

# 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.37  
AUTUMN



カラダ会議が充実!

**カラダ  
会+議**  
ドクター編

知りたい!  
学びたい  
専門知識

New  
**ココロ  
会+議**  
癒し編

心地よく  
生き抜くために

**カラダ  
会+議**  
企業編

専門分野から  
豆知識



**Special 対談**

こうのとりフォーラム運営委員会 上野恭子氏  
大賀薬局・取締役CI室室長 大賀彩益子氏

**モザンビーク写真展**

生き抜く術を学びながら今日も笑顔の子どもたち

TAKE FREE

Facebook  
「ラ・シゴニーユ」で検索!

La・cigogne 2020 VOL.37 AUTUMN 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 ヴィンセントビル7階 TEL・FAX 092-473-5080



ラ・シゴニーユTVが  
「セントラルスポーツ  
ボディケアKIZUKI天神店」  
に突撃取材!

ラ・シゴニーユTV  
リポーター 太田江莉奈



「日本から世界を元気にする」という  
スローガンをかかげる  
Body Consulting Station  
KIZUKIのソラリア店  
を訪問・取材しました!

KIZUKIのコンセプト  
は「健康美の本質は、気づきから」。

吉塚店をはじめ福岡と長崎に4店舗を展開しています。今回取材したのは、5店舗目となる天神店。

「新たな店舗からさらに健康への価値や情報をより多くの方へ発信する」ことを目指して誕生しました。

そしてこの5店舗を統括するオーナーが、理学療法士でもある坪井先生!



そして、ラシゴニーユリポーターの太田江莉奈ちゃんが体験したのは???

ピンク色の可視光線が存在感を引き立てる「カラーゲンマシン」(通称…全身エステ)と呼ばれる、大注目のマシン!

また、天神店が力を入れている「ファステイング」のお話などもうかがいました。

KIZUKI立上げのきっかけや、各店舗の役割、想い、「健康と美容をコンセプト」として追求している「お話などをうかがいました。

ラ・シゴニーユTVは  
J:COMチャンネル福岡  
で絶賛放映中! **11ch**

毎週 月~金、日(月24回放映)  
詳しくはJ:COM HPより

J:COMテレビ番組ガイド 検索

番組は、ラ・シゴニーユチャンネルからご覧いただけます。

今後も様々な情報を発信していきます。

チャンネル登録  
もぜひお願いします!



カラーゲンマシン ▶



福岡・長崎に4店舗展開

セントラルスポーツ  
ボディケア  
KIZUKI天神店  
ソラリアプラザ10階

取材の様子は(J:COMで放映後)ラ・シゴニーユチャンネルでも配信します。ぜひご覧下さい。

\*ラ・シゴニーユは、フランス語で「このとりの」の意です。

### INDEX

- 01 妊活ザクロ屋
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報  
ラ・シゴニーユTVのご案内
- 03 Special 対談 このとりのフォーラム運営委員会
- 05 第38回日本受精着床学会  
市民公開講座「ドクター講演」のご案内
- 06 ときめきウーマン
- 07 スペシャルインタビュー 株式会社大賀薬局
- 08 日本生殖心理学会 アンケートのお願い
- 09 カラダ会議 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  
あやベクリニック  
青葉レディースクリニック  
あべなおこ歯科クリニック

次号  
予告

次号は… 2020年12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。今後ともよろしくお願ひいたします!

- ▶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 ▶株式会社 ほけんの110番 天神イムズ店
- ▶各店舗・飲食店 等



ラ・シゴニーユTVレポーター (中央) 堀 加寿美 (右) 太田 江莉奈

## J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週月～金曜日は、14:00-14:20  
毎週日曜日は、23:00-23:20

1週間毎に番組内容が変わります。  
専門ドクターやユニークな企業、きらめく女性の密着取材等、盛りだくさんです。

J:COMテレビ番組ガイド 検索

ラ・シゴニーユは、女性のカラダとコレカラ(未来)を考える情報誌です。



- 12 クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 13 カラダ会議 株式会社メニコン  
妊活ザクロ屋  
株式会社ウイッツジャパン
- 15 ココロ会議 月花  
ほめられメイク
- 16 福岡市不妊専門相談センター
- 17 少年少女みなみ
- 19 ラ・シゴニーユ インフォメーション  
こちらアフリカ・モザンビーク(第25回)
- 20 モザンビーク写真展
- 21 秋のスペシャルプレゼント  
ラ・シゴニーユからのお知らせ
- 22 海鮮一八
- 23 Body Consulting Station KIZUKI



ラ・シゴニーユTV  
リポーター 堀 加寿美

### ラ・シゴニーユTVが「妊活ザクロ屋」に突撃取材!

2001年創業、テーマは「美味しく楽しく妊活美活」というザクロエキス専門店「ザクロ屋さん」を訪問取材しました!  
まずはザクロ屋・田中社長に Interview  
「ザクロとの出会いのお話」や、さまざまな研究の結果たどりついた「イラン産のザクロ」

つた商品開発などのお話をうかがいました。

美と健康の果実と言われる「ザクロ」  
気温差の激しい過酷な環境下で育った「イラン産のザクロ」には特に、エラグ酸やクエン酸をはじめ、ポリフェノールやミネラル、ビタミンといったさまざまな栄養素が豊富に含まれているそう。  
そして、販売を始めたところ、全国から思いがけず「授かりました」のお声が相次いだというエピソードも。このことがきっかけとなり「この少子化の社会の中で妊活をしている方々に本当に喜ばれるのであれば、そういう使命をもってやっていきたい」と思ったそうです。

取材の様子

は、YouTube「ラ・シゴニーユチャンネル」からご覧いただけます。ラ・シゴニーユリポーターの堀加寿美ちゃんが試飲や試食もしています。ぜひ、ご覧ください。



ザクロとの出会いのきっかけは?



ZAKUROYAのザクロ  
エラグ酸やクエン酸をはじめとするポリフェノール・ミネラル・ビタミンが豊富



ラ・シゴニーユTVは J:COMチャンネル福岡 11ch で絶賛放映中!

毎週 月～金、日(月24回放映)  
詳しくはJ:COM HPより

J:COMテレビ番組ガイド 検索

番組は、ラ・シゴニーユチャンネルからご覧いただけます。

今後も様々な情報を発信していきます。

チャンネル登録もぜひお願いします!



