

La・cigogne

私らしく生きるためのライフブック

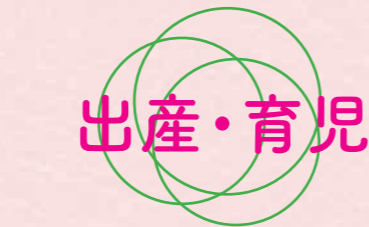
ラ・シゴニーユ

2020
VOL.35
SPRING



アンテナをめぐらせて
一歩を踏み出すヒントに

J:COMチャンネル福岡 11ch
2020年3月スタート
ラ・シゴニーユTV



Special Interview

福岡市 荒瀬泰子副市長
福岡市不妊専門相談センター
上野恭子氏

TAKE FREE

Facebook
「ラ・シゴニーユ」で検索!



La・cigogne | 2020 SPRING | 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 ベルエモンテ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

KIZUKI
TENJIN

BEST OF MISS
FUKUOKA

Best of Missとは、「ミス・ユニバース・ジャパン」「ミス・グランド・ジャパン」「ミス・ユニバーシティ」複数の世界的ミスコンテストの合同地方代表選考会です。当店のオーナーの坪井は大会本番で審査員とビューティーキャンプの講師を務めるなど、エントリーした女性達から専門職にわたり圧倒的な信頼を寄せ、Best of Missの公式サロンとして当店が認定されました。



九州で5店舗目
吉塚本店 / 高宮店 / 西新店 / 長崎店につづき
セントラルスポーツボディケア KIZUKI 天神店

3.1 NEW OPEN!!!

無料体験キャンペーン

開催期間 2020.3.1~3.31

< 下記の3つのプランからお一つお選びいただけます >

先着20名様限定
『コラーゲンマシン』
20分無料体験

肌の真皮層まで届く可視光線を全身に照射し、コラーゲンたんぱく質やエラスチンの生成を促し、活性化させて美肌へと導きます。

先着20名様限定
『フェイシャルリンパ』
40分無料体験

光線療法10分▶EMS10分▶フェイスマッサージ10分▶フェイスマスク10分のトータル40分のフェイシャルコースです。

先着20名様限定
『メディカルチェック』
30分無料体験

医学的根拠のある独自のメソッドにて身体の歪みを頭・体幹・足部の3パターンにて分析します。まず「どこから歪みが生じているのか」を把握し、安全で効率の良い身体創りを実現させます。

体験希望の方

お電話 080-4274-5102 又は LINE にてご予約下さい!

* LINEにてご予約される場合、まずは下記のQRコードより友達登録を行なってください。
* 完全予約制となります。 * 数に限りがございます。予定の枠が埋まり次第終了とさせていただきますのでご了承ください。

セントラルスポーツボディケアKIZUKI 天神店

電話: 080-4274-5102

住所: 〒810-0001 福岡市中央区天神2丁目2-43ソラリアプラザ10F

ご予約・お問い合わせはLINEでも承ります



LINE

他にも多彩なメニューをご用意してます
お問い合わせください!

INDEX

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 01 妊活ザクロ屋 | 13 カラダ会議 株式会社メニコ |
| 02 ラ・シゴニーユ設置情報 | 妊活ザクロ屋 |
| 2020年3月スタート！ラ・シゴニーユTV | Body Consulting Station KIZUKI |
| 03 女性の活躍シーンを盛り上げたい！ | 15 カラダ会議（拡大版）アイブイエフ詠田クリニック |
| 07 上内電気株式会社 | 17 みなさまの疑問にお答えします 大賀薬局 |
| 08 鹿児島県指宿市長インタビュー | 奇跡のこのとりの九州すてき通信 |
| 09 カラダ会議 蔵本ウイメンズクリニック | 18 第6回 春のこのとりのフォーラム |
| 古賀文敏ウイメンズクリニック | 21 ラ・シゴニーユ インフォメーション |
| あやベククリニック | こちらアフリカ・モザンビーク（第23回） |
| 青葉レディースクリニック | 22 海鮮一八 |
| あべなお歯科クリニック | 23 Body Consulting Station KIZUKI |

12 クリニック・カラダ会議企業ガイド

次号
予告

次号は… 2020年 6月 1日 発行予定

設置場所（一部）

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

- ▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(68カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶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 ▶株式会社 ほけんの110番 天神イムズ店
- ▶各店舗・飲食店 等

3月
スタート

私らしく、未来へ向かう女性を応援する

La・cigogne TV
ラ・シゴニーユ

4月よりレギュラースタート！
放映時間・詳細はJ:COMホームページから

J:COMチャンネル福岡 11ch

3月4・5・11・12日
22時30分～22時50分放送
福岡市 荒瀬副市長 インタビュー
アイブイエフ詠田クリニック インタビューなど

3月18・19・25・26日
女性が輝く企業訪問 他 ご期待下さい！

J:COMテレビ番組ガイド 検索



スーパーフルーツ ザクロの力で
あなたのキレイを応援します！

春から初夏に向かう季節

肌あれや冷え、むくみ
そんなお悩みありませんか？

少しずつ春から初夏に向かう季節。
風は暖かくなっていくのに
中々改善しない冷え、ちょっと辛いですね。

仕事

未来に向かう女性に。「ザクロのチカラ」を

結婚 妊娠・出産 育児

■神奈川県横浜市 ペンネーム 楓 様 37歳
ザクロを飲み始めて2回目の冬でした。毎年、悩まされていた足の指の「しもやけ」に、この冬はなっていないことに気が付きました!!もしかして、足の血流がよくなったのかも!!
嬉しい身体の変化でした。

■福岡県福岡市 隅田陽子 様
不妊治療中でホルモン剤の副作用がひどくむくみや、体がだるかったのがザクロを飲みはじめてからは軽くなった気がします。

■宮崎県都城市 ペンネーム hana 様 31歳
友達に勧められて飲み始めた、ザクロのしずく。豆乳やカルピス、炭酸水など、その日の気分で色々なもので割って楽しんでいます。私の体験した変化は、まずお通じが良くなったこと。そのおかげで肌の調子もいいです。また夏でも腹巻をしているほどの冷え性で、基礎体温が低いのが悩みでした。ですが、ザクロのしずくを飲んだ月は高温期が37℃近くまで上がる日もあり、驚いています。

※個人の感想であり効果効果を表しているものではありません。



いつの時代も何歳になっても
いつまでも若々しく美しくありたいという
女性の永遠の願いに。

無農薬で育てる伝統農法にこだわり
無添加で水一滴も加えずにつくったザクロのしずくは
ザクロ屋だけのオリジナル商品 です。

ザクロのしずく 商標登録 第5621086号



ザクロ
約50個分を
キュッと
濃縮させた

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

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）

「ラ・シゴニーユを見て」とお伝えください。
モニター価格でお試しいただけます。

※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。

パソコン・スマートフォンから

ザクロのしずく 検索

妊活ザクロ屋
www.zakuroya.jp

楽天・yahoo・アマゾン
ザクロ屋「ザクロのしずく」
でも購入できます。

ご注文はコチラから↓



通常価格
5,500円(税別)のところ
今なら
お試しモニター
1本2,980円(税別)

働き方改革
福岡市
荒瀬副市長
interview

育児・介護と仕事の両立支援について
福岡市の取り組みの現状は？

副市長 企業と一緒になって働き方の「見える化」を推進しています。女性の活躍や企業の取組みをもっと誰からも見えるようにしていきたい。またそうすることが、依然として負担が女性に偏っている「育児」「介護」と「仕事」の両立の環境づくりにつながるのではないかと考えています。

これまで「留守家庭子ども会(学童保育)」の開設時間の延長や土曜日開設に取り組み、働きやすい環境を整えてきました。しかしながら、女性のひとり親が増えている中では、どうしても親子が社会から孤立してしまうこともあって、親を介しての支援がかなわないことも出てきています。行政としては、環境に関わらず、

助産師が働く現場は大変な世界だと思えます。その現場や教育現場をみて、感じることはありませんか？

すべての子どもにも支援が届くように、子どもに対して直接支援の手を差しのべることができるような施策も打っていきたくと考えています。子どもの貧困の見極めや手助けの仕組みづくりについては、教育委員会とも一緒に取り組んでいかなければならないことだと思っています。

