

私らしく生きるためのライフブック

La・cigogne

ラ・シゴニーユ

2024
VOL.51
SPRING

TAKE FREE

カラダとココロに向き合う
女性の心地いい毎日を応援

カラダ
会+議
ドクター編

ココロ
会+議
癒し編

カラダ
会+議
企業編

Topic

2024年
こうのとりの
フォーラム®

不動産
投資のお話

第三者からの
精子・卵子
で子どもを
授かる新法

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

2024
VOL.51
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 ヴィコムエス博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

La・cigogne X Femtech Japan
Femcare Japan

お待たせしました! 毎回大好評の 妊活イベント

2024年 こうのとりのフォーラム®

開催決定しました!

お土産
付き

入場
無料

予約
特典有

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

2024年のテーマは「よりよい情報をあなたへ」

正しい知識をもっていれば、遠回りしないで済むこともあります。

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

プレ妊活の方
も知識を
深めませんか

充実の
ドクター講演

第1回
福岡

【日時】
2024年05月26日(日)
13:00~ 16:00

【会場】
The Company ミーナ天神店
福岡市中央区天神4丁目3-8
ミーナ天神 8階

【登壇医師】
蔵本ウイメンズクリニック
院長 蔵本武志 先生
古賀文敏ウイメンズクリニック
院長 古賀文敏 先生



第1回
福岡開催
予約は
こちらから

第2回
福岡

【日時】
2024年07月28日(日)
13:00~ 16:00

【会場】
The Company ミーナ天神店
福岡市中央区天神4丁目3-8
ミーナ天神 8階

【登壇医師】
井上善レディースクリニック
院長 井上善仁 先生
青葉レディースクリニック
院長 小松一 先生



第2回
福岡開催
予約は
こちらから

第3回
鹿児島

【日時】
2024年11月24日(日)
13:00~ 16:00

【会場】
センテラス天文館
鹿児島市千日町1-1 6階

【登壇医師】
松田ウイメンズクリニック
院長 松田和洋 先生、他



第3回
鹿児島開催
予約は
こちらから



2022年11月 鹿児島開催の様子

【カリキュラム(共通)】

13:00~13:50 ドクター講演
14:30~14:45 福岡市不妊・不育
専門相談センター案内 他
15:00~15:50 ドクター講演

詳細は、
ホームページを
ご覧ください。
こちらから



【お問い合わせ】 株式会社ラシゴニーユ ☎ 092-473-5080

INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 **ラ・シゴニーユ設置情報**
ザクロだけにこだわり抜いて24年
- 03 株式会社えん 不動産投資のお話
- 05 第三者からの精子・卵子でこどもを授かる新法
- 07 教えて、先生! 青葉レディースクリニック
超一流・起業家養成塾
不妊治療の保険適用のお話
- 10 ロート製薬株式会社
こちらアフリカ・モザンビーク(第39回)
- 11 カラダ会議(ドクター編)
蔵本ウイメンズクリニック
アイブイエフ詠田クリニック

ラ・シゴニーユは、「女性の一生」と「家族の健康」を考える情報誌です。

カラダ
会+議

- 13 カラダ会議(ドクター編)
松田ウイメンズクリニック
朝倉健生病院
青葉レディースクリニック
- 16 カラダ会議クリニック・企業ガイド
- 17 カラダ会議(企業編)
株式会社メニコン
株式会社ウイツジャパン
株式会社パラディウム
- 19 ワクワク世界旅行⑤
- 20 ココロ会議 月花
ミコー漢方処
- 21 **春のスペシャルプレゼント**
お便りコーナー
- 22 **ラ・シゴニーユ インフォメーション**
- 23 **こうのとりフォーラム**

次号
予告 次号は…
2024年 6 月発行予定

設置場所(一部)

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

- ▶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 ▶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



↑視察のドキュメンタリー映像はこちらから

ザクロだけに
こだわり抜いて24年

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

ザクロだけに
こだわり抜いて24年

ドキュメンタリー映像の取材・製作・著作：QBCプロモーション株式会社、株式会社ラシゴニーユ

ザクロ筋、常に確かな品質で本物のザクロを。

大切な方への贈り物に

若返りの果物といわれる
生命の果実「ザクロ」

ザクロは大地の豊かな成分をゆつくりとたくわえていく果実の王様です。その歴史は長く、古代国家では高貴な果樹として珍重されました。

濃縮ザクロエキスである本品の原料は旬に収穫された栄養豊富なザクロのみ。日々の栄養補給にピッタリの健康飲料です。

お祝いやお中元に、無添加・農薬不使用の「ザクロのしずく」を!



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!