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)

いーよ

ザクロ屋

◎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↓





ラ・シゴーニュTV  
「このとりフォーラム」  
J:COMテレビ編

## 【Special 対談】

今回は、このとりフォーラム運営委員会で一緒に活動している  
上野恭子さんに「このとりフォーラム」の存在意義や、  
これからの展開(課題)について、お話をうかがいました。

永山：「このとりフォーラム」は5年前から毎年開催しておりまして、上野さんとはこの数年間一緒に活動しています。あらためてこの数年を振り返った時に「このとりフォーラム」の位置づけを、どのように評価していたにしているでしょうか。

上野：私自身、不妊の方々とお会いする中で「不妊の歴史」というものがある程度みえていた。その中でこの企画を一緒にさせていた。だいたいはとても意義深いものでした。

不妊で悩んでいる方、カップルの方、家族の方を中心に、どのような形で話題提供したいのか、明確にあるところが本当にいい企画だと思いましたし、このような形を社会的に広げていく必要があると思ったのが、参加させていただいた最初の理由です。

永山：例えば、つい最近まで「不妊」というと何となく人に言いづらいというようなことがあったと思います。ところが「このとりフォーラム」という大きなリアルイベントを開催



西九州大学看護学部 准教授  
福岡市不妊専門相談センター  
元・福岡県助産師会会長  
このとりフォーラム運営委員会 副委員長  
上野恭子

する中「妊活」という言葉も入ってきて、少しずつ印象も変わってきたのではないかと思います。その点はいかがでしょう？

上野：当初、私が不妊治療に関わったのは総合病院の中でした。その時には公に言える人は1人もいませんでした。ご夫婦で悩むだけで、家族にすら言えない人をたくさんみえました。皆からどんな目で見られるか、そういう不安感があって、私たちもそういう方々と接する中で、どこまで周囲の方が知っているかを探りながら、そしてこれは言っていないことだろうか悪いことだろうか、そういうことを心配しながら、関わってきた歴史があります。そして「不妊」という言葉自体にも私自身、違和感を感じながらやってきたというのが実情です。ところが「子どもを産みたい」という方々の声が、少子化という現実を迎えた時に、少しずつ変わり始めたのを感じていました。



株式会社ラシゴーニュ 代表取締役  
日本不妊カウンセリング学会会員  
このとりフォーラム運営委員会 委員長  
永山佳代

その「コンピニション」がともなうまっくかみ合っていると感じました。

永山：「このとりフォーラム」は、ドクターの見地から常に正しい情報提供と、治療という大きなハードルを超える前に、民間企業の提案で自分に合ったものを見つけていただくという総合的な提案の場でもあると思っています。

また大きな会場で一方的に聴くというだけではなくて、上野さんが代表を務められている福岡市不妊専門相談センターなどのような施設とも連携して、個別の相談にも繋げていきたいと思います。私としても、たくさんの方々に、企業さま、センターの方々と繋がりができて、来場いただく方に安心していただけるような環境の提案もできているのではないかと思います。

上野：そうですね。セミナー等の中で実際に現役のドクターの話をきける機会はあまりないと思います。ですが「このとりフォーラム」の中ではさらに、登壇されるドクターが一般の方々にも分かりやすく伝えられているということもまた本当の魅力だと思います。

出展される企業(商品やサービス)においても私も会場にでむいて、実際に試飲や試食など体験していますが、私たち相談員にしてみても大事な情報源になります。それを相談に来られた方々によりよい情報として提供できるところが本当にいいと思っています。

そういう意味では総合的な情報提供の場と考えているので、今後もそういう使命を担

っているということも考えながらやっていかなければならないと思います。

永山：今年はどうしてもリアルイベントとしては開催できませんでしたが、この「このとりフォーラム」の放映をとおして、更に幅広い方々に情報の提供ができたのではと思っています。そういう意味では今年はまだ別の意味でも進化できたと思います。また、今後も何かしらの時代にあった進化をしていかなければならないのだと思いますが、その観点ではいかがでしょうか？

上野：私たちも自然界において、さまざまな生命体の共同で生活しているわけです。今の「このとりフォーラム」の中では、人間社会に対する警告もあるのかなと思っています。そういう風に考えたときに、あー大変だ、じゃなくてこれは私たちが人間として何を考えて生活していくのか、政府の言葉ではありませんが「新しい生活を目指して」というところが、私たちの身近なところだと思っています。

これをどういう位置付けで、不妊に対して捉えたらいいのかということを考えてみました。その時に、「時間をおいて、間をとって、もう一度、自分たちの生活を見直す機会をもらった」という気がしました。

「このとりフォーラム」も何年も開催してある程度定着した形になっています。じゃあ次の課題は何なのかと考えた時に、今回はこのように「このとりフォーラム」番組が始まって、ある意味、ちゃんとした形づきげができた

と思いますが、一方で、すでに次の課題があるような気がします。

今後は、各お悩み別、治療段階別に、少人数の企画をたてていくか、そこに集まった人が共通のお話ができる場を設けることも必要になると思います。

永山：たしかに、「このとりフォーラム」は回を追うごとに大規模なフォーラムに成長してきましたが、今後は逆に、よりきめ細かな取り組みも考えていかなければならないと思います。

さらに相談センターとも連携させていただきながら、「このとりフォーラム」をまた新しい形で進化させていきたいと思います。

最後になりますが、  
**妊活中の方々に、この時代の取り組み方などアドバイスをいただけますか？**

上野：「妊活」という言葉も、先行しすぎるのとプレッシャーに感じる人もいます。愛するカップルが次世代の命をつくりだすのは、自然な営みの中だと思っています。お互いが身体づくりをして、感情的に豊かな中で妊活することが大切だと思います。

肩肘はらず、ナチュラルに過ごすこと、もしかしたらその先、子どもが授からなくても、ハッピーなこともたくさんあるはず。パートナーをみて素敵と想う人はやはり素敵です。そうじゃない人は自分にも課題があると思つてほしい。そういう意味で、パートナーや周囲と良い関係をつくるチャンスはたくさん

永山：私も最初「このとりフォーラム」を手探りでやっているという感覚から、今は色んな意味で、進化してきたと思っています。

「このとりフォーラム」が、専門家のドクターだけから話を聞く場となると、どうしても専門的な情報の提供だけになってしまします。そうするとやはり、「不妊」という少しネガティブな印象のままになってしまつたので、そこに同じ想いを共有する企業さまや、いろんな方に協力していただいて、「明るく楽しい妊活」というのをモットーにやってきたという背景があります。今は、何となく浸透もしてきたかなと思います。

上野：治療や検査をしている方、将来的にそういう可能性がある方が、一番最初にほしいのは、やはり正しい知識や正しい治療法、そしてどこにその情報があるのかということだと思います。

でも、これまでのセミナーなどでは、専門的なドクターのお話をメインで聴けるといっては殆ど見受けられなかったことです。それがあつたというのが、私がこの「このとりフォーラム」の企画の中に入つていこうと思った大きな動機づけでした。そして、それを社会的に支えている企業の方々がチームとしてそこにいる、ということも背中を押されたことです。私たちは相談員として、専門的な知識も必要ですが、プラス日常生活でのサポートをするというところも重要だと思っています。そういう部分でも、例えば、サプリメントや食事や、さまざまな環境要因とか、この「このとりフォーラム」にいけばいろいろな提案があつ