上野 助産師は本当に仕事に追われていると感じます。時間制限が難しい現場で、出産や子どもに直接関わる仕事でありながら、実際は自分たちのことを振り返る余裕がないのも現実です。助産師だけの話ではありませんが、育児や介護と仕事を両立できる社会になっていかなければならないと思います。

具体的な支援策は？

副市長 都市化⇨核家族化のスピードが速すぎて、仕事との両立が困難になり離職してしまう(せざるを得ない)女性が増えており、そのまま孤



株式会社ラシゴニュー代表取締役
(情報誌「La-cigogne」編集長)
こうのとりフォーラム運営委員長
永山 佳代

2013年6月「結婚・妊娠・出産・子育て、働き方」をテーマとする情報誌「La-cigogne(ラ・シゴニュー)」を創刊。編集長。現代女性のライフプランを一貫してサポートすべく、行政や医療・企業等の取材を通じ、積極的な情報発信を続けている。大規模イベント「こうのとりフォーラム」なども主催・プロデュースし、未来へ向かう女性支援にも揺るぎない力を注いでいる。



福岡県助産師会会長
こうのとりフォーラム副運営委員長
福岡市不妊専門相談センター
上野 恭子 氏

助産師として長年出産の現場に立ち会う。「命を守ること」の大切さ、妊娠・出産に悩む女性たちとの関わりから、「ライフサイクル」という視点をもつことの重要性に気づき、啓発活動を続ける。またこれから看護師や助産師を目指す学生や、教育現場で「いのちの授業」を開催する活動も活発に行っている。



福岡市
荒瀬 泰子 副市長

医学部を卒業後、1987年市役所へ入庁。主に保健医療・福祉・子どもなどの分野に携わる。2005年 福岡市が新設した「こども未来局」局長、「保健福祉局」理事を歴任し、2015年4月 福岡市副市長に就任した。

「3人の子どもを育てながら働いた経験をいかして、企業や地域、団体と一緒にあって、これからの女性活躍の機運をさらに盛り上げていきたい」と語る。

特集

女性の活躍シーンを
盛り上げたい！

福岡市 荒瀬泰子副市長

福岡市不妊専門相談センター 上野恭子 氏

Special Interview



結婚

働き方

出産・育児

介護

アンテナをめぐらせて
一歩を踏み出すヒントに



結婚、妊娠・出産、育児、女性の働き方、介護など女性のライフプランをテーマとしている情報誌「La-cigogne」は創刊から7年目を迎え、35冊を数えるまでに成長してきました。その間、国内では、「ワーク・ライフ・バランス」「女性の活躍推進」「働き方改革」など様々なワードが生まれ、働きかけも活発になっています。

そのような流れの中で今回は、福岡市の荒瀬副市長を訪問し、福岡市が取り組む具体的な施策やこれからの展開をお聞きました。福岡市では「福岡市不妊専門相談センター」を設置するなど「これから赤ちゃんを授かりたい」と願うカップルの支援を行っています。今回、相談センター(兼、福岡県助産師会会長)の上野さんをお迎えし、センターの役割や活用についてのお話もうかがいました。

私らしく生きるためのライフブック「La-cigogne(ラ・シゴニュー)」は、「結婚(婚活)、妊娠(産前・産後)、子育て、女性の働き方(ワーク・ライフ・バランス)」を考える情報誌です。ラ・シゴニューは、フランス語で「こうのとり」の意です。



相談員の 左:市村さん 右:峰松さん

上野:晩婚社会になればなるほど、不妊の比率はあがってきます。そのため、福岡市が「不妊の方に特化した相談センターが必要」なのではないかという考えから2017年11月に開設されました。予想通り、相談者は毎月増えています。昨年度は開設2年目で年間延べ1000組の相談者が訪れました。「必要とされている」と日々感じています。

福岡市不妊専門相談センターの役割や活動について教えてください。

福岡市不妊専門
相談センター
上野恭子氏
interview

福岡市では乳幼児の親子が自由に遊んだり、他の親子と交流できる「子どもプラザ」を14か所設置しています。その中で、独自の取り組みの一つとして、大学キャンパス内に設置されたところでは、子育て支援とともに、学生の学びの場にもなっています。また、ある中学校では校内に設置されており、中学生にとって子どもたちと触れ合った経験が、社会に



出たときによい影響を与えるのではないかと考えています。

これからも「子育て交流サロン」や「子ども食堂」など、地域や民間と「一緒に取り組めることを増やしていきたい」と考えています。

また「子育て支援」と同じように大切なことが「介護支援」です。「介護離職者」は男女問わず本当に増えています。福岡市では、誰でも足を運びやすいように、市役所の地下1階に「働く人の介護サポートセンター」(相談料無料)を設けて、仕事と介護の両立に悩む人の支援にも大きな力を注いでいます。介護は突然必要となる場合が多く、その際にはしっかりとサポートします。ぜひお気軽にご利用ください。

未来を担う子どもたちへの政策は?

副市長:ライフステージに応じて社会で子どもを支えていく仕組みづくりが急務であると痛烈に感じます。子どもを支えるといってもそれぞれ部局が違います。例えば、不妊の分野は「子ども未来局」、小中学校にあがると「教育委員会」、義務教育を終えると「保健福祉局」という分野になります。でもそのそれぞれの部局を横断して

求められること、これからの活用について教えてください。

上野:カップルになった時にさまざまな生き方がありますが、その中で「子どもを授かりたい」と思う方々に、どのような支援ができるかをまず考えて、その方にあった支援をおこないたいと思っています。最終的には、「来てよかった」「心が晴れた」と相談者の方々に思っていたらいいような支援を行いたいと思いますし、「いい場所に来たな」と思っていたら本当に有り難いです。

編集後記

連携で支える社会づくりへ

不妊治療をはじめ、妊娠・出産そして育児には、社会の理解やサポートが不可欠です。今、晩婚化、晩産化は日本全体の問題として早急な解決が求められます。でもこの大きな課題も、紐解いていけば、ひとりの女性、一組の夫婦、ひとつの家族の問題になります。不安や悩みによって躊躇してしまったり、的確なサポートに出会えずあきらめてしまったり、そんな「小さな課題」をケアできる社会づくりが必要です。結婚・妊娠は、主に20代や30代を中心とした若い世代でのライフイベント

「子ども」をキーワードにずっと支えていくこと、そこはぜひ、やっていきたいと思っています。

またもつと「取り組んでいること」に、「いくなつくおか子ども週間♡」があります。ある特定の1日だけの啓発や活動ではなく、毎月1〜7日を子ども週間として、少なくともその週の1日は職場や地域・家庭などで子どもたちのためにできることを行っていくというものです。

賛同企業や団体を募って、「授業参観など学校行事や幼稚園・保育所行事への参加を促進していただいたり、この週の休みを取りやすくしていただいたり」という考えでスタートしたのですが、まだまだ周知不足だと感じています。社会全体で子どもを支える・育てるという観点で、この活動を浸透させていきたいと思っています。



です。経験豊かな人生の先輩の言葉や支援があることで、解決できる悩みもあるでしょう。このセンターでは専門家としての立場としてだけでなく、人生の先輩として妊娠・出産・不妊に向き合う方々を、応援したいという想いを持った相談員の方もいます。時には、パートナーである男性や家族からの悩み相談もあるそうです。まずは「話を聞いてもらう」という一歩でもいいかもしれません。一人で抱え込んでしまうのではなく、明るく幸せな未来のために、勇気をもって相談に出かけてみてはいかがでしょうか。

今回、最前線で活躍されているおふたりにお話をうかがって、あらためて産官学を含めたネットワークづくりが大切だと感じました。

La cigogneがテーマとしている、妊娠、妊活、子育て、女性のWLBなどの諸問題は、行政の力だけでは到底解決が難しい分野です。荒瀬副市長からは啓発活動の役割を担っている

La cigogneへの期待のお言葉もいただきましたし、女性ももっと活躍できる社会にしていきたいためには、何ができるか、私たち民間企業もしっかりと考えていかなければなりません。

