそのままの「美味しさ」です。妥協点を見つけず「これなら自信を持ってお届けできる」と思える味を探して、ようやく辿り着きました。

ミセスザクロには、水や甘味料、添加物・防腐剤や香料などは加えておりません。純度100%の濃縮ザクロエキスです。



街のシンボル「ザクロのオブジェ」

知るほどその奥深い魅力に引き込まれ、気がつけばザクロは私の日常に欠かせない存在となっていました。

2023年の秋、私はザクロの本場・イランを訪れる機会に恵まれました。

首都テヘランから車で何時間もかかる場所に、広大な「ザクロの街」と呼ばれる地域があります。街の中心にはザクロのオブジェが並び、周辺にはザクロ農園が広がっています。そこは夏は酷暑、冬は厳寒の砂漠地帯です。でも過酷な自然環境は、実はザクロにとって理想的です。害虫がつきにくいため農薬も不要で、自然のまま育てることができるとのことです。

甘さも酸味も全てが自然のままです。それは素材そのものの味わい、そして自然の恵みを感じていただきたいからです。

ザクロには、ビタミン類やミネラル、ポリフェノール、クエン酸、天然のエストロゲン様成分が豊富に含まれています。そのため古くから女性の果実と呼ばれてきましたが、実は男性にとっても多くの恩恵があります。

例えば、ザクロに含まれるポリフェノールは血流をサポートし、生活習慣の乱れによる疲れやストレスの緩和にも役立ちます。さらに、酸化作用によるエイジングケアや、ホルモンバランスの安定、若返りに関する研究も進んでいます。

そのため最近ではスポーツや仕事のパフォーマンス維持を意識する男性の間でも、ザクロの力が注目されつつあります。ミセスザクロは、そうした性別を超えた心と体のケアを叶える存在でありたいと思っています。

未来に向けて私たちの挑戦は続きます。季節ごとの楽しみ方や新しい商品開発など、ザクロのある暮らしが年齢や性別を超えて広がり、誰かの毎日に小さな彩りを添えられたら、それが私たちの何よりの喜びです。

イラン産のザクロは、日本のイメージとはまったく違います。大きくて甘くて、鮮やかな赤。その理由は、気候風土にあります。

イランの水が乏しい環境で、ザクロの木は少ない水を必死に吸収しようとします。そんな命の努力が濃厚な甘さを生むのです。また、ゆっくりと時間をかけて育つため、実と皮が同時に成長し、割れることなく大きく美しく育ちます。まさに砂漠が育んだ赤の恵みといえます。

一方、日本は雨が多く、実の成長に皮が追いつかずに割れてしまうことが多いのです。だから日本のザクロは、すっぱくて小さくて割れているというイメージがあるのかもしれない。

イランのザクロ農園をいくつも視察する中で、そこで育った果実の美しさと力強さに心惹かれました。また、その街には搾汁工場や研究施設もあり、ザ



レストランでは、ボールいっぱいのザクロがふるまわれます

中東イランの乾いた大地に実を結ぶザクロ。過酷な環境の中でたくましく育った果実は、ひと粒ひと粒に濃厚な甘みと豊富な栄養を蓄えています。

ミセスザクロは、そうした大地の恵みを搾汁し、余計なものを一切加えずに仕立てた贅沢な濃縮ザクロエキスです。内側からの美しさと健やかさを支え、女性はもちろん男性にも穏やかに寄り添います。

一杯のザクロジュースをお供に、ご自身を「整える」癒しの時間をお楽しみください。



karada kaigi 株式会社
代表取締役 永山 佳代

カラダ会議
karada kaigi

商品の詳細は18ページをご覧ください。

世界三大美女も愛したという
赤い果実の宝石「ザクロ」

カラダの内側からの
美と健康を



奇跡の果実、
スーパーフード
といわれる「ザクロ」

あなたの輝く未来のために
Mrs. ZAKUROを
摂り入れてみませんか？

Mrs.
ZAKURO

ミセスザクロ

世界中で研究され、
愛される「ザクロ」で、
「いつまでも若々しく健康でいたい」
という究極の願いに寄り添います。

基本のレシド

①(クラウディ製法なので)瓶を上下逆さまにしてよく振ってください。

②Mrs. ZAKUROを入れて、4~5倍の水か炭酸水を注ぎます。



③美味しい
ザクロジュースの
出来上がりです。



Mrs. ZAKURO (ミセスザクロ)
プレーンタイプ 200ml 2,500円 (税込)

旬のザクロを食物繊維を残しながら、
ゆっくり抽出する「クラウディ製法」
を採用しています。水や添加物、着色
・保存料は一切使っていません。純度
100%の濃縮ザクロジュースです。



Mrs. ZAKURO (ミセスザクロ)
ジンジャータイプ 200ml 2,500円 (税込)

プレーンタイプに、国産(高知産)のジン
ジャーを合わせました。甘酸っぱいザ
クロと、ピリッとスパイシーなジンジ
ャーは相性も抜群。ジンジャーも純度
100%の濃縮タイプです。



▲オンラインショップ
はこちら

お問い合わせ・ご注文 ☎ 0120-732-738

カラダ会議
karada kaigi 株式会社



ワクワク世界旅行⑩

モンブラン 編

九州の人にはお馴染み「ブラックモンブラン」真っ白いモンブラン山にチョコレートをかけて美味しそう!という発想から作られたのだそう。今日は、アイスが食べたくなる暑い夏にぴったり、銀世界が一面に広がるモンブランの世界へ出発です♪

フランスとイタリアの国境に位置するアルプスの名峰モンブラン(標高4,810m)スイス・ジュネーブに滞在していた私は、急に思い立ち、前日にバスのチケットを購入。1時間半ほどバスに揺られフランス側の山麓の街・シャモニーへ。

到着した瞬間、かの有名なモンブランが目の前にそびえ立っているという事実に興奮が収まりません。早速ロープウェイを使い、標高3,842mの「エギーユ・デュ・ミディ展望台」へ。登っていくにつれ「空気薄い?寒さのせい?」と思っていたら、酸欠注意の看板

を発見!それもそのはず、ここは富士山より高い世界。年間約100人の登山者が命を落とすほどの厳しさで知られています。遠くに小さく見える登山者たちの列、空を裂くようにそびえ立つ白銀の山並み、背筋がスッと伸びるような冷たく澄んだ空気。初めて体験する“別世界”の前に言葉を忘れました。

私が下山する頃には強風でロープウェイが運行停止に…わずかなタイミングで奇跡的に登頂できた私は、運が良かったのかもしれない。

またこの街では、登山列車「モンタンヴェール鉄道」に乗って氷河を見たり、その氷河をくり抜いて作られた「氷の洞窟」を見学したりすることも出来ます。

全てが非日常。この壮大な冒険で少しでも涼しさを感じていただけたら嬉しいです。



可愛い街並みのリゾート地・シャモニー。物価が高いスイスから買い物目当てに遊びに来る人も多いそう。



〔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ンゴニュー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。