んあります。そんなことを考えてほしいと思います。

永山：上野さん、本日は私自身もたくさん気づきをいただきました。

今後いろいろなことを連携してやらせていただきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。ありがとうございました。



この対談の様子は、  
YouTube  
「ラ・シゴーニュチャンネル」からもご覧いただけます ↓



福岡市不妊専門相談センターの  
詳しい情報は16ページをご参照ください。

# ときめきウーマン

— アイブイエフ詠田クリニック 看護部長 —

福岡市中央区天神にある「IVF詠田クリニック」に勤務。看護部長としての役割を担いながら、40歳で出産。夫の協力のもと、フルタイムで働きながら 家庭との両立を目指す金原さんに、仕事のこと 家庭のことをインタビューしました。

きんばら えりこ  
金原 恵利子さん



看護学校助産学科卒業後、福岡市城南区の東野産婦人科で、助産師として8年勤務。妊娠・出産の現場で働く中で、不妊治療後の妊婦さんと接する機会があり、妊娠前のごについても勉強したいと思うように。タイミングよく、詠田クリニックのスタッフ募集があり、30歳のときに思い切って転職。それから、新しい分野での学びにやりがいを感じながら、結婚・40歳での出産を経て、14年間勤務。現在15年目。43歳（一児のママ）。

**Q** 看護師は色んな意味で大変な職業だと思いますが、長年勤務されている理由は何ですか？

転職後、3・4年で看護部長職を任せられ、何よりもやりがいを感じています。また、院長が働く女性として、とても尊敬できる方で、人生の目標にしていることも大きいと思います。厳しさの中にも、どんな状況にあっても仕事を続けられるよう配慮していただいていることも働きやすさに繋がっています。

同じように40代の看護師も多く勤務していますが、ほぼ100%、妊娠・出産を経て、職場復帰しています。復帰のタイミングも、保育園への入園や個々の家庭状況にあわせて、時短勤務や夜間の当番に配慮していただいたり、働き続けることを前提とした体制が整っていて、それも型にはまった体制ではなく、対個人で考えていただけることも働き続けられる理由です。

**Q** 40歳で出産されて、4カ月で復帰されたのか？

私は今の仕事が大好きで、働くことに本当に生きがいを感じています。夫はそんな私を理解してくれて、家事・育児を全面的にサポートしてくれます。今では夫が「主夫」となって、3歳の娘の面倒を見ながら、家事も完璧にこなしてくれています。こんな私には本当に理想の夫で、両親が遠方にいる私にとって、有難い存在です。院

長への思いと同じように、心から尊敬しています。復帰後も、産休前と同じ、看護部長として勤務しています。フルタイムで、日・祝以外は、9時から18時半の勤務、水金土は少し短いのですが、夜の注射も交番で担当します。

もちろん、産後に時短勤務を希望することもできます。相談を受ける立場でもあるので、周囲にも呼びかけながら、できるだけ皆で協力しあう体制づくりを目指しています。今はもう順番みたいな感じで、いつも誰かが産休をとっている感じです。なので、それぞれが互いさまで、楽しくよりよい勤務体制をつくっているという意識で行動しています。皆が子どもをかかえて働く大変さもわかっているし、院長も子育てしながら働いた経験をおもちで、院内のだけれども、理解しあっている感じ。ほとんど女性ばかりの職場ですから、そのあたりの団結心も強いというか…(笑)

**Q** これからやりたいことは？

働く女性が増えて、仕事と家庭の両立を目指す女性が増えてきました。でも、当院の患者さんは、仕事と治療も両立させなければなりません。そこに家庭もあって、本当に大変な状況だと思います。仕事も治療も、ある意味、家庭（家事や子育て）も、休息にはつながりません。仕事の合間や休日治療にこられる方も多くいらっっしゃいます。そんな方をみていると、

アイブイエフ詠田クリニック  
不妊治療、体外受精専門

【診療時間】（完全予約制）  
月・火・木 9時～13時/15時～17時  
水・金 9時～13時  
土 9時～14時

不妊治療予約 092-735-6610

福岡市中央区天神1丁目12-1日之出福岡ビル6F  
（1階に西日本シティ銀行の総合ATMコーナーがあるビルです）  
電話：092-735-6655（要予約）



大丈夫かなと思うこともあります。たまに「旅行に行く」というようなお話をきくと、ほっとして、心から良かったと思えます。自分の心と身体を休ませることも大切だよと伝えたいですし、そんなサポートもしたいと、最近よく思います。

治療中の過ごし方が、産後の子育てにも影響すると思います。あせらず、無理しすぎず、ときには休憩しながら、すごしてほしいと思っています。全ての女性に伝えることかもしれません。

2020年「秋のこうのとりのフォーラム」は、  
日本受精着床学会とNPO法人男性不妊ドクターズ、  
株式会社ラシゴーニュが共同で、市民公開講座「ドクター講演」を放映します！

第38回日本受精着床学会 大会長 詠田 由美 先生 ご挨拶

(医療法人 アイブイエフ詠田クリニック院長)

【市民公開講座(ドクター講演) 予定】

講演1 令和の時代のリプロダクティブ・ヘルス

座長 吉村 泰典先生 (一般社団法人 吉村やすのり生命の環境研究所/内閣官房参与)

演者 堤 治先生 (医療法人財団順和会 山王病院)

講演2 ARTクリニックの今と未来

座長 詠田 由美先生 (医療法人 アイブイエフ詠田クリニック)

演者 杉山 カー先生 (杉山産婦人科)

講演3 男性パートナーと生殖医療:自身の体験を踏まえて

座長 辻 祐治先生 (恵比寿つじクリニック)

演者 市川 智彦先生 (千葉大学大学院医学研究院 泌尿器科学)

◎2020年10月下旬～11月(予定) J:COM(11ch)にて、放映します。  
放映後は、Youtube「ラ・シゴーニュ チャンネル」にて配信します！

主催:第38回日本受精着床学会総会・学術講演会  
共催:NPO法人男性不妊ドクターズ  
株式会社ラシゴーニュ



日本受精着床学会につきましては、最近の新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大に鑑み、現地開催は中止となり、すべてオンデマンド配信によるウェブ開催となりました。詳しくは、学会HPをご参照ください。

【J:COM(11ch)】にて、

毎月1回(1週間(6回))「アイブイエフ詠田クリニック」より不妊治療に関する対談を放映しています。  
過去の放映は、YouTube「ラ・シゴーニュ チャンネル」にて配信中です。