相談無料 福岡市不妊専門相談センター

不妊カウンセラー、医師などの専門職が、不妊・不育、妊娠に伴うからだとこころの悩みや助成金に関する一般相談を、医師などが、不妊・不育の検査や治療方法に関する専門相談に対応しています。

これから妊娠を考えている これから不妊治療を考えている
そんな女性やご夫婦、家族からの相談も受け付けています。

【対象者】福岡市内にお住まいの方、または市内で働いている方
※特定不妊治療費助成金の申請は福岡市内の住民票がある方のみ

【予約・電話相談問い合わせ先】
TEL.080-3986-8872

※混雑時は、つながりにくい場合があります。
※日曜日・祝日・振替休日、
年末年始(12/29~1/3)は休館

【所在地】
福岡市中央区天神1-8-1
福岡市役所(地下1階)



相談方法

■一般相談【予約優先】

不妊・不育一般に関すること、特定不妊治療費助成金の申請。

☎:電話相談 ☺:面談相談(個室)

曜日	月	火	水	木	金	土(第2・4)
10:00~18:00	☺	☺	—	☺	—	—
13:00~19:00 (土曜日~17:00)	—	—	☺	—	☺	☺

※電話相談は予約不要ですが、混雑状況によってはお待ちさせる場合があります。

■専門相談【予約制(月1~2回)】

検査・治療に関すること。面談相談(個室)。
※一般相談の内容を確認し、必要と判断した場合は相談内容の専門医と調整し実施します。





指宿市 豊留悦男 市長

Special Interview

鹿児島県指宿市 豊留悦男市長

指宿市で取り組む「働き方改革」について

小学校教諭から、出水市、鹿児島市の小学校校長を経て、第2代指宿市長に就任。平成22年より現職、現在3期目。趣味は読書、旅行。妻と長男、次男の4人家族。

名度の高い観光地、漁業、水産加工業のおかげだと思っております。市の全域に霧島火山脈が縦断しており、世界でも類を見ない「天然砂むし温泉」をはじめ、1日に10万トン湧き出ると言われる清水のおかげで、水環境

秋のこのとりフオーラムにもご出展いただいた「山川のかつお節」がある指宿市。地元の名産品を持つ自治体で取り組む「働き方改革」について、指宿市長と山川水産加工業協同組合の坂井弘明組合長にお話を伺いました。

(豊留市長)

指宿市は鹿児島県内でも最南端に位置する地域で、人口が4万人強。65歳以上の割合は21%程度で、全国平均(28%＊2019年度版高齢社会白書調べ)よりも働く世代が活躍している環境と言えます。

それと、全国的に知名度の高い観光地、漁業、水産加工業のおかげだと思っております。市の全域に霧島火山脈が縦断しており、世界でも類を見ない「天然砂むし温泉」をはじめ、1日に10万トン湧き出ると言われる清水のおかげで、水環境

かつお節の生産の中でも、高級品の本枯れ節はほとんどの工程が手作業で、人手が多くなります。そのため、外国人労働者の力も相当借りています。

(坂井組合長)

水産加工業に携わるスタッフたちに対しての想いは？



山川水産加工業協同組合 坂井弘明 組合長

にも恵まれています。かねてからカツオ漁が盛んで、水産加工品のかつお節に関しては、最高級品の本枯れ節の生産量が日本一となっています。

それらの産業で働く方たちにとって、働き甲斐がある場所、苦と考えずに、人のためになる良いモノづくりをしているという意識が高い人たちが多いのではないかと考えております。「働き方改革」は、物理的な時間も大切ですが、何よりも働く人たちの「意識」のほうがよほど大切で、「私がいるからこそ」という思いを持って働いてほしいと思っています。

異国から来ている彼らが働きやすい環境を整えてあげるのも私たち組合の仕事だと思っております。「和食」というものがUNESCOの無形文化遺産に登録されて以来、和食文化は今まで以上に注目を集めています。これからは、やりがいを感じながら、責任感を持って、働ける環境を整備する使命が、組合にはあると常に意識して取り組んでいます。

(豊留市長)

指宿市の水産加工業における働き方改革の取り組みはどんなものがありますか？

自分の仕事が世の中のためになっているという実感をもってもらえる機会を創出できるような取り組みを行います。指宿の水産加工業は日本一のブランドですので、それを全国に広めるために、私自ら日本全国を駆け回り、トップセールスしています。水産加工業もそうですが、市内の全事業者で働く外国人実習生に対しては、日ごろの感謝を伝えるために、「感謝状」を贈っています。先日は外国人労働者の母国であるベトナムとの交流を目的に、現地を訪問してきました。

(豊留市長)

働き方改革の中でも、「労働力不足の解消」は重い課題です。ただ、「指宿、山川に残りたい」という思いが生産性の向上にもつながりますし、労働力不足の解消にもつながっていくと思います。地域の子どもたちに対しては、地場産業の大切さを学ぶ機会を設けていますし、東京や大阪、福岡では、Uターン・Iターンも促しています。働きたい方をいつでも受け入れられる体制づくり、環境整備が急務です。財政も人材も決して楽な環境ではありませんが、指宿の魅力を少しでも多くの方に知ってもらいたいと思っています。

(坂井組合長)

かつお節工場では、職場体験や職場紹介を積極的におこなっています。女性や障がい者も元気に働いてくれる職場環境づくりを整備しています。地元の小中学生向けに、かつお節ができるまでの工程をていねいに説明するリーフレットを作成し、地場産業に関心を持ってもらう取り組みもおこなっています。将来、その子どもたちが地元に残ってくれて、雇用創生につながったら嬉しいですね。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

TOP INTERVIEW

上内電気株式会社

元手なしで、街路灯をLED化する事業で、SDGs時代を生き抜く



境 泰二郎 社長

街路灯のLED化事業を主力とする上内電気株式会社(福岡市中央区)。持続可能な社会に対応した独自の技術が奏功し、SDGs時代の最先端を行く、同社の境泰二郎社長にお話をうかがいました。

Q 最近SDGsという言葉が流行していますが、街路灯のLED化事業は、特に時代にマッチした事業ですね。

街路灯の多くは水銀ランプやナトリウムランプですが、特に水銀に関しては、国の方針で削減の対象になっています。「水俣条約」によって、来年少くとも製品を新たに製造したりするこ

とが規制されています。環境に良くない素材を使った道路照明がまだ世間には数多く残っているのです。

当社が手掛ける

「REMOKA工法」は、街路灯の外側部分(筐体部分)はそのままりユースし、内側にある光源部分だけをLEDに変えるという全く新しい技術です。光源部分はオーダーメイドでつくるので、ほとんどの筐体に対応できます。従来の技術では、照明部分をLED化する際に、まだまだ使える外側部分まで廃棄するケースがほとんどでした。その点では、「REMOKA工法」は、産業廃棄物を減らすことにもつながるのです。

最近、SDGsという言葉が耳にする機会が増えてきました。当社は、積極的に「REMOKA工法」を展開していくために、SDGsのマークを名刺の裏に入れていますが、取引先からの反応は上々です。地方自治体によっては、SDGsに力を入れていられるところも多々ありますし、SDGsの関連の担当者から、道路行政の部局に話をつないでもらうこともあり、評判も良いようです。

「REMOKA工法」と「REMOKA工法」を組み合わせ「ESCO事業」を組み合わせたことが、街路灯をLED化することにつながります。照明灯の本数にもよりますが、大体5年から10年くらいで試算し、償却期間が終わったあとは、電気料金の差が黒字となっていく予定です。

Q 最初の資金を必要とせずに照明をLED化する方法というのは、どういったものですか？

それは「ESCO事業」という方法で、当社のような施工管理業者とLEDメーカー、リース会社の3社がタッグを組んでおこなう事業です。LEDの寿命は30年以上とも言われていますが、LEDは既存の水銀ランプやナトリウムランプと比べて、省エネ効果は絶大です。簡単に言うと、LED化するためにかかる初期コストをリース会社が負担して、毎月発生する電気料金の差額で返済していくという仕組みです。なので、LED化を導入したい自治体は、LED化する予算を確保していなくても「ESCO事業」を活用すれば、街の街路灯をLED化することができるようになります。照明灯の本数にもよりますが、大体5年から10年くらいで試算し、償却期間が終わったあとは、電気料金の差が黒字となっていく予定です。