スペシャルレシピ



ザクロのサングリア

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。

お酒のレシピ



ザクロのしずくサワー

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

九州・大賀薬局 調剤薬局・ドラッグストア全店で販売中



ザクロのしずく スティック7本入
通常価格 1,890円(税込)



ザクロのしずく スティック15本入
通常価格 3,996円(税込)



ザクロのしずく 500ml入り
通常価格 6,998円(税込)

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

☎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。
※初回挿入をご注文に限り、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

※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。



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



えんホールディングスグループ 株式会社えんの 不動産投資のお話



2024年2月対談

【初級（対談）編】



株式会社えん 徳田大輔(とくだ だいすけ)さん

今回は、ラ・シゴニーエTVの宮本亜里沙(みやもと ありさ)リポーターが、福岡の不動産、エンクレストについて、詳しくお話をうかがいました。お話をいただいたのは、普段から数多くのセミナーに登壇されている徳田大輔(とくだ だいすけ)さん。なぜ今、不動産投資か？目からウロコのお話をたっぷり聞かせていただきました。

宮本 今、私の周囲でも不動産投資の流行を感じるのですが、実際どうでしょう？

徳田 はい。実は今、**サラリーマン大家さん**と言われる方が増えています。会社員や公務員の方は、手取りの

返済してくれるという仕組みです。その時から遺族に家賃収入を残している生命保険代わりにもなるというものです。

ガンと診断された場合も同様です。

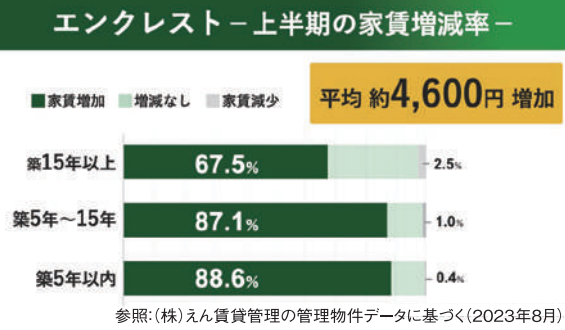
今はガンでも死なない時代ですし、一般的な生命保険ではなく、不動産を生命保険・がん保険の代わりにされるお客様も増えています。

さらにですが、実は中長期だけではなく、短期的な+αのメリットもあります。それは**節税効果**です。不動産を人に貸すことで確定申告ができます。不動産投資によって赤字が発生した際には、赤字分がもどってくるような節税効果もついてくるというわけです。

宮本 こういう情報を知っているか知らないかで、大きな差が生まれますね。でも逆に、リスクはないのでしょうか？

徳田 一番に考えられるのは、**空室リスク**です。それは福岡のエンクレストだけではなく、全ての不動産(マンション・オフイスビル・ホテル含め)のリスクです。ただ私どもの自慢できるところで、空室リスクを最小限化できているのが、自社ブランドマンションであるエンクレストです。年間平均でも99%を超える入居率となっています。

また**エンクレストの平均空室期間はたったの20日間**で、さらに再入居時には、**家賃収入がアップするケース**もあります。



例えば、築15年以上たったているエンクレストですら67.5%、再入居時に家賃が上がるという結果がでています。築年数がたとえ下がると家賃が下がるのではないかと心配の声をいただき

収入が伸びづらいという現状があります。でもその中で、やはり**将来対策**はしなければならぬと考えた時に、**給料**とは別の**家賃**という**収入源**を作る目的で不動産投資を始める方、実際、私どものお客様には会社員や公務員の方が多くいらっしゃいます。

宮本 でも実際に不動産を購入するとすると、自己資金などのまとまったお金が必要になりますよね？

徳田 よく言われるのですが実はそうではなくて、**まとまったお金を動かさずにスタート**できることが**1つの大きなポイント**です。預貯金ではなくて、**住宅資産形成ローン**(以下、**ローン**)を活用するという考え方です。

宮本 それは魅力ですね。どんな仕組みになっているのでしょうか？

徳田 その仕組みがとても面白いところで、例えば、ご自宅を購入する際に**住宅ローン**を活用したら、毎月の返済は自分の財布から支払っていかねばなりません。ですが、**不動産投資は、部屋を賃貸する対価として家賃を受け取る仕組み**なので、**考え方が180度違う**んです。要は、**ローンの返済を家賃収入**

ますが、これがエンクレストでの**不動産投資の現状**です。

宮本 空室がリスクとはいえ、その不安はかなり解消されそうですね。

徳田 はい。また**不動産投資を検討する**には、**場所・モノ・管理**をしっかり押さえていくことが大切だと考えています。エンクレストの場合、**場所にあたるのが福岡**です。今、**県内外の方々含め、福岡市が盛り上がり**していると感じいただいている要素がたくさんあります。

宮本 私もそう感じている一人です。

徳田 福岡市の魅力は様々あり、各項目を映像で解説していますので、ぜひご覧ください。



▲福岡市の魅力はコチラから



▲今回のお話はコチラから

徳田大輔さんが福岡の魅力映像を丁寧に解説！

で相殺していくというイメージです。

宮本 最初から家賃収入があるんですか？

徳田 基本的には入居者がいるマンションをご紹介することがほとんどです。すぐにローンの返済に充てることができます。現役で働いている間は**家賃収入で返済**するのですが、**完済後は家賃収入(不動産収入)を一生受け取**っている**仕組み**になっています。