月～金曜日 14:00～14:20  
日曜日 23:00～23:20 絶賛配信中！



⇐ (右) アイブイエフ 詠田クリニック 院長 詠田 由美 先生

(左) ドクターや専門家には、ラ・シゴーニュ編集長の永山がお話をうかがいます。



ラ・シゴーニュTVは  
J:COMチャンネル福岡 11ch  
で絶賛放映中！

毎週 月～金、日(月24回放映)  
詳しくはJ:COM HPより

J:COMテレビ番組ガイド 検索

番組は、ラ・シゴーニュチャンネルからご覧いただけます。

チャンネル登録  
もぜひお願いします！





現在、不妊治療をお受けになられている方と  
2020年4月以降、不妊治療をお受けしていない方  
にお願いしております

# アンケート参加のお願い

コロナウイルスが不妊治療に与えた影響を調べております

Web

で参加できます

〔 期 間 〕 2020年7月より2021年3月まで  
(定員になり次第、募集を締め切らせていただきます)

〔 参加資格 〕 ●生殖医療(人工授精、採卵、胚移植、精巣精子回収術)  
を目的として生殖補助医療施設に現在受診している方と、  
2020年4月以降は受診していない方をお願いしております

〔 アンケート  
リンク先 〕 <http://www.dyunamis.co.jp>  
下記のQRコードを読みとってください

アンケート内容

\*2020年4月、5月、  
コロナウイルスは受診や妊活に  
影響しましたか

\*どのような支援があったらよかつ  
たですか

\*2020年7月以降

\*生殖医療を受診していますか

\*ストレスはありますか

などについてお聞きします



日本生殖心理学会が行うアンケート調査です。

10分で回答できます

【お問い合わせはこちら】

■研究代表者 獨協医科大学埼玉医療センター リプロダクションセンター 杉本 公平  
■研究事務局 小泉 智恵 ■電話番号 048-965-2028 (直通)

大賀薬局・取締役CI室室長の大賀彩益子さんに  
最近の大賀薬局の取り組みについて、  
ラ・シゴニュー編集長の永山がお話をうかがいました。



ラ・シゴニューTV  
「このとりフォーラム」  
J:COMテレビ編



**大賀薬局ってどんな会社?**  
大賀薬局は1902年に創業して、今年で118年目です。福岡を中心に109店舗展開しています。また業態としては、ドラッグストアと調剤薬局と化粧品専門店の3業態を展開しています。  
**最近の取り組みは?**  
最近ではSDGsに、積極的に取り組んでいます。具体的には、特にエコに関する取り組みに力を入れていて、オリジナルのエコバッグを販売したり、店舗内に環境に優しい商品を集めたエコ棚を設置するなどしています。他には、未病予防の取り組みにも力を入れてます。新型コロナウイルスによる影響もあって、今、「自分の健康は自分で守る」という意識が非常に高まっ



ています。その部分でも私たちにできることが増えていると思っています。大賀薬局では全店に薬剤師を配置していますし、管理栄養士を配置している店舗もあります。  
**未病予防という点で、今、特に支えたい人は?**  
今、私自身が妊婦ということもありますが、妊娠中、妊娠前の女性の健康をいちはん支えたいと思っています。日本の女性は極端なダイエット志向があって、痩せ形の女性が増えている傾向があります。日本では「小さく産んで大きく育てる」という言葉が良しとされることもありますが、小さく産まれることで、その子が大人になった時に、高血圧や糖尿病になりやすいというデータもあります。



また特に力を入れていることのもうひとつに、働く女性の多い地域で、例えば、昨年オープンした「都ホテル博多店」では、女性の身体を応援する「カラダ会議」コーナーを設置しています。ここでは商品別の陳列ではなくて、お悩み別に商品を陳列して、個々のご相談を受けようとしています。具体的には、「疲れやすい」とか、「おなかの調子が悪い」とか、「頭痛」、「肩こり」、「眠れない」など、働く女性は何かしら身体の不調を抱えている方が多いので、その方のお悩みに適したアドバイスができる体制をとっています。

このインタビューの様子は、YouTube「ラ・シゴニューチャンネル」からもご覧いただけます



**今後の展開は?**  
例えば、薬局ではあるのですが「薬を増やす」ではなく、「減らす」という取り組みに力を入れていきたいと思っています。その使命を持って生まれたのが、薬剤師「オーガマン」という大賀薬局のヒーローキャラクターです。保育園や幼稚園、遊園地等でのヒーローショーを通して、薬の正しい飲み方や知識を、子どもたちから両親や祖父母の皆さんに伝えていきたいと考えています。子どもから両親や祖父母への「薬育」というイメージです。  
ヒーローキャラクターというところが変わっていると思われるかもしれませんが、老若男女問わず「オーガマン」のいる薬局に行く」と気軽に感じて、相談に来ていただけたらいいと思います。大賀薬局は「3世代にわたっての健康管理」のお役に立ちたいと考えています!

不妊治療  
不育症・胎児診断



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。

こちらのフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」



ボーンブロス BORBRO

福岡の不妊治療・出生前診断専門クリニック  
古賀文敏ウイメンズクリニック

日本において年々増加している死因はご存じですか？戦後からこの60年で3倍に増えました。答えは、ガンです。高齢化が急速にすすんでいるとはいえ、先進国のなかで特異的な現象です。このガンの増加が日本におけるコンビニ店舗数の推移と極めて相関していることが最近注目されています。私たちが当たり前と思っている食品が安全なのかもう一度考え直さなうといけないような気がします。

骨をグツグツ煮込むスープを販売するべく色々勉強していますが、大事なのは素材と手間です。抗生剤まみれで、自分で歩けない糖尿病の牛や鶏の骨を避けようとすると、素材はシカやイノシシのジビエにたり着きました。もちろん日本の土壌や水、そして海が沢山の重金属で汚染されている

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周産期病棟医長、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!



美容皮膚科  
美容外科



あやペクリニック

〈完全予約制〉

【受付時間】  
09:30～18:00  
不定休  
(日曜・祝日も診療)



HPはこちらから↑

〒812-0013  
福岡市博多区博多駅前  
2-5-37博多ニコビル8F

☎0120-072-557

あやペクリニックを取材しました。

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」



キレイは一日にしてならず!