ることで、街の街路灯のほとんどをLED化することができるといって、現在、中小規模の自治体から問い合わせが殺到しているところです。

Q 今後の展望は？

当社のオリジナル技術をさらに発展させるためには、良い人材を確保していきたいと思っています。この業界は男性職場のイメージですが、当社では女性も活躍しています。当社は、SDGsの5番目のゴール「ジェンダー平等」も掲げていますので、男性も女性も生き生きと働いてきています。今後も、男女問わず、良い人材を確保して、道路照明のLED化を加速していきたいと思っています。



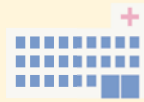
動画が流れます!▶

上内電気株式会社

福岡市中央区舞鶴3-6-23

TEL: 092-731-5581

http://www.kamiuchi.com/



蔵本ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市博多区博多駅東1-1-19
☎092-482-5558

アイブイエフ詠田クリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6F
☎092-735-6655

古賀文敏ウイメンズクリニック

[不妊治療・出生前診断専門クリニック]
福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ5F
☎092-738-7711

天神つじクリニック

[男性不妊専門クリニック]
福岡市中央区天神3丁目10-11 天神五十君ビル6F
☎092-739-8688

井上善レディースクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル 6F
☎092-406-5302

横山裕クリニック+泌尿器科

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

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

QBCプロモーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 九州すてき通信

奇跡のこうのとり 検索

青葉レディースクリニック

[産婦人科クリニック]
福岡市東区若宮5-18-21 (博多バイパス松崎4丁目信号かど)
☎092-663-8103

SN脳神経外科クリニック

[脳神経外科クリニック]
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル7F
☎092-707-0670

あべなおこ歯科クリニック

[歯科クリニック]
福岡市東区唐原1-2-1ランドスケープ2F
☎092-674-4182

恵比寿つじクリニック

[男性不妊専門クリニック]
東京都渋谷区恵比寿南1丁目14-10 福隆ビル 3F
☎03-5768-7883

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

タナコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 妊活ザク小屋

ザク小屋のしずく 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]

KIZUKI 検索



産婦人科



青葉レディースクリニック

[診療時間] <予約制>
※初診の受付は17時まで

平日 09:30~12:00
15:00~18:00
土曜 09:30~12:00
15:00~18:00

(日曜・祝日は休診日)

〒813-0036
福岡市東区若宮5-18-21
TEL:092-663-8103
http://aoba-ladies.jp

だれにでも訪れる更年期(症状編)
早い方は40代前半で症状がはじまる方も



「一般に「更年期」とは、閉経の前後5年間を言います。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、早い人は40歳代前半、遅い人は55歳近くで閉経を迎えます。閉経が近くなるため卵巣機能が低下し、血流量が少なくなるなどの月経異常を経験しますが、突然「無月経」となることもあります。

更年期症状は多彩で程度もさまざまであることから、まずは症状を見極めた上でそれに適した治療法が大切になります。

血管運動神経系症状
ほてり・のぼせ・ホットフラッシュ(突然の熱感と顔の紅潮、脈拍の増加など)、発汗、冷え、動悸、胸が締め付けられるような感じ、息切れなど

身体運動器官症状
肩こり、腰や背中の痛み、関節の痛み、しびれ、疲れやすいなど

精神神経症状
めまい・頭痛、気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠、物忘れなど

皮膚・泌尿器科系
膣炎・外陰のかゆみ、性交痛、頻尿・残尿感、尿失禁など

診断には「これらが他の病気による症状ではない」と確認することが重要です。子宮がん検診、超音波検査などの婦人科検診のほかに、血圧測定、検尿、心電図、女性ホルモン(エストロゲン)が低下しているかどうかなどを調べます。成育歴や性格などの心理的因子、生活習慣やストレスなどの環境因子も関与しているため、詳細な問診も重要です。症状があるのに放っておくと毎日の生活も不便になります。一人で悩まずに気軽に受診して毎日笑顔で過ごしてください。治療法については次号でご紹介します。

院長 小松 一 (こまつ はじめ)

(社)日本産科婦人科学会産婦人科専門医
1995年3月 九州大学医学部卒業。
九州大学病院周産母子センター・母性胎児部門、北九州市立医療センター産婦人科、九州厚生年金病院(現・九州病院)産婦人科などを経て、2007年5月 青葉レディースクリニックを開設。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。
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。



歯科クリニック

花粉症でも歯が痛くなる?!



あべなおこ歯科クリニック

[診療時間] <予約制>
※初診の受付は17時まで

平日 09:00~12:30
14:00~18:00
※水曜のみ午後休診
土曜 09:00~12:30

(日曜・祝日は休診日)

〒813-0001
福岡市東区唐原1-2-1
ランドスケープビル2F
TEL:092-674-4182
http://abenaoko.dentdb.com

春といえば花粉症?!

花粉症の人には頭の痛い季節ですが、今回は花粉症でも歯が痛くなる可能性についてお話しします。

花粉症による鼻炎・鼻風邪などでは、急性鼻炎を起す場合があります。典型的な症状としては、鼻水の増加や鼻粘膜の肥厚、粘膜が腫れて膨らむことによる鼻づまり、鼻水が喉に垂れるために痰(たん)が絡んで咳が出るなどがあります。鼻炎になると鼻の中だけではなく、鼻とつながる各所にも炎症を生じます。

目の下で鼻の横、ちよと頬(ほ)の辺り、上あごの骨の中に「上顎洞(じょうがくどう)」という空洞があります。上の奥歯の根の先はちょうど上顎洞の底に位置しているため、鼻に強い炎症を生じると歯根の先が刺激されて、上の奥歯にまるで虫歯のような痛みを生じることがあります。この場合の歯の症状は、噛むと痛い、振動が響く、よ

うな感じがするなどです。虫歯ではないため、冷たいものが滲みるなどの症状は出ないのが通常です。また隣接する2、3本の歯に同時に痛みがでることもあります。

風邪が流行る冬場や春先の花粉症の季節には、鼻炎が原因と思われる患者さんが増えます。鼻炎による歯痛なのか、虫歯による通常の歯痛なのかの見極めが大切です。花粉症や風邪をひいた後で上の奥歯が痛い場合は、口腔外科に精通した歯科医に相談するのが良いでしょう。

また、この逆で、虫歯を放置し、根の先端部分から上顎洞に細菌が入り込む、あるいは歯周病が進む、あるいは歯周病から細菌が入り込むなどして、歯の根の周囲が化膿した状態から鼻炎を起こすこともあります。上の奥歯で放置した虫歯がある人は、できるだけ早めに歯科医を受診してください。

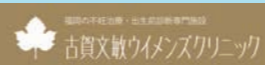
院長 安部 直子 (あべ なおこ)

日本口腔インプラント学会、日本アンチエイジング歯科学会所属
1995年九州大学歯学部卒業、平成12年九州大学大学院歯学研究科歯学臨床系専攻博士課程修了。九州大学病院口腔外科医局勤務を経て、2002年開業医にて勤務。2005年12月あべなおこ歯科クリニック開業。



不妊治療
不育症・胎児診断

あなたのAGEはいくつですか？



古賀文敏ウイメンズクリニック

【診療時間】(完全予約制)
※「初診予約受付日」は、お電話かHPで
ご確認ください。
平日 10:00~13:00
15:30~19:00
水曜 10:00~13:00
午後休診
土曜 10:00~13:00
15:30~17:00
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区
天神2-3-24 天神ルーチェ5F
TEL:092-738-7711
https://koga-f.jp/
*不妊治療・不育症治療の他、胎児診断
(出生前診断)も実施しています。