宮本 今、平均寿命も伸びている時代です。個人年金みたいに**一定期間**というのではなく、**生涯**、**家賃収入**があるという**安心感**が**一番の魅力**のポイントだと思っています。

宮本 確かに老後も安心だし、家族にも残していけそうですね。

徳田 はい。その点で**メリットの2つ目**ですが、**実はローン**を組むと、**その中に団体信用生命保険**が組み込まれます。その方が**死亡**したり**所定の高度障害**になったりすると、**保険会社**が**一括でローンの残債**



右:徳田大輔さん
左:ラ・シゴニーエTVリポーター宮本 亜里沙

宮本 福岡市の魅力にももっと目を向けていきたいと思えます。ありがとうございます！

私らしく、未来へ向かう女性を応援する

La cigogne TV
ラ・シゴニーエ

J:COMチャンネル福岡 11ch

J:COMテレビ番組ガイド 検索

毎週日曜日 22:30~22:45 絶賛放映中!
ラ・シゴニーエ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。

株式会社えんホールディングス
福岡で創業35年の不動産デベロッパー。10個のグループ会社があり、現在福岡市内都心部に自社ブランドマンション「エンクレスト」を122棟、1万1482戸(※2023年5月末時点)展開している。

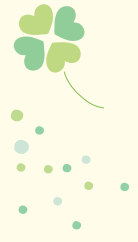
第三者からの精子・卵子で子どもを授かる新法

遺伝上の親 誰なのか

日本ではそもそも第三者の卵子、精子で生まれた場合の親子関係に関する法律がありませんでした。そのため日本では原則禁止されており、出自を明かせないこともあり、身分が不安定になる状況が続いていました。

日本産科婦人科学会もその法案成立に向けて長年働きかけてきましたが、なかなか前に進まない状況のなか、2020年12月ようやく新しい生殖補助医療法が成立しました。

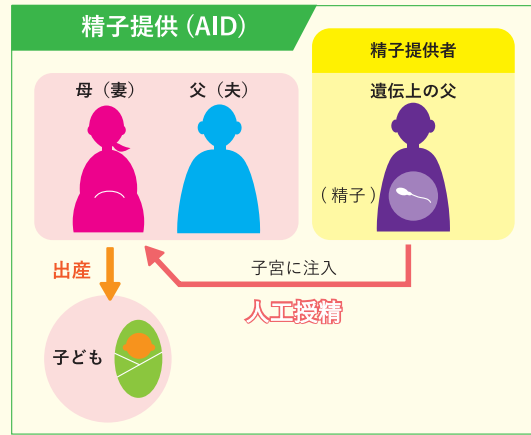
この法律では第三者からの卵子提供で出産した女性を「母」、第三者から精子提供を受け妻が出産することに同意した夫



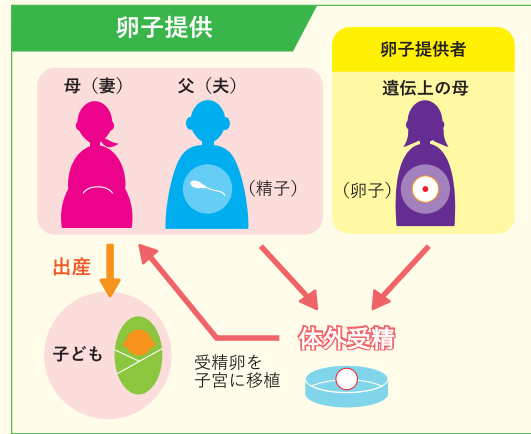
を「父」と規定しています。同時に、この法律で生殖補助医療の定義と理念が定められ、保険診療への第一歩となりました。そして第三者からの生殖補助医療の在り方や規制、出自を知る権利などについて検討し、2年をめどに法整備することが明記されました。

超党派議連で新しい法案検討

新しい生殖補助医療法案を受け、超党派議連が発足し、昨年11月に法案骨子のたたき台が提出されました。第三者から精子提供を受け、人工授精する方法は古くから行われていたことが、一旦凍結した精子での人工授精はなかなか妊娠につながらず、



その施設も限られていたためにお子さんを持つことを断念した方も多くいました。凍結した精子で顕微授精をすれば成功率は格段に上昇します。また自らの卵子がとれず卵子提供を求めてアメリカや台湾に渡



つていた女性が日本で治療を受けることができるようになります。私たちの生殖補助医療の分野で大きな転換を迎えようとしています。ただしこの法案の対象は不妊の夫婦に限定され、事実婚や同

性カップルに広げることが盛り込まれない状況です。そして生まれたことも将来、出自を知ろうとする権利の枠組みが現在議論されています。というのも今までの日本ではその事実を知らされずに育っているケースが少なくないからです。