あやペ CLINIC 福岡の美容皮膚科・美容外科  
あやペクリニック

秋と言えばお洒落を楽しみたい季節。装いが楽しい季節です。でもその前にはやはり身体を整えることが大切。見えないうえに努力が、あなただけの魅力をますます引き立てます。

「食欲の秋」だけど、やはり一番の気がかりはダイエットのこと。食事制限や大がかりな手術はしたくないけれど、「痩せたい」：女性のワガママな願いです。

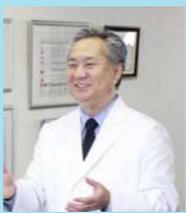
そんな願いにフォーカスした「脂肪溶解注射」(メソセラピー)という施術があります。短時間の施術でピンポイントで、部分痩せの効果を期待することができま。

あやペクリニックではあらゆる美容や身体、頭皮のお悩みのご相談をお受けしております。一人で悩まず、ご相談だけでもお気軽にお問合せください。

●手術には抵抗がある  
●リバウンドしがたくなる  
●セルライトが気になる  
●痩身エステで効果が感じられなかった  
●以前ダイエットに失敗し、あきらめてしまった

一度で劇的な効果が期待できるものではありませんが、痛みも少なく、安全で、気になる部分だけの施術ですので、身体の負担も少なく、手軽にお試しできることが特徴です。そして、なによりも医師や看護師が全ての施術を行うことも安心できることです。

さまざまな部位の施術が可能です。



院長 綾部 誠 (あやべ まこと)

東京医科大学卒業後、久留米大病院 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、あやペ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に。その時点ですべてを尽くす。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。患者様の笑顔が励みに、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

生殖補助医療について(前編)

XX  
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】

※現在、新型コロナウイルス感染拡大により一般不妊説明会およびART説明会の開催を見合わせております。初めの方は診療時間内にお電話でご予約の上、ご来院下さい。

平日 09:00～12:00  
14:30～17:00  
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前1-1-19  
TEL:092-482-5558

蔵本先生のご講演はコチラから

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」



「春のこのとりのフォーラムテレビ編」が好評! 蔵本先生のご講演内容をまとめました。

不妊治療は、大きく「一般不妊治療(タイミング法・人工授精)」と「ART(生殖補助技術)・体外受精(顕微授精)」があります。ARTとは「卵子を体外に取り出して、体外で受精させて、受精卵を子宮内に戻す治療」です。

体外受精のメリットは、卵子と精子が確実に出会えること、受精が確認できること、複数の受精卵の中から形態のよい受精卵を選択して子宮に戻すことができることで、妊娠率が高くなること、ARTを成功させるポイント。

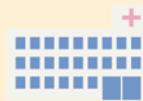
最近では、凍結融解胚移植での出生児がARTで出生した児の約85%と圧倒的に多くなっています。

日本では、凍結融解胚移植での出生児がARTで出生した児の約85%と圧倒的に多くなっています。

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。





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

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

大原ちか眼科

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

株式会社ウイッツジャパン

[カラダ会議・情報提供] 大人の青汁  
大人の青汁 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  
奇跡のこうのとおり 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

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博多ニココービル8F  
☎0120-072-557

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

タナカコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 妊活ザク口屋  
ザク口のしずく 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

小松先生のご講演はコチラから

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒



産科医が教える

「妊娠前の基礎知識」(前編)

「春のこうのとりのフオーラムニレ編」が好評！小松先生のご講演内容をまとめました。

妊娠前に受けるべき検査として、子宮がん検査、超音波検査(子宮筋腫、卵巣のう腫)、風疹抗体検査などがあります。子宮がん頸がん、まともに出血しやすく、危険をともなう場合があります。そのため、妊娠前にできるだけ精密検査や治療をすませることが大切です。

子宮筋腫(まとも) 妊娠中は大きくなりやすく、変性して激しい痛みをきたすことがあります。ですが、産後は小さくなることも多いので、高齢の場合は、早めに次の妊娠を検討したほうがよいと思われません。

ある程度、年齢が若く、着床不全や流産の原因となりそうな場合に限って、筋腫核出術を受けることをおススメします。なお、帝王切開時は原則、有茎性漿膜下筋腫のみ、摘出が可能です。

卵巣のう腫(まとも) 大きい卵巣のう腫は、まれに妊娠中に茎捻転を起こして、緊急手術の可能性があります。治療が遅れると、卵巣摘出をしなければならぬ場合もあり、注意が必要です。

子宮コレストのう腫は、妊娠中に大きくなる可能性があります。そのため5cm以上の場合は、妊娠前に摘出術を考慮したほうがよいと考えます。

現在の風疹対策 妊娠中は風疹ワクチンの予防接種ができず、接種後2カ月間は妊娠を避ける必要があります。ポイントとして、女性は妊娠前に2回の風疹ワクチンを受けること、妊娠の周囲の者に対するワクチン接種が重要です。

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、未永く地域のみなさまに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

秋の夜長はむし歯の季節?!



あべなおお歯科クリニック

[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

過ごしやすい季節になりました。日中はまだまだ汗ばむこともありますが、朝夕の涼しさに季節が移りゆく心地よさを感じます。

さて「秋の夜長」といいます。ついつい夜更かししてしまう人も多いのではないのでしょうか?よく「夜更かし」は「美容の大敵」と言われますが、夜更かしのダラダラ食は、実は「歯」にも悪いのです。さらに身体が十分に休養できないと、唾液の分泌量が減ってしまい、

そもそもむし歯の原因となるのは、食べ物のカスと口の中の細菌が混じり合っできる「プラーク」と呼ばれる細菌のかたまりです。このプラークの中の細菌が糖分をエサとして、酸をつくり歯が溶け(=むし歯になる)ます。

唾液はこのプラークがつくりだした酸を中和させ、修復する働きを担います。これを歯の再石灰化と言いますが、唾液の

分泌量が減ることによって、再石灰化が起りにくくなり、むし歯になってしまいます。また、歯周病のリスクも増大させてしまいます。

唾液の分泌量を増やすには、まず食事の時にしっかりと噛むことです。よく噛むことで唾液は自然と分泌されます。また、体の60%は水分からできていますから、ふだんからお水をよく飲むことも大事です。

口呼吸やストレスなどが原因で唾液の分泌量が減ってしまう人もいます。その場合は、まずはその原因の解消につとめることが大切です。急に口の中が乾きやすくなった場合など、内科的な疾患が考えられる場合やお薬の副作用などが要因となることもあります。

何れも症状が続く場合は、歯科医師やかかりつけのドクターに相談することをオススメします。

読書の秋、食欲の秋、お洒落の秋!どうぞ楽しい秋をお過ごしください。

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月あべなおお歯科クリニック開業。



豆知識

## ザクロに豊富に含まれる「カリウム」



「カリウム」というと、よく知られている身近な成分という印象ではないでしょうか。  
カリウムは利尿作用があるミネラル成分で、体内のむくみの原因にもなる体内の塩分(ナトリウム)を排出してくれるなどの嬉しい作用があります。多くの野菜や果物に含まれていますが、ザクロに含まれる代表的な成分でもあります。