世の中「アンチエイジ
ング」時代。アイドルや
モデルも長く活躍できる
時代となり、中高年の私
たちにはある意味生きや
すい時代となりました。
ただ同じ世代で若く見
える方、ぐっと老けて見
える方がいます。その老
化スピードの差を握る
のは、酸化、糖化、炎症と
言われています。今回は
そのなかでも糖化につ
いて考えてみましょう。
体内で血糖が高くな
ると、タンパク質とくっ
つき、いろいろな反応を経て、
最終糖化産物AGEs
になります。このAGE
sは、いったんできるど
んどん蓄積されるやっ
かいな代物で、コラーゲン
線維のなかくっついて、
肌のしわの元になつた
り、炎症をもたらしたり
します。そしてこれが動
脈硬化や認知症、見た
目の肌や髪に大きく関
係しています。
最近食事療法の情報

があふれ、どんな食事を
したら良いかわからない
という声を聴きます。その
際大事なことは、穏やかな
血糖コントロールです。AGE
sを作らないよう、血
糖が140mg/dl以上
にならないようにするこ
と。そうすると低血糖も
起らないし、血糖スパイ
クも防げます。白米より
玄米食が良い、と言っても
血糖が急上昇する方には
量がすぎます。野菜、
肉から食べて、といつも
30分弱の食事では所詮
同じです。また同じもの
を食べても筋肉量で状
況は異なります。血糖モ
ニタリングシステムのリ
ブレ@をつけると、野菜
ジュースを飲むことの怖
さがわかると思います。
私たちは、体外受精を
受ける方にAGEsを
計っています。成績は、A
GEsと関係しているこ
とがわかってきました。も
ちろん本当の年齢Age
はもっと大事です。

院長 古賀 文敏 (こが ふみとし)
日本産科婦人科学会専門医、臨床遺伝専門医
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。久留米大学
病院、国立小倉病院を経て、聖マリア病院新生児センターにて出産後の母子ケアを学ぶ。
1999年1月国立小倉病院産科センター産科病棟医長、生殖医療部門立ち上げに関わる。
2004年4月久留米大学病院にて不妊・内分泌部門主任として多くの不妊女性の治療にあたる。
2007年5月福岡市中央区大名 サウスサイドテラス4Fに「古賀文敏ウイメンズ
クリニック」開院。2014年6月中央区天神2丁目 天神ルーチェ5Fに移転・拡張。



知る情報から、 取り入れる情報へ

カラダ 会+議



このコーナーは読者の方々からの、「こんなこと知りたい!」の声にお応えする
コーナーです。情報提供いただくのは、
ドクターや専門家の方々。読者の皆さま
にお役立ていただける記事となるよう、
各専門分野をスポット的に、またはシリー
ズとして情報発信しています。
ご意見や感想、リクエストなどもぜひ、
お寄せください。お待ちしております!

ダイエットを妨げるのは 「食べたいという欲求!?!」

あやべ CLINIC 福岡の美容皮膚科・美容外科
あやべクリニック

見た目ではわかりにく
い内臓脂肪。特に女性の
場合、見た目や美容上の
観点から皮下脂肪のほうが
が問題視されがちですが、
健康上の理由からは男女
ともに内臓脂肪のほうが
重要です。
また内臓脂肪は生活習
慣病の引き金を引くと言
われています。案外、自覚
のない内臓脂肪ですが、実
はこれを落とすことで皮
下脂肪が落ちやすくなり
ます。
脂肪がつく原因はやは
り食べ物です。身体が燃
焼するエネルギーを上回
るエネルギー(食べ物)を
摂取すると、当然余分な
エネルギーが身体に蓄え
られます。これが蓄積して
脂肪となります。
そもそも「ダイエット」
をすするときに「何が問題
か?」「という」と、食欲が
あることです。食欲は「摂
食中枢」と「満腹中枢」に
支配されています。この2
者が丁度、シーソーのよう
なバランスで、脳に働きか
けます。「お腹がすいた」、
「お腹いっぱい」という脳か
らのサイン(指示)で、食べ
物を摂取するという行動

につながります。
要は「食べたいという欲
求」がわかかなければ「食べ
過ぎる」ことも、結果「身
体に脂肪がつく」ことも
避けられるのです。
実は医療や美容の観点
から内臓脂肪に作用する
治療法があります。それ
が「GLP-1」です。
「GLP-1」は、当初「糖
尿病の薬」として開発さ
れたもので、「肥満治療に
効果がある」として欧米
で認可された薬です。日
本でも徐々に浸透してい
ます。

毎日「GLP-1」を皮
下脂肪に注射することで
(ご自身で簡単にできま
す)、摂食中枢に作用して
ムリなく自然と食事を減
らすことができます。
ただしGLP-1の適応
できない方もいますし、嘔
心など多少の副作用もあ
ります。試してみたい方は
医師に相談されるのがい
いですよ。
当院でも診断、処方して
おります。「相談だけ」で
も、お気軽にお問い合わせ
ください。

院長 綾部 誠 (あやべ まこと)
東京医科大学卒業後、久留米大学病院 形成外科や、国立病院九州がんセンターを経て、
大手美容外科に勤務。平成9年、あやべビューティークリニック福岡 開設 (旧福岡三井中
央クリニック)。院長に就任。

一つひとつ、患者さま目線で丁寧。
その時点でできるベストを尽くす。これこそが患者様を幸せにできる最良の方法だと考えていま
す。患者様の笑顔を励みに、もっと技術を鍛錬し、新しいこれからの医療を取り入れていこうと
強く感じている毎日です。



不妊治療専門

タイムラプスシステムについて

医療法人
蔵本ウイメンズクリニック



医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

【診療時間】
※初めての方は診療時間内
にお電話ご予約の上ご来院下さい。
※男性不妊外来のご予約は、
お電話でお願いいたします。
※一般不妊治療および、ARTの
説明会も行っていきます。

平日 09:00~12:00
14:30~17:00
水金 09:00~12:00
午後休診
土曜 09:00~12:00
14:30~17:00
(日曜・祝日は休診日)

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

高度生殖医療分野にお
いて、「タイムラプス」は「タ
イムラプスシステム」を指
します。タイムラプスシ
ステムとは、インキュベーター
(培養器)の中で培養して
いる胚(受精卵)の成長過
程を定時撮影し、タイムラ
プス映像にする装置の事
です。
インキュベーターの中は
温度や気相が胚の成長に
適した条件に維持されて
います。しかし、従来は顕
微鏡下で胚観察を行う
ために外に取り出す必要
があり、胚の情報を得
るために胚をストレスに
さらしている、という状
況でした。一方でタイムラ
プスシステムを用いると、
インキュベーターに胚を入
れたまま観察できる上
に、顕微鏡下での定点観
察では確認できない胚の
微妙な変化を動画とし
て捉える事が出来るよ
うになりました。

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、JISART
(日本生殖補助医療標準化機関)理事長、久留米大学医学部臨床教授、山口大学非
常勤講師
山口県柳井市出身。1979年久留米大学医学部卒業。1985年山口大学大学院修
了。医学博士。1995年6月蔵本ウイメンズクリニック開院。開院当時より、体外受精、
顕微授精をはじめ、一般不妊治療や生殖医療の研究を広く行う。その他、不妊教室を
開催し、国内では各学会への参加、発表、講演などを、また、国外では世界学会への参
加、発表、情報交換などを行う。





あなたのための成分がわかる サプリメント便り

豆知識

「私にはどんな成分が必要？」そんな方のためのマメ知識シリーズ②

ビタミンC
ビタミンCは、水溶性ビタミンの一種で、柑橘類に多く含まれ、身体の様々な場所で重要な役割を果たしていることで知られている成分です。またビタミンEの再生機能知られており、ビタミンEと併せて摂ることがおすすめです。

β-カロテン
β-カロテンは緑黄色野菜などに含まれ、体内でビタミンAとして交換され活用される成分です。ビタミンAは粘膜や皮膚の代謝等、身体を健康に保つための機能と併せ、抗酸化作用を持つことが知られています。

プラセンタ
プラセンタは哺乳動物の胎盤のことで、母体と胎児をつなぐ大切な臓器です。プラセンタから抽出されたプラセンタエキスには、アミノ酸、各種活性ペプチド、ミネラル、糖質など多様な物質が含まれており、栄養補給・健康維持などの様々な場面で活用されています。