出自を知る権利

なかでも第三者の精子を使った人工授精(AID)では国内で1万5000人以上生まれていると推計されていますが、多くは匿名での精子提供が行われており、親もなるべく隠したいと思っ

ていました。しかしAIDで生まれた子どもは、親の病気や離婚などを機に突然出自のことを告げられたり、血液検査などで偶然気づいたりするケースもありました。自分のルーツがわからないことで大きな混乱に陥り、なにより信頼していた両親から何も聞かされていない、嘘をつかれていたことにショックを受けることも多いようです。



私たちは、妊娠しないことで悩まれるご夫婦をサポートするこ

とに思いを馳せていましたが、何より生まれてくる子のごことを最優先に考える必要があります。提供者の情報を明らかにすることで、提供者が懸念して提供をためらうことがあるかもしれませんが、優先されるべきは生まれてくる子です。提供者が匿名を望むにしてもなるべく自分のルーツを最低限知ることができるような制度設計が必要だと思われま。そして何より親が子に告知しない限り保障されることがありません。子の体験によれば出生の事実を知らされていなくても家庭内で何か違和感を感じているとあります。子どもが幼い頃から少しずつ伝えて成長段階に応じて話す内容を広げていくことが良いようです。

子どもが「望まれて産まれた」と感じられるよう、親の告知を支える体制を整えることが何より大切だと思われま。



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、日本レーザーリ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。



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。



クリニックのホームページはこちらから↑

〒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



たかやなぎ かずひろ
高柳 和浩 先生

笑顔商店株式会社 代表取締役
中小企業診断士、心理カウンセラー、開
運暦上級鑑定士、九星氣學鑑定士、ガ
イアコード認定ナビゲーター。
「マーケティング」、「脳科学」、「運命学」
など西洋と東洋の叡智を取り入れた運
を味方にする経営コンサルティングを実
践、わかりやすさに定評があり、多くの成
果を得ている。



セミナーのお申し込み
はこちらから▶

中小企業診断士で、経営コンサルタントとしても多くの女性の起業に
携わってこられた高柳先生にお話をうかがうコーナーです。

教えて、先生！ あなたらしく起業する 超一流・起業家養成塾

貴方はダイエットに興味
ありますか？今回、ダイエ
ツの本を電子書籍で出版
しました。実際に私が体験
して、成果がでたりバウン
ドしないやり方や考え方を本
にしたものです。
多くの方はダイエットし
ても、いつの間にかリバウ
ドしてしまいます。リバウ
ドせずに体重や睡眠時間
を変えるのは、実は習慣の
中では一番難しいことなの
で、これができるれば人生は
思い通りに変えられるかも
しれません。興味ある方は、
よければ手に取っていただ
けたら嬉しいですよ。
さて、ダイエットもそうで
すが、何のためにするのか
というところ、明るい未来をつ
くりたいためではないでしょ

うか？例えば、免疫力をあ
げて、風邪もひかない元氣
な体を手に入れたらどうか、
体力をあげて自信をつけ
たいとか、もてたいとか。つ
まり、ダイエットも幸運にな
るための一つの手法かもしれ
ません。
幸運になれる方法はダ
イエツだけではありませ
ん。では幸運になるため
はどうすればいいのでしょ
うか？
学術的にはわかりません
が、僕の個人の見解として
は、幸運になるには波動が
高い状態にいることだと思
います。波動が高い人ほど、
幸運を引き付けやすくな
ると思います。波動とはエ
ネルギーのことです。
例えば太った人がダイエ

ツすれば、一般的には免
疫力が高まるし、血流も
改善され、健康的になる
と思います。体力も上がる
ので、活動量も増えて、こ
れまで辛かったことが苦で
なくなり、毎日が楽しくな
るでしょう。ワクワク度が
高まって、波動もきつと上
がるでしょう。つまりダイ
エツすることで幸運にな
るといったことです。
実は、今回幸運になる
ための方法を5つに体系
化しました。つまり、「幸
運になるための5つの習慣」
です。これらの習慣を身に
着けると、きつといまより
もっと明るい未来を手
に入れることができると思
います。
今回のダイエットはその
うちの健康という大きな
テーマのうちの一つの方
法にあたります。健康の中
には、他にも食事や睡眠やそ
の人が持つ自然エネルギー
から生じやすい病気の対
処方法も含まれます。
次回以降、徐々に明らか
にしていきますので、楽し
みにしてください。

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

第12回

超一流・起業家育成塾
の役割



第13回

あなたの自然体の生き
方を知っていますか？



J:COMチャンネル福岡 11ch

J:COMテレビ番組ガイド 検索

毎週日曜日 22:30~22:45 絶賛放映中！
ラ・シゴニューTVの放映時間は変わることがあります。
詳しくは番組ガイドをご確認ください。



書籍：
「ヤセ脳」&「ヤセ味覚」育成プログラム

Amazonで絶賛販売中！



青葉レディースクリニック
院長 小松一(ごまつはじめ)