体内に取り込まれた塩分は、ナトリウムと塩素に分かれて吸収されます。ナトリウムが体内で果たしている主な役割として、細胞の浸透圧の維持、神経伝達や心筋の収縮を助けること、また塩素は、胃液として消化を助けることなどが挙げられます。加えて真夏の熱中症予防にも欠かせないものです。このように塩分は身体の健康維持に欠かせないものですが、一方で、過剰な摂取による高血圧などの種々の健康障害をもたらす可能性もあります。

### 妊活ザクロ屋

【情報提供元】  
タナカコーポレーション株式会社  
〒816-0845  
春日市白水ヶ丘4丁目98-5  
TEL:0120-14-3968

ザクロのしずく 検索

日本では食塩の1日あたりの目標量が厚生労働省により設定されています(男性7.5g未満、女性6.5g未満)。ですがWHO(世界保健機関)は5g未満を推奨しており、日本人の摂取量は世界的にみても高い数値にあると言えます。これは日本人の昔ながらの食事に起因するところも大きいのではないかと思います。

そこで日本人にとって、カリウムを積極的にとることはとても大切なことと言えます。知らず知らずに塩分の摂取量が増えることを考えると、積極的に意識して野菜や果物を摂取する必要があります。ただし、腎臓病などの持病がある方は、カリウムの摂取を制限しなければならぬ場合もあります。

塩分の役割を知ったうえでバランスのよい食事とカリウムを上手にとりいれてほしいと思います。



豆知識

## 不妊治療と子宮内フローラ

(近年の研究結果より)



フローラとは？  
もともとフローラとは、ギリシャ神話の花と春と豊穡を司る女神の名前と言われています。そこから、花が固まって咲いている様子を表す言葉として使われます。

もともと腸内フローラとしてよく使われるようになりましたが、近年、無菌と考えられていた子宮内にも細菌叢(さいきんそう)・子宮内フローラがあることが分かり、研究が活発になっていきます。

子宮内の微生物環境(子宮内フローラ)が妊娠率に影響  
子宮内膜のラクトバチルスが90%以上の女性の場合とそうでない場合と比較して、着床率、妊娠率、出産率すべてにおいて高い割合となりました。  
(Am J Obstet Gynecol, 2016; 215(6):684-703)

細菌性膣炎が原因で、早産を繰り返す女性に対するラクトフェリンの効果  
早産を繰り返す難治性細菌性膣炎の女性6名に対し、ラクトフェリンを投与(経口のみ、あるいは経



【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

口十経腔)したところ、ラクトバチルス(乳酸菌)の1種の増加がすべての対象者に認められました。  
(Biochem Cell Biol, 2017; 95(1):31-33)

子宮内フローラに対するラクトフェリンの効果  
子宮内フローラ検査を行い、ラクトバチルスの割合が90%以下だった女性に対し、抗生物質、乳酸菌、ラクトフェリンの投与を様々な組み合わせで行ったところ、35%がラクトバチルスが90%以上となりました。

ラクトバチルス80%以上の群とそれ未満の群の妊娠率はそれぞれ61%と40%であり、差が認められました。  
(Reprod Med Biol, 2019; 18:72-82)

豆知識

## 桑(クワ)の葉は、愛を象徴する神聖な木

### 2人の妊活style おとなの青汁市場

大人の青汁公式ショッピングサイト



### 青汁で妊活

【情報提供元】  
株式会社ウイツジャパン  
〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前3丁目18-8  
ブルク博多駅前5階  
TEL:092-418-1830

大人の青汁 検索

(クワ)は、ギリシャ神話の中では男女のはかなく切ない愛を象徴する神聖な木といわれ、「ロミオとジュリエット」など、愛の物語の題材としても利用されてきた歴史があります。日本では古くから雷よけなど防災を祈って植えられていたという説もあり、さまざまな想いを託された縁起のよい樹木として扱われています。

桑の実(別名「マルベリー」)とも呼ばれ、ラズベリーやブルーベリーに似た赤や濃い紫色をしておりポリフェノールなどの抗酸化成分も豊富に含まれます。

また、シンの葉の形を思わせる「葉」の部分は、古く中国では健康茶として風邪や滋養強壮に効果のある栄養成分たっぷりの薬草として珍重されてきました。

桑の葉については、現代ではさまざまな成分分析がされています。ビタミンミネラル、必須アミノ酸をはじめ、食物繊維やカルシウム、鉄分など、現代人に不足しがちな栄養素が50種以上も含まれている他、ストレス社会で注目されているGABA(ギャバ)や、フラボノイドの一種であるルチン、インクエルシン(ルチンなども多く含まれています。また、桑の葉にしか含まれないという「DNJ(1-デオキシノジリマイシン)」という成分は血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病の予防やダイエットにも効果があるといわれています。

桑の葉を乾燥・加工した桑の茶にはカフェインが含まれていないので、就寝前や妊娠前後、またお子様など年代問わず安心して飲んでいただけます。また苦味やクセが少なく飲みやすいのも特徴です。

近年では、お茶に加工されたりそのまま粉末にしたりの健康をサポートする効果が期待されています。



豆知識

## 妊活をサポートするふたりのためのサプリメント



【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

社会環境や生活スタイルの変化にともない、妊娠を取り巻く環境は近年大きく変化しました。また同様に食習慣も大きく変化しており、偏りがちな食事は必要栄養素の不足を招く恐れがあり、妊娠をのぞまれる方には好ましくない状況を生み出しかねません。

もちろん、日常の食事だけで必要な栄養素を十分に摂ることができれば問題はありませんが、家事や仕事で忙しい日々をおくる皆さまにとって、なかなか難しいと言えるでしょう。

その中で食事と併せ、サプリメントを取り入れることは効率のよい方法と言えます。

特に女性に摂っていたきたいおススメ妊活サポート成分は、  
L-カルニチン、ローズヒップ、コエンザイムQ10、

シヨウガエキス、ビタミンE、ヘスペリジン、プロアントシアニン、リコピン、クロセチン、葉酸、ビタミンDなどです。

また特に、男性の妊活をサポートするおススメ成分は、  
L-アルギニン、L-カルニチン、有機マカ、高麗人參、コエンザイムQ10、ヤマイモ、ビタミンE、牡蠣エキス、亜鉛、セレン、ビタミンDなどです。

また、男女問わず、健康を維持するために大切な成分として、  
βカロテン、ビタミンB群、葉酸、ビタミンC・D・E、亜鉛、ヘム鉄、カルシウムなどが挙げられます。

自身の生活を振り返り、不足成分を補うこと、バランスよく栄養を摂取することもとても重要なことです。



一人で悩まないで。

# 福岡市不妊専門相談センター



**誰もが「悩み」を抱えています**

妊娠・出産においては、ハイリスクな場合のケアが中心となります。ところが、初めての妊娠・出産になれば、誰もが少なからず何らかの「不安」「悩み」を抱えているものです。