ビタミンE
ビタミンEは脂溶性ビタミンの一種で、抗酸化力に優れた成分です。油に溶けやすいため、細胞膜の外側付近の脂質に入りこんで、より早く活性酸素から細胞を守ると考えられています。



[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 サプリメント 検索



近年、「腸内フローラ」という言葉をよく耳にするようになりました。

豆知識

腸内の微生物が多様多種に存在する様子を「お花畑」と見立て、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

フローラは、「花」をイメージした単語ですが、ギリシャ神話の花と春と豊穡の女神の名前でもあります。

近年、腸内フローラが全身の免疫などにも大きく影響していることが判明しています。腸内に定着している有用な細菌を増殖させ活性化させる物質がプレバイオティクスと呼ばれ、オリゴ糖や食物繊維が代表的なものです。ラクトフェリンもプレバイオティクスの一つとされます。一方、乳酸菌そのものはプロバイオティクスと呼ばれます。

ラクトフェリンとは？
ラクトフェリンは、初乳に多く含まれる赤ちゃんを護る多機能タンパク質です。生後間もない赤ちゃんは、外からの病原菌などから身体を守る仕組みが十分に準備できていません。ここで働くのがラクトフェリンです。病原菌が増えるために必要な鉄をラクトフェリンが奪うことで、感染を避けられると

考えられています。ラクトフェリンは、大人にとっても大切な働きをします。腸まで届けると、腸内環境・免疫機能を整えます。腸内細菌の状態(腸内フローラ)は全身の健康に影響しますが、ラクトフェリンは善玉菌が多くなる環境を作り出します。またラクトフェリンは、免疫として働く細胞にも直接働きかけ、免疫力向上が期待されます。

腸ではたらくラクトフェリン
ラクトフェリンは、身体の中で作られますが、多くはありません。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品からはほとんど摂ることができません。さらに、ラクトフェリンは胃で大半が分解されるため、胃で溶けず腸まで届き、体内の吸収効率を高める「脂溶性」設計が必要です。



[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 サプリメント 検索



ザクロに豊富に含まれる「アントシアニン」

豆知識



アントシアニン
ブルーベリーなどのベリー類に多く含まれるという印象をもつ方も多いと思います。アントシアニンは、目の網膜にある「ロドプシン」と言われる色素の再合成を促し、疲れ目などを改善する働きがあるとされています。アントシアニンの研究は1915年くらいから始まり、1964年には視力改善に関する臨床データが発表されました。

アントシアニンには、身体の老化などと深いかわりがあると言われる活性酸素を除去する「抗酸化作用」も認められています。活性酸素は紫外線やストレスなどの影響をうけて体内に発生します。大量に発生するとガンや動脈硬化など深刻な疾患を引き起こす可能性もあります。抗酸化作用のある植物や食品は多く存在しますが、中でもアントシアニンは安定的で強い抗酸化作用を示します。

またアントシアニンには、ビタミンP(フラボノイド)に似た働きもあることがわかっています。ビタミンPは血液をさらさらにすることで知られており、血管の保護や強化、血流を改善する働きがあるとされています。

イランではザクロは「天国の果実」と言われているそうです。1日の寒暖の差が激しく、乾燥した長い夏の昼間は灼熱の暑さですが、夜は涼しくなります。そうした過酷な条件で育つザクロは、おのずと抗酸化力を高め、わが身を守る術を身に付けたのかも知れません。私たちにとっては大自然の恵みと言えます。



美しい姿勢、美しい歩き方、そして健康へ

豆知識



Body Consulting Station
KIZUKI

[情報提供元]
株式会社Link Function Project
〒812-0046
福岡市博多区吉塚本町13-44
TEL:092-641-5255

KIZUKI 検索



近年、日本における足部事情は変化してきました。幼年期においても扁平足の増加、外反母趾の発症などがみられるようになりました。大人でも浮指の増加やむくみ、冷え性など足部の機能低下による影響も報告されています。また高齢者においては、足部の機能が衰えることで転倒のリスクが高まるなど、深刻な問題です。

アメリカの「足病医学」では「身体の歪みは足から」と言われており、昔から「足部が正常な状態であること」が「健康」につながると考えられています。

健康な足には「3つのアーチ」があります。アーチは衝撃を和らげるクッションの役割を担っています。人は「足の親指付け根、小指の付け根、かかと」の3点で立ち、5本の指が地面をしっかりと掴むことで立っています。アーチ

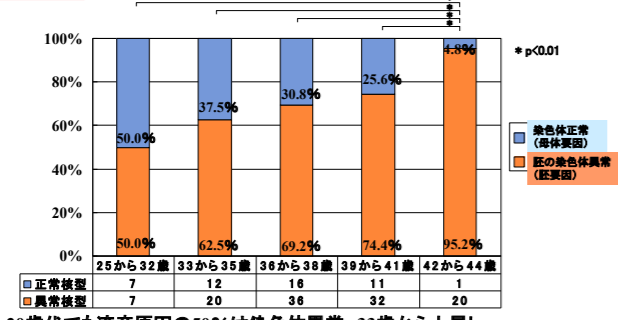
このアーチがある事で、「歩く走る・立つ」といった簡単な動作から、ゆっくりしゃがみ、片足で立つ等の複雑な動作ができるのです。

足は身体の一番下、狭い面積の中で全身を支えています。当然、動く際の全体重に加え、全ての衝撃が足の裏にかかります。例えば歩行時は、体重の1.2倍の負担がかかりますし、走行時は3倍、ジャンプ時は6倍もの負担がかかると言われています。

足のアーチ機能が低下することで、クッション性が発揮できず、膝や腰、肩、首にかかるストレスが高まりますし、姿勢や骨盤のズレ、O脚、冷え性、下半身太りなどにもつながります。

「足は健康の源」です。まずは自身の足の状態を知って改善し、日常生活を軽やかに過ごしたいと思いませんか？

図1 年齢別流産児の染色体検査結果(当院)



20歳代でも流産原因の50%は染色体異常、33歳から上昇し、42歳以上では有意に染色体異常率は95%となる。

⑤ 免疫因子(ヘルパーT細胞)の異常による不妊症と反復着床不全
通常、人の身体にはヘルパーT(T_H)細胞による免疫拒絶機構があつて、細菌やウイルスなど自分と異なる異物が身体に侵入すると排除するように働きます。T_H1細胞は感染症から体を守る重要な細胞です。
一方で、着床するためには自分の遺伝子と半分異なる(夫の遺伝子が半分入っているため)赤ちゃんを受け入れる状態にしなければいけません。異物を排除するT_H1細胞が強すぎると赤ちゃんも排除してしまう方がいます。これが不妊症やRIFの原因になると報告されています。



医療法人アイブイエフ詠田クリニック 院長 詠田 由美

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、日本受精着床学会シンポジスト、アメリカ生殖医学会発表ならびに座長などを経て、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、熊本大学医学部非常勤講師。

不妊症と反復着床不全(RIF)

不妊症とRIFの原因は大きく2つの要因に分類されます。母体要因(女性の身体の妊娠維持機構が不調和な状態)、胚要因(主に胚の染色体異常による)です。図1に示すように女性の流産の要因は32歳までは母体要因と胚要因が半々ですが、33歳を過ぎると徐々に胚要因が上昇します。母体要因は最近様々な検査法が進歩し詳細が見つけられるようになりました。

今回は、母体要因と胚要因について検査法と治療法を説明します。

胚要因

胚の染色体異常による不妊症とRIFは、30歳代の妊娠では、妊卵(胚)の染色体異常の率が上がつていき(図2)、その結果として妊娠率低下と流産率の上昇が知られています。残念ながら、現在の医療レベルで加齢による胚の染色体異常を防止する方法は見つかっていません。

妊娠を維持するためには、卵巣からのホルモンの十分な分泌が必要です。基礎体温表や血液検査で妊娠を維持するプロゲステロンの分泌状況を調べ、不足している場合には、排卵誘発剤で月経周期を整え、プロゲステロンの補充を行っていきます。

⑦ 卵巣機能異常による不妊症と反復着床不全

甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症、糖尿病、ビタミンD不足なども不妊症やRIFの原因になります。血液検査で見つけることができます。もしも異常があれば甲状腺や糖尿病専門医を受診して、精密検査し治療を行っていきます。ビタミンD不足にはビタミンD製剤の服用が必要です。