(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
提供を第一として、未永く地域のみな
さまに愛される病院を目指す。母体救命
救急医JMELSインストラクター、新生児
蘇生法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！ YouTubeチャンネルを開設中！ 今回は、2023年の視聴ランキングをご紹介します。

第1位

第12回「子宮内膜症としての子宮腺筋症」



子宮腺筋症は、重度の痛みと
出血を伴うことが多い病気です。

私もは気軽に受診
できる産婦人科を目指
していますが、やはり産
婦人科を受診すること
に少し抵抗を感じる方
もいらっしゃるようです。

そんな時にみていただ
きたいのが、当院のYouTube
チャンネルです。
気になるテーマを、ぜひチ
ェックしてください。

第2位

第6位~10位のご紹介

6位

第25回 マタニティストレッチ
(肩こり改善ストレッチ)

7位

第27回 マタニティストレッチ
(足のむくみ改善ストレッチ)

8位

第24回 マタニティストレッチ
(マイナートラブル全般に効果的
な呼吸ストレッチ)

9位

第22回 アフターピルのお話

10位

第29回 オリモノの話②
オリモノのにおい

第4位

第26回「マタニティストレッチ
(腰痛改善ストレッチ)」

第3位

第13回「子宮内膜症のひとつ・
卵巣チョコレート嚢腫」

第5位

第2回「特に無月経は注意！」

青葉レディースクリニック

【診療時間】 平日・土曜 09:00~12:00 (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

YouTube チャンネル



ご登録はコチラから▲

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

青葉レディースクリニック 検索

フェムトーク

フェムケアに特化したトークプログラム

フェムトークを、

YouTube に公開しています!

女性特有の健康課題や相談しづらいカラダの悩みについて、MC青木さやかさんとロート製薬社員たちが楽しくポジティブに“ぶっちゃけトーク”を展開します。情報が蔓延する昨今において、正しい情報をお届けする番組を目指すとともに、カジュアルな本音トークで、**視聴者の皆さんのココロとカラダがちょっと軽くなることを願う**トークプログラムです!

YouTube はコチラから↓



ムズがゆさ

や

痛がゆさ



を素早く鎮める

おりものかぶれ等の治療薬

メンソレータムカブレーナ乳液

- ☑ かゆみを素早く鎮める有効成分「ジフェンヒドรามン」と、かゆみの元の炎症も治す有効成分「ウフェナマート・グリチルレチン酸」がWでアプローチ
- ☑ 蒸れなどで繁殖する菌を殺菌する有効成分「イソプロピルメチルフェノール」刺激を感じやすい薄い皮膚の修復を促進※する有効成分「トコフェロール酢酸エステル」も配合した**“デリケート部位を考えた処方”**※血行を促進することによる作用
- ☑ **非ステロイド処方**・爽やかな香料使用



商品サイトはコチラから↓



第2類医薬品 販売名：メンソレータムカブレーナ乳液

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! 「保険適用のお話」 保険適用になったことで生じた問題点



井上善レディースクリニック 院長 井上 善 (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。

2022年春に不妊治療に保険適用がなされましたが、それによって生じた次のような問題点もあります。

● クロミッドやレトゾール等の薬剤の使用 방법에制限がある。自費では薬剤の投与期間や1日投与量については主治医の裁量で自由に変更できたが、保険ではこれが制限される。例えば投与期間は5日までしか不可となった。
● 保険診療では使用出来なくなった薬剤がある。例えばタクロリムス(反着床不全でTh1/Th2比が高値の例に使用されていた免疫抑制剤)は使用できない。(現在先進医療Bに認定)

● 精子凍結が保険診療に含まれていないため必要な場合はクリニックの持ち出しで施行せざるを得ない。

● PGT-AやPGT-SRなどの着床前診断を行う場合は採卵から移植まで全てを自費で行う必要がある。(現在先進医療Bに認定)

● 調節卵巣刺激の注射剤などを院内注射と自己注射を混合して行う事が困難。

● 新しい治療法が出て来てもすぐには導入することが困難。

● 薬剤の供給不足が複数の薬品で生じている、などです。

「保険適用のお話」を、4回シリーズでお届けしました。

2022年春、不妊治療に保険適用がなされましたが、まだまだ問題は山積しています。「患者さんに最適な治療を提示すること」が最も大切なことであり、今後問題点が徐々に解決され、その目標が達成されることを願って止みません。疑問や心配があれば主治医やクリニックスタッフあるいは自治体の不妊治療担当部署に遠慮なく尋ねてみてください。ひとりでも多くの患者さんがお子さんを持つことが出来るように、これからも一緒に頑張ってください。