それは、20代、30代、40代と年代によっても異なり、妊婦を取り巻く環境も人それぞれです。福岡市では、特に不妊に悩む女性たちの受け皿として「不妊専門相談センター」を開設しました。不妊に悩むご夫婦やそのご家族等を対象とした相談窓口です。カウンセラーをはじめとする専門家が無料で相談のつてくれます。家族や友人には身近過ぎて相談しにくいということもあるかもしれません。そんな時、家族のように親身になって、専門知識をもってアドバイスをもらうことで、ふっと心が軽くなり、前向きな治療や生活へと一歩踏み出せるかもしれません。

## 誰もが「悩み」を抱えています

## 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ています。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う、確かなサポートに出会えずあきらめてしまう、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。センター長の上野さんをはじめ、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がいます。時には、パートナーである男性や家族からのお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。

### 相談無料

## 福岡市不妊専門相談センター

不妊カウンセラーなどの専門家が、不妊・不育、妊娠に伴うからだところの悩み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)

時間	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。

### 癒し

## 心地よい生き方、していますか?

自分を取り巻く環境やカラダの変化に、何かと忙しいイン世代。自分のことは後回しになっていませんか? 雑誌などに載っている12星座占いは西洋占星術。誰でも分かりやすいように太陽星座と呼ばれる生まれた月の星座のみで読んだものですが、実は全部で10個の〇〇星座があつて次のようなことが分かります。

好き嫌い、何が得意で苦手、自分軸か他人軸か、家族、仕事、お金のかわり方、ストレス発散の仕方、コミュニケーションのとり方、そして落ち込んだ時の気持ちの切り替え方等々。日々の暮らしの中で特別意識せずしていることも全て自分が持つている資質からのものだとかわかれば、例えば人と比べてどうして私は...と落ち込んだり、思うように進まず悩む時、それは仕方のないことだと気づくことができます。

そう、悩んでも仕方ないことで悩むことがなくなりますし、これでいいんだ!と自分に◎を付けてあげられるようになります。



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

これが「自分を知る」ということなのです。占いは当たる当たらないだけのものにしておくのはもったいない。知って行動に移す心とカラダを整える方法のひとつです。

そしてこの方法は自分が心地よい生き方をするためにとても役に立つもの。

来月10月14日~11月4日まで水星逆行「コミュニケーションミス、交通、通信トラブル通信機器の不具合などが起きやすい」の期間(年に3回あります)の予定や約束は必ず確認、余裕のあるスケジュールをたてるなど、「この2週間はその期間、悪いことがおきる」なんて言っていると本当にその通りになってしまうので、ポイント「過剰に怖がらないこと!」

### 癒し

## メイクとはただ外見を飾るものではありません



私たち女性にとってメイクとは、社会に出た瞬間から切っても切り離せないほど日常にあるものです。なぜメイクをするのでしょうか。綺麗に見える為、色々と隠さないと都合が悪い。メイクが好きだから、ただなんとなく、メイクをしないと外出できないという方も、それぞれです。

メイクはしなければならぬものではなく、メイクをした方が何倍もの良い効果が得られるのです。また、その中で、大きく自分の意識に変化をもたらします。

女性ほどだけ自分を丁寧に扱うか、大切にすることで、自分自身だけでなく家族や周囲にまで影響が及ぶことを数多く見てきました。メイクとは着飾るだけのものではありません。

自分に目を向けられる1番簡単な方法がメイクなのです。そして、毎日するメイクだからこそ、しなければならぬ義務的なメイクではないかもしれません。

自分を綺麗にするポイントを知っていればメイクの手を抜いてもテンションの上がるスイッチはONになります。メイクが綺麗になることで笑顔が増え、その笑顔で周りが更に笑顔になり、もう良い循環しか生まれません。

メイクはただ綺麗になるだけでなく、綺麗になることで自分を知り、受け入れ、今より楽しく前向きに過ごせるツールとなります。せつなく毎日メイクをするなら自分のご機嫌をとる時間にしてみてください。

メイクは自分だけでなく周りも幸せにする力を持っています。

【情報提供元】  
ほめられメイク esencia  
代表 荻原陽子  
福岡市博多区千代1丁目  
<https://homerare-make.com>

ほめられメイク 検索

連絡・問い合わせ

<https://homerare-make.com/contact/>

社会活動にとりくむ子どもたちの ボランティア団体

「少年少女みなみ」。戦争を題材にしたお芝居取材しました。



九州国際フェスティバル2020

私らしく生きる



「世界共通の音楽というワードを使って子どもたちができることを考えて頑張っている」(久保山 千可子さん)



「私たちの国のために戦ってくれた人たちが守ってくれた日本の風土を私たちも守ってきたい」(少年少女みなみの子どもたち)



音楽を通して平和活動や歴史の伝達を若い子どもたちに

「教育と平和のステージ」では、

「少年少女みなみ」のメンバーが、朗読劇「おかあさんの木」「月光の夏」を演じました。「少年少女みなみ」は創設時から平和活動に力を入れていす。太平洋戦争時代のこれらの物語をより深く理解するために、6月には特攻隊員の遺品などが展示されている大刀洗平和記念館を訪問、館長からじきじきに講義を受けました。

また、「月光の夏」の舞台にもなっている鳥栖市にある「特攻ピアノ」を演奏するなど、戦争を知らない世代の子

どもたちが「平和の尊さ」について、熱心に学んでいる様子は感動的でした。子どもたちの舞台を見届けた久保山さんは「コロナの影響で思うように稽古ができないなかで、みんな頑張ってくれました。本番が一番良かったです」とほっとした様子。ソーシャルディスタンスに配慮した関係者のみでの観劇は、客席はまばらでしたが子どもたちは大きな拍手を受け、満足そうな笑顔であふれていました。

「少年少女みなみ」のメンバーのみなさん、お疲れさまでした。

「芸術のステージ」では、

ピアノの久保山菜摘さん、ファゴットの重松真央さん、オペラ歌手の渋谷ちかさんによる美しい音色が会場に響き渡りました。

コロナ禍で、数々のイベントが中止となるなかで、取材とはいえ、クラシック音楽のコンサートを聴けるという貴重な時間でした。

最後に久保山さんから子どもたちへ

「私たちが年老いたときに、今度は子どもたちが親になり、これを次の世代に

コロナ禍でもがんばっている子どもたち取材しようとお盆真つただ中の8月13日、福岡市中央市民センターに足を運びました。

会場では、福岡市の音楽グループ「少年少女みなみ」主催の「九州国際フェスティバル」が行われていました。

「少年少女みなみ」は、1998年創立の福岡市を拠点に活動している3歳から中学生までの音楽グループです。毎週金曜日に練習をおこなっていて、歌や踊りを中心に、様々なイベントに、年間5〜10回のペースで出演しています。