⑥ 内分泌・代謝因子による不妊症と反復着床不全

T_H1細胞とT_H2細胞の量や比を血液検査で測定しても、もしも異常がある場合は、免疫抑制剤を服用することで流産予防や着床改善することができます。

母体要因

母体側の要因は大きく7つに分かれます。

① 子宮形態異常による不妊症と反復着床不全

子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症、子宮奇形など子宮の形態が正常な状態から変化すると不妊症やRIFの原因になります。子宮の形態を診る検査法として超音波検査、3D超音波検査、子宮卵管造影検査、MRI、子宮鏡などが行われます。超音波検査は外来で痛みもなく行われる検査で、特に3D超音波検査で立体的に子宮の形を診る検査は子宮形態チェックに有用です。まず超音波検査で様々な疾患を疑って子宮卵管造影検査、MRI、子宮鏡でさらに詳しく検査していきます。他の要因が見つからず子宮形態異常が不妊症やRIFの原因と考えられるときは、手術療法(子宮筋腫核出術、子宮奇形整形術)、子宮内膜症、子宮腺筋症薬物療法を行っていきます。

② 子宮内環境異常による不妊症と反復着床不全

近年、子宮の内腔には微量の乳酸菌が生息していることが報告され、乳酸菌ラクトバチルス量が少なくなると他の細菌に入れ替わる、あるいは慢性的に子宮の中で炎症を起こすと不妊症やRIFの原因になると報告されています。子宮内細菌叢検査(子宮内フローラ)や慢性子宮内膜炎確認のための子宮鏡検査を行います。もしも異常があれば、抗生剤投与、ラクトバチルスの内服薬(ヨーグルトのような薬剤)やラクトバチルスの生息を促す健康食品(ラクトフェリン)を服用します。

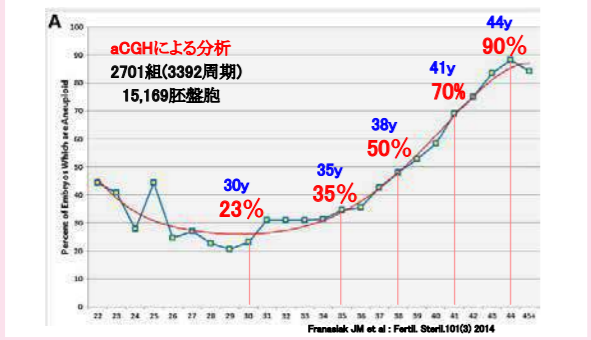
③ 薄い子宮内膜(PRP不妊治療)による反復着床不全

子宮内膜は胚が着床する重要なベッドです。様々な理由で内膜が薄くなると着床が困難になります。このような方に近年PRP不妊治療の効果が報告されています。PRP療法とは、自分の血液中の血小板に含まれる成長因子が持つ修復能力を利用して、人間に本来備わっている「治る力」を高めることでケガや病気の治癒を促す再生医療です。血小板が放出する成長因子には、細胞増殖や血管の形成などに役立つものが数種類あります。それらが内膜の損傷部位に直接働きかけて細胞増殖を促進し、修復機能を高め、自然治癒力によって傷を治療するのです。採血して患者様自身の血小板を分離し、培養することなくそのまま子宮内に多血小板血漿を注入するため、安全性の高い再生治療と言われています。再生治療であるため各地域厚生局への申請認可が必要です。まだ全国的に実施施設は少ないですが今後期待される治療です。

④ 血栓症素因による不妊症

抗リン脂質抗体、抗カルジオリピン抗体といった血管に炎症を起こす抗体の存在や、プロテインC、S活性、第Ⅻ因子活性の変化では血管内に血栓を作りやすくなり不妊症の原因になると報告されています。血液検査で抗体の有無や活性を調べ、異常があれば妊娠が成立した時から血栓を予防する薬剤を併用することで流産を予防することができます。

図2 女性年齢別に見た胚の染色体数的異常出現頻度



女性にとって辛い流産を避けるために、日本国内でも不妊症とRIFの方を対象に胚の染色体数を調べる検査(PGT-A)が始まろうとしています。ヨーロッパ諸国米国ではすでに数年前から行われている検査です。PGT-Aで正確な検査結果を出すためには、胚培養士の高度な技術が必要です。

医療法人アイブイエフ詠田クリニック
[診療時間] <完全予約制>
※「初診予約受付日」は、お電話かHPで ご確認ください。
平日 09:00~13:00 15:00~17:00
水金 09:00~13:30 午後休診
土曜 09:00~14:00
(日曜・祝日は休診日)
〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1 日之出福岡ビル6階
TEL:092-735-6655 TEL:092-735-6610(不妊治療予約)



みなさまの
疑問に
お答えします
vol.3

日常の習慣を変える！
理学療法士による
「足の相談会」を定期開
催しています

アメリカの「足病医学」
では、身体の不調は約30
〜40%が頭部からの影
響、約60〜70%が足部
からの影響と言われています。
むくみ、歪み、首・肩・腰
の不調、反外母趾、O
脚・脚、疲れやすいな
どのお悩みをお持ちの
方は、一度、「自身の足
の状態を確かめること
をおすすめします。」
特に「冷えやむくみ」は
女性にとって辛い症状で
す。これらは末梢血管
の循環不全が原因とな
ることが多いと言われて
います。心臓からおくら
れた血液は全身をめぐ
りますが、重力がある
ため座り仕事や立ち仕
事などでは足の先に血
液がたまってむくみとな
ります。
ふくらはぎや足の裏な
どは第二の心臓と呼ば
れ、筋活動などによる

ポンプ作用で循環を回
しています。最近では足趾
(そくし)足の指のこと
機能の低下(浮指)によ
りポンプ作用が発揮でき
ない方が多いようです。
大賀薬局では、健康と
美を足からサポートす
る機能性靴下「Core
Walk(キアウォー
ク)」の考案者であり、理
学療法士の坪井望(つぼ
いのぞみ)氏による「足の
相談会」を開催していま
す。
足をはじめ、身体のお
ゆる不調のご相談に
お応えしています。
ぜひ一度、足を運んで
ください。

「姿勢」や「歩き方」にお
悩みを持つ方のご相談
も承ります。
姿勢や歩き方を改善す
ると「体幹(ヒュテー
マツル)が整って、身体
が引き締まると言われ
ています。
「自身の「体幹を体験
できるシート」も「用
意しています。お気軽に
お声掛けください。

◎足の相談会開催日
3月8日(日)
3月29日(日)
4月19日(日)
いずれも13〜16時



今回は 大賀薬局 都ホテル博多店
店長の 財津 真子(まこ)がご案内しました。

大賀薬局 都ホテル博多店
福岡市博多区博多駅東2丁目1-1
都ホテル博多1階
☎092-733-7231



体幹を体験できるシート

また都ホテル店では、
「オーガ姐さん」と考え
るカラダ会議お悩み別
提案コーナー」を展開
中！です。
「血管年齢測定」や、今
話題の「AGE」糖化年
齢II身体「コゲ度」測定
も行っていきます。

おしゃれも妊活も
心をゆるめて
ほっと一息

La·cigogne
ラシゴニーヌ

快活
妊活
美活

第6回
このとりフォーラム

cafeコーナー
を設置

リラックスタイムを
満喫してください
cafeコーナーには
気軽にご相談コーナー
も設けております。



Health
For
Happiness

Th1/Th2

バランス

Aging

発酵のチカラ



麹菌は日本の「国菌」です
日本人は古くから「大豆」が
天然のバランス栄養食であること
を知っていました。

独自の麹菌発酵技術で
大豆の力を最大限に

健康と美肌

冷えと血流

Science

Medical



「発酵大豆の新知見」
麹菌発酵させた大豆
には「麹多糖」と呼
ばれるものがあり、
免疫バランスを整え
ることで妊娠しやす
いカラダづくりに貢
献できることがわか
ってきました。
今、この働きに期待
が高まっています。