【参考】自費と保険の費用負担の比較

採卵数10個、培養数8個、胚盤胞まで培養して8個全てを凍結保存し、後に融解胚移植した場合のシミュレーション

項目	自費診療の場合	保険診療の場合
採卵料	110,000	31,200 (9,600+21,600)
凍結保存料	77,000	30,600

但し高額医療の限度額認定申請していれば月あたり約80,000円以上の費用は支払う必要がなくなります。

こちら アフリカ・ モザンビーク! [第39回]

バキュームカー探しに、
おおわらわ。



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、いのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ベンバ在住。

スラムの学び舎ベンバ寺子屋を建築してから10年。寺子屋の屋外トイレは、スラムの一般的なトイレと同様に、汲み取らない式のぼつとん便所です。スラムの家庭では、穴を掘り、そこに糞尿が入るようにします。穴の底にはセメントを張らず、汚物は地中に染み込みます。汚物穴がいっぱいになると穴を埋めて、別の場所に新たに汚物穴を作るのが一般的。
ベンバ寺子屋の屋外トイレは、子どもたち総勢350人とスタッフ、近所の人たちも使用するため、大型の汚物槽を造ったのですが、もう10年使っており汚物が満タン！緊急事態的な不衛生な状況になっているため、バキュームカーを呼んで清掃してもらおうと、バキュームカーを探し回っています。6年前スラムの事務所の清掃作業を行ったのですが、その時は、汚物が固化して吸い取れずに、業者さんは退散。結局、違う場所に新たな汚物穴を掘りました。その時の価格が3万円。今、最新情報では、7万2千円で作業する業者の話があり、円安と物価高でフラフラですが、どうにかして、なる早で寺子屋のトイレをすっきりキレイにしたいです!



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>

寺子屋マンスリーメンバーを大募集中です。



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↓

〒810-0001 福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル6F TEL:092-406-5302

井上善レディースクリニック 検索



生殖補助医療の質のお話 (2)



アイブイエフ詠田クリニック
院長 詠田由美 (ながた ゆみ)

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。

生殖補助医療は不妊症という病気を治す治療であるとともに、卵子や胚の時期から見守っていく治療でもあり、日本の将来を担う子どもたちのために大切な治療です。

生殖補助医療の質を維持・管理していくことは、私たちのとても大切な役目だと思っています。そのために医師だけではなく、看護師、心理カウンセラー、胚培養士、検査技師、医療事務など患者様や卵子・胚に携わる職員はすべて技術の質を維持する活動を行います。

施設で共通の手順書を検討して作成、各部署に

おいても手順書の作成をし、それが確実に運用されるかが大切です。手順がうまくいっていないスタッフや部署があると、それだけで技術の質は低下します。新人も熟練スタッフも高いレベルの技術を共有しなければなりません。

高度な技術提供のために必要なルールとは？

- ・胚の取違い防止のためのルール(患者さんを確実に識別する)
- ・機材不備による成績低下防止のためのルール(設備、機械の点検方法、頻度、責任が明確である)

生殖補助医療の質のお話(1)



生殖補助医療の質のお話(2)



どの技術者でも同じ高いレベルの治療の提供ができるルール(職員教育、評価方法、記録が明確。手順書、評価判定書、記録文書などの管理ができています)。

絶対に事故を起こさないためのルール(インシデント、アクシデント発生時の対応、報告の手順が明確で全員が理解している)が挙げられます。



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。

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)



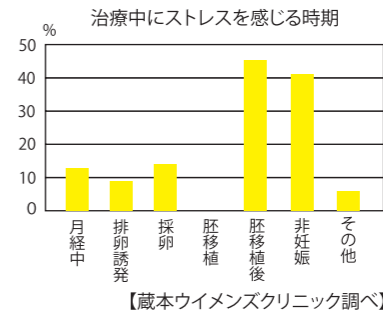
藏本ウイメンズクリニック
院長 藏本 武志 (くらもと たけし)

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月藏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。

妊娠判定までの2週間の過ごし方

私どもが患者さんにとって、治療中にストレスを感じるのとはどんなときかアンケートをお願いしたところ、胚移植後から妊娠判定までの期間、という回答がもっとも多かったのです。私は、妊娠判定がマイナスのときだと思っていたのですが、そうではなかったのですね。体外受精をしてから判定が出るまでの2週間は、期待と不安が交錯して緊張が高まり、患者さんにとっては精神的にいちばんつらい時期のようです。

ストレスは大敵ですから、移植後は穏やかな気持ちで過ごしていただければ理想です。過度



に緊張すると活性酸素が大量に発生し、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強いストレスは卵巣の大敵ともいえます。結果が気になると思いがすが、できるだけ楽しいことを考えて過ごしてください。リラクセスすることが何より大切です。

普段の生活でもストレスを上手にコントロールすることが大切です。現代人はストレスと無縁ではないられません。心と体は一体です。規則正しい生活で体調が整っていれば、心も元気になるはず。また、ストレス対策として何か生活に取り入れることをおすすめします。お香を炊く、腹式呼吸法を実践するなど、夫婦で楽しい会話もよいと思います。シヨッピングや外食をして、気分転換するのもよいでしょう。