「少年少女みなみ」の主宰で、国内外のクラシックアーティストなどの公演プロモーションなどをおこなっている「ララクルジャパン」代表の久保山千可子さんは、「幼少のころから、ステージに立ち、有名なアーティストとともに舞台経験をつむことで、将来、プロのアーティストになるための素養を醸成することができます。当団体からいくつものアーティストのヒナが巣立っていくことを目的に現在も活動をおこなっております」と話しています。



今回取材に伺った「九州国際フェスティバル」もその一環のイベントです。

「九州国際フェスティバル」は、芸術教育平和活動を理念として、国際交流を目的に毎年、海外から大物アーティストを招聘して、子どもたちと共演するなど、国際色豊かなイベントです。今年にはコロナ禍のため、海外ゲストの来日はなかったものの、万全のコロナ対策をした上で「教育と平和のステージ」「芸術のステージ」の2部構成で行われました。



伝えていくという「命」をテーマとしたこの題材に、子どもたちが素直に反応して活動してくれたことにも感謝している」とメッセージがありました。

少年少女みなみの活動の様子は、後日、「ラ・シゴニーユTV」で放送予定です。こちらも楽しみみに！



ラ・シゴニーユTVは J:COMチャンネル福岡 11ch で絶賛放映中!

毎週 月～金、日(月24回放映) 詳しくはJ:COM HPより

J:COMテレビ番組ガイド 検索

番組は、ラ・シゴニーユチャンネルからご覧いただけます。

今後も様々な情報を発信していきます。

チャンネル登録もぜひお願いします!





生き抜く術を学びながら  
今日も笑顔の子どもたち  
モザンビーク  
写真展



大人の愛情が子どもたちの成長の糧になり、  
子どもたちの笑顔が大人の心の栄養になります。



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から

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

アンケート参加  
のお願い



現在、不妊治療をお受けになり方  
の方と2020年4月以降、不妊治療を  
受けしていない方にもお願いして  
おります  
コロナウイルスが不妊治療に与える影  
響を調べております。

〔アンケートリンク先〕  
<http://www.dyunamis.co.jp>  
右記のQRコードを読みとってください



※詳細は、本誌P8をご覧ください。

こちら  
アフリカ・  
モザンビーク!  
[第25回]

スラムの子どもたちの  
未来に、耳を傾ける



モザンビークの中でも首都から最も遠い州に位置するスラムのナティティ地区。発展度や住民の意識、教育レベルも都市とは全く別の国のように違い低く、15歳で赤ちゃんを生んでいる女の子もかなりいます。しかも赤ちゃんが生まれても母親に育児を任せ、次の恋人のところに行ってしまうことも。そして父親も少年で所帯をもつ力もない。父親が大人であっても、家族の面倒を見るのを億劫がって、逃げてしまつてケースが驚くほど多いのです。したがって、当会のスラムの学舎・寺子屋に通う子どもたちには両親が揃っている子は僅かしかいません。多くの子どもは母親が祖母と暮らしています。



そのような家庭環境をもつ子どもたちに接するときに、私たちが一番大切にしていることは、「子どもたちが何でも喋りたくなる人」であることです。結構これが簡単ではないのですが、まず、子どもたちが心を開いてくれないければ、その子のほんとうのところを感知することもできません。次に「子どもたちに毎日の出来事を聞きつつける」ことです。大家族で子沢山でも、家で自分の話を聞いてくれる人がいない、愛情不足を起している子どもが多く、寺子屋の子どもたちには我が我がと、今日あったことや、その日の喜怒哀楽を目を輝かせて話してきます。そんな毎日の会話で一人ひとりの子どもたちの中に眠るキラッと光る才能が見えたときは、とてもなぐ嬉しいー!

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を創業し、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.tsunagukai.com>

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



九州8県のおいしいものを届けたい

海鮮一八 南里店 工場&お弁当直売店



稼働前の工場に潜入♪♪♪

「九州の食」といえば、大自然の中の豊かな海の幸、山の幸。代表的な郷土料理も数ある中で、「私たち」が厳選した食材。選りすぐりの目利きで、「九州の食」の恵みをダイレクトにご家庭の食卓に届けたいと想いで商品開発にたずさわっています。



美味しさをのがさず、天然水や気候のめぐみを一身にうけた農産品が魅力的な商品となつて、「九州のおいしい」を再発見させてくれます。ご家庭にいながらにして、「九州の食」の魅力にとりつかれる感覚を体験していただくために万全の体制で日々の生産に取り組めます。自信をもってオススメする自慢の九州の味を堪能してください。

製造・加工している一部商品



小売店・スーパー・海鮮一八各店舗で販売中♪

工場直売&お弁当はこちら



海鮮一八 南里店

☎092-410-2686

[定休日]不定休  
[営業時間] 10:30~19:00

〒811-2207 福岡県糟屋郡志免町南里3-5-43



B 美肌ブレンド茶 Purutea (プルッティ)

美肌効果の高い高級茶葉30種をブレンドしました「美肌ブレンド茶プルッティ」

内容量:300g(15g×20包)  
販売価格:1800円(税別)



プルッティ



抽選5名様

La·cigogne  
秋のスペシャルプレゼント

抽選10名様

C 美腸ブレンド茶 Risetea (リセッティ)

腸内環境を考えた「美腸ブレンド茶リセッティ」腸にいい高級茶葉12種を厳選してブレンド

内容量:300g(15g×20包)  
販売価格:2300円(税別)



リセッティ

抽選5名様

A 大賀薬局 オリジナルエコバッグ

※色はご指定いたしません。

大賀薬局オリジナルエコバッグ(中)・ポリエステル製 伝統紋様シリーズ:矢羽根紋様(魔を払う縁起柄)のアレンジです。販売価格:500円(税別)



プレゼントの応募方法・送り先

専用のアンケートハガキが官製ハガキに、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、下記へお送りください。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ペルコムズ博多7F  
ラ・シゴニュー事務局  
FAXの方は 092-473-5080まで <http://www.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、個人情報をご第三者に提供することはありません。

E-mailからもお申込みできます



※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。

2020年10月30日(金) 必着

ラ・シゴニューからお知らせ

La·cigogne ホームページ

生まれ変わります♪  
必要なかたに必要な情報を

近日リニューアルオープン予定です

ラシゴニュー 検索



WORK LIFE BALANCE

妊活・出産・子育て女性の働き方をテーマ。クオリティマガジン

La·cigogne  
ラシゴニュー