カラダ・バランス
Th1 / Th2



九州すてき通信
QBC フロモーション株式会社
福岡県福岡市博多区博多駅前 2-5-8 ベルコモンズ博多



妊活・美活・快活のための試飲や
絶品おにぎり・スイーツ・アクセサリなど
盛りだくさんです！

おともだちやご家族、皆様で楽しい一日をおすごし下さい♪



出展企業さま ご紹介(一部)

大賀薬局	株式会社メニコン
妊活ザクロ屋	ナチュラムーン
クロレラ工業株式会社	ほけんショップ LIFE BOX
Body Consulting Station KIZUKI	社団法人日本妊活協会
出産保険 こうのとりに	福岡市不妊専門相談センター

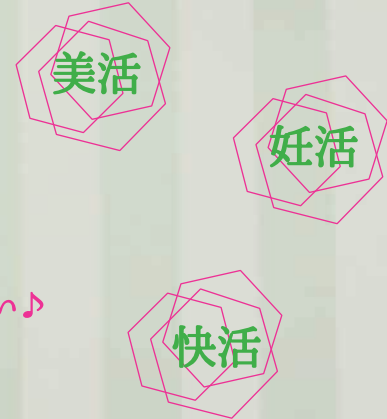
お楽しみ コーナー

おにぎり、スイーツ
アクセサリブースなど
盛りだくさん
占いコーナーでは、
気になること聞いてね



申込不要ですが
事前申込をしていただくと
さらに特典あり♡

事前申込はコチラから→



La・cigogne
ラシゴージュ



第6回

こうのとりに フォーラム

テーマ♪
カラダにいいこと
カラダと向き合うこと「カラダ会議」

出入り
自由

入場
無料

申込
不要

お土産
あり

すてきな
お土産
盛りだくさん

2020年5月17日(日) 10:30~17:00



開催場所

エルガーラ7階ホール 福岡市中央区天神



主催・共催

こうのとりにフォーラム運営委員会
株式会社ラシゴージュ、福岡市不妊専門相談センター

基調 講演

「妊娠、出産のための
基礎知識から、高度
生殖医療の現状まで」



蔵本ウイメンズ
クリニック
院長 蔵本 武志 医師

特別 講演

「妊娠体質に変わる
栄養セラピー」



古賀文敏ウイメンズ
クリニック
院長 古賀・文敏 医師

妊活(不妊治療)後の妊娠について

青葉レディース
クリニック
院長 小松 一 医師



2020年10月3日 秋のこうのとりにフォーラムのご案内

アイブイエフ
詠田クリニック
副院長 本庄 考 医師



※秋のフォーラムは、日本受精着床学会・NPO法人男性不妊
ドクターズとラシゴージュとの共同開催です。

その他、専門ドクターの特別講演を予定しております。

イベント
についての
お問合せは

La・cigogne

株式会社 ラシゴージュ

情報誌「ラ・シゴージュ」は
「結婚、妊活、出産・子育て、
働き方(ワーク・ライフ・バランス)」
をテーマとした
「私らしく生きるためのライフブック」です。



福岡市博多区博多駅前2-5-8 ベルコモンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080 E-mail:support@la-cigogne.net



女性の身体に「美味しい癒し」 「海鮮一八 南里店」

店内メニュー人気ランキング



市場直送!
海からの恵みをふんだんに

新メニュー
お子様メニューも充実しています♪



和定食 980円 (税込)



3位

一八海鮮定食 980円 (税込) ▶

本日の海鮮丼
980円 (税込)
みそ汁・茶碗むし付き

テイクアウト
メニュー
人気ランキング



唐揚げ弁当 500円 (税込)

手仕込み
チキンカツ弁当
600円 (税込)



手仕込み
とんかつ弁当
600円 (税込)

手作りお惣菜コーナーも充実!
毎日の食卓を応援します♪



スタッフも
オススメ

海鮮一八オリジナルの『おいしい塩辛』
さわやかなゆずの風味で塩加減が絶妙! 新鮮な
イカを使用しているから歯ごたえもあります。



おかげさまで
大好評
350万個
突破!!

うどん佑輝イオン福岡東店

糟屋郡志免町別府北2-14-1
イオン福岡東店内
[営業時間] 11:00~20:00
TEL.092-409-2355

志免別府店

糟屋郡志免町別府3-15-5
[営業時間]
11:00~14:30・17:00~22:00
TEL.092-292-3133
※水曜はランチのみ営業

日出店

大分県速見郡日出町豊岡883-2
[営業時間]
(平日)11:00~15:00・17:00~19:00
(土日祝)11:00~19:00
TEL.0977-73-0022

中原店

糟屋郡粕屋町中原1775-5
[営業時間]
11:00~15:00・17:00~21:00
TEL.092-260-8162
[定休日]毎週月曜日
(ただし、祝日にあたる場合はその翌日)

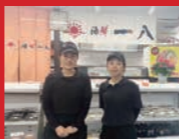
南里店

糟屋郡志免町南里3-5-43
[営業時間] 10:00~21:00
※15:30~17:00は持ち帰り販売のみ
月曜はランチタイムのみ営業

ご予約・お弁当の注文はコチラから↓
☎092-410-2686

寿司・刺身・オードブル等 各種鉢もりも承ります!
お気軽にご相談ください。

ご来店
お待ちしております!



近日
オープン

別府石垣店

大分県別府市石垣東2-7-19
TEL.0977-79-8025

ラ・シゴニーユがいまお伝えしたいトピックをお届けします!

La cigogne Information
ラ・シゴニーユ インフォメーション

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

相談無料 福岡市不妊専門相談センター

一般相談 [予約優先]

※電話相談は予約不要ですが、混雑状況によっては
お待たせする場合があります。

- 不妊・不育一般に関すること
- 特定・一般不妊治療費助成金の面談、事前説明・申請

専門相談 [予約制 (月1~2回)]

※一般相談の内容を確認し、
必要と判断した場合は
相談内容の専門医と調整し実施します。



専門医特別相談会:テーマに沿った相談会なども実施

■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちら

福岡市不妊専門相談センター
福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所 (地下1階)
TEL.080-3986-8872

〈月・火・木〉10:00~18:00 〈水・金〉13:00~19:00
〈土 (第2・4)〉13:00~17:00

情報

女性応援 La.cigogne ラ・シゴニーユ 女性の出産を応援する保険

こうのとりの

出産保険

医療保険金付定期保険

普通分娩、帝王切開、切迫流産、貧血、甲状腺疾患、
乳房疾患、生殖器疾患等の数ある女性特有の疾患
を保障する数少ない商品です!

帝王切開の場合 (入院+手術)

最大 400,000円 を給付!

普通分娩でも出産時に

最大 70,000円 を給付!

リーズナブルな保険料!

35歳 女性 1,475円 (月額)

詳しくは
コチラから▶



こちら
アフリカ・
モザンビーク!
[第23回]



2020年への年越し年明けは、暴風雨でまたもやナティイ地区が全域浸水。気候変動の影響で、サイクロンや暴風雨の発生が急増しています。またさらに困ったことに、1月末には当会の農村組合のある村がテロ攻撃により焼かれ、農村組合の人たちの家も事務所も焼失してしまいました。私が住んでいるペンバのすぐそこまでテロ攻撃が近づいています。

モザンビーク政府の情報規制もあり、住民たちは自分たちの住む州のどこでどんな事件があり、どれぐらいの人が被害を受けたのか、知ることもままなりません。私も海外ニュースやテロ監視組織が発

モザンビーク北部
スラムのナティイティから、
平和への願い。



榎本 恵 Megumi Enomoto
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8月にアフリカに渡り、2013年4月「モザンビークのいのちをつなぐ会」設立。モザンビーク・ペンバ在住。
http://www.tsunagakai.com

今年、テロの被害者・加害者(テロ組織によるリクルートも行われています)にならぬよう、新たに平和教育プロジェクトを始動する計画です。安寧な暮らし。社会が穏やかで平和なことが何より大切であることを実感しています。それに向けた小さなアクションを、スラムの子どもたち青年たちと世界に発信していきたいです。

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



◆寄付等はコチラの口座をお願いします
◇三井住友銀行 天神町支店:717 (普)1920099
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