リラクセスすると副交感神経が優位になり、血流もよくなります。



医療法人 藏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

藏本ウイメンズクリニック 検索



人工透析治療の基礎知識



医療法人社団 医王会朝倉健生病院
院長 鴛淵 雅男(おしぶち まさお)

【病床数】150床
急性期一般病棟80床(観察室11床)
回復リハビリテーション病棟40床
地域包括ケア病棟30床

【医療指定】救急告示病院・労災指定病院／生活保護指定病院 身体障害者福祉法指定医／原子爆弾被害者一般疾病医療取扱病院／結核予防法指定病院/更生医療指定医療機関

【診療科目】内科 消化器内科 循環器内科 神経内科 リウマチ科 整形外科 形成外科 脳神経外科 心臓血管外科 眼科 皮膚科 泌尿器科 リハビリテーション科 麻酔科 腎臓内科 健康診断科 在宅診療 糖尿病内科 大腸・肛門外科 人工透析内科 人工透析外科 ペインクリニック外科

※透析患者数は年々増加しており、2021年末の施設調査結果による透析患者数は、349,700人に達し、人口百万人あたりの患者数は2,786人となっています。
(日本透析医学会統計調査)

人工透析は、急性腎不全・慢性腎不全の患者さんに対して、血液透析を行うもので、腎臓の機能を人工的に代替する治療法です。腎不全の患者様が尿毒症になることを防止するために、外的な手段で血液の「老廃物除去」電解質維持「二水分量維持」を行い、継続的な管理も行います。

腎臓にはいろいろな働きがありますが、その中で最も大切な働きは身体にとって有害な老廃物や余分な水分と塩分を尿として体から出すことです。腎臓が悪くなると、この働きがうまくいかず、体に老廃物や水分がたまってしまうのです。自覚する症状としては、むくみやだるさなどの不調が現れ、放置すると心臓への負担が多くなり、命の危険が及ぶこともあります。

守るために行う治療です。腎移植をしない限り、患者さんはこの治療を継続することになります。具体的には、ダイアライザーと呼ばれる人工透析器(人工半透膜)によって、体の外で血液の老廃物や余分な水分を取り除き、再び血液を体の中に戻す治療法です。血液透析は、腎臓不全になられた方々の腎臓の代わりをしてくれます。

透析治療は一度始めると止めることができません。そのため、安心・快適に治療を受けられるよう、ご自身にあった病院選びが大切です。



医療法人社団 医王会 朝倉健生病院

【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。



病院の
ホームページ
はこちらから↑

朝倉健生病院

検索

〒838-0068 福岡県朝倉市甘木151番地4 TEL:0946-22-5511



Shared Decision Making (SDM:共有意思決定、共同意思決定)



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。

世の中の殆どの事象には常に二面性、表と裏がありますが、医療の世界も同じで、所謂メリットとデメリットが常に存在します。例えば、手術には患部を取り除いて疾患を治癒させる作用がありますが、一方身体にはどうしても傷痕が残ります。また、薬剤には劇的に疾患を改善させる効果がありますが、同時に強い副作用が現れることもありま

とは、医療の分野において患者と医療提供者が連携し、治療やケアに関する意思決定を共同で行うプロセスです。SDMでは、患者が自身の価値観や優先事項を理解し、医療オプションに関する情報を適切にしっかりと提供された上で、医療提供者と協力して最適な治療計画を策定して行きます。

このSDMは特に生殖医療、不妊治療の分野で重要視されるべき手法と考えられます。不妊治療は夫婦(男女)というユニットでの治療になり、其々の年齢、男性側の要因、女性側の要因とも多岐に渡ります。また仕事と治療の両立、経済

クリニックの
ホームページは
こちらから→



的負担などの要因も大きく関わってくるため、そのユニットに最適な治療方法は千差万別であり、最適な方法を選択するためには患者、医療者双方による詳細な擦り合わせが必須となります。また不妊治療は他の治療と異なり、1回の治療の成功率が高々30〜40%という特殊性もあり、だからこそ患者さんも医療者側も双方の意思を共有して納得の行く方針を立てて治療に向かって行きたいものです。



医療法人 松田ウイメンズクリニック

【診療時間】 平日 10:00～13:00 / 15:00～18:00
〈完全予約制〉 木曜 10:00～13:00 / 午後休診
土曜 10:00～13:00 / 午後休診

【休診日】 日曜・祝日

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。

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

松田ウイメンズクリニック

検索

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

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

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

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]

KIZUKI 検索

株式会社ラシゴニーユ

[カラダ会議・情報提供]

ラシゴニーユ 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

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

あやべクリニック

[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

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] ザクロ屋

ザクロのしずく 検索

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



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。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。

これって更年期?
誰にも言えないQUESTION

性交痛
Q 膣が乾燥しているのかヒリヒリして、性交痛が気になります。がまんしないといけないでしょうか?
膣の乾燥も性交痛も、確かによく訴えられる更年期障害のひとつです。エストロゲンの分泌が少なくなり、膣粘膜も、うるおいが失われてきたうえに膣壁がこすられるため、痛みや炎症が起きやすく、出血することがあります。治療はとにかく、時間をかけて、急がず、ゆつくり行為を行うこと、ついで、潤滑ゼリーをすすめています。市販もされていますので、お使いになってみてください。それでもよく

ならない場合、出血を伴う場合は微量エストロゲンの内服や膣上錠の連日、あるいは隔日投与がオススメです。
とはいえ、更年期以降のご夫婦生活は、一筋縄では解決しません。ご自身の身体の変化をきちんとお話しし、パートナーも正しく理解する必要があります。お互い寄り添うチャンスにしてみてもいいかがでしょうか。
尿モレ
Q 尿モレと残尿感もあり、なにしろトイレが近いんです。
尿モレは尿失禁といいますが、突然の失禁は大

変お困りのことと思えます。ですが多分、尿モレを経験している女性は結構多くいらっしゃると思います。
原因としては、エストロゲンの減少によって、尿道近くの骨盤底筋の老化が進むため、ちょっとした咳やくしゃみで起こることもあります。
尿失禁予防には腹筋が効果的です。腹筋はキツくてできないという方は、骨盤底筋を鍛えるようなストレッチをしてみるのもいいと思います。
なお、妊娠中や分娩直後の尿失禁は、しばらくするとほとんどが治っていくので心配りません。



青葉レディースクリニック

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

※初診の受付は17時まで



最新の小松先生のお話はこちらから ↑

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

青葉レディースクリニック 検索

ウイッツジャパン

男性更年期で困っていませんか？



[情報提供元]
株式会社ウイッツジャパン

【男性更年期の可能性?】
 ○イライラモヤモヤする
 ○怒りっぽくなった
 ○物忘れが増えた
 ○精力も性欲も減った
 ○夫婦関係もギクシャクしている
 ○脂肪や体重が増えた
 ○不安や不安感、うつ症状
 ○子どもが欲しい
 その解決のカギを握るのが「テストステロン」です。
 テストステロンは、代表的な男性ホルモンの1種。筋肉や骨、男性の性的な機能をコントロールするほか、仕事に必要な力、集中力、記憶力や決断力など、認知機能にも重大な役割を果たします。40代以降、何もしなければ、加齢やストレス、生活習慣の影響でどんどん減少し「男性更年期症状」になってしまいます。



詳しくはこちらから

2021年には6人に1人が男性更年期症状に悩み、1年間で10万5000人が会社を退職したというNHKのニュースもあります。男性の人生に多大な影響を与えるのです。一方でテストステロンは次の方法で覚醒させることが可能です。

- ① 医療機関でテストステロン補充治療
- ② 食事(栄養)
- ③ 運動(筋トレ)
- ④ 睡眠
- ⑤ メンタルレッスン

夫婦間でのセックスストレスの悩みについても、テストステロンレベルの向上が性欲やパフォーマンスに良い影響を与えることを知らない方も少なくありません。原因と対策を知ることによって解決できます。一度テストステロンについて学んでみませんか？

メニコン

乳がんリスクのお話 / 眠りは大事



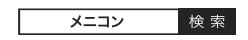
乳がんリスク、1日7時間以上座ると上昇
 日本人女性3万6千人超の健康状態を9年4カ月にわたって追跡したデータの調査結果が京都府立医科大学から報告されました。実際に乳がんを発症した人は554人。1日当りの座位時間を調べると、7時間以上の方は7時間未満の方と比べて、乳がんになる率が平均36%高かったとの結果でした。
 運動をすれば病気になるリスクが低くなることがありますが、7時間以上の座位時間の方は、1日1時間以上の歩行、週3回以上の運動等では、リスクが低くならないことも併せてわかりました。
 乳がん予防のためにも、1日7時間を超えないように、座っている時間を短くしましょう。
眠りは大事
 経済協力開発機構(OECD)の調査によると、日本は先進国の中で睡眠時間が最も少ないと



[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

報告されています。また、国民健康栄養調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男性が37.5%、女性は40.0%となっています。これに対して厚労省は、「健康日本21」計画で、睡眠で休養がとれている人の割合を増やす計画を立てています。
 睡眠不足は様々な病気になるリスクを増大させます。さらに、皮膚の新陳代謝やバリア機能を低下させ、肌荒れを起かさせます。それを防ぐために働く成長ホルモンは、睡眠中に分泌が活発になるため、睡眠不足はホルモン不足にも繋がります。
 ただ睡眠は時間と共に質も大事です。疲労を残さない眠りのために、生活を再点検してはいかがでしょうか。

参考文献: Tomida S, et al. Cancer Sci. 2024;115:611-622



パラディウム

体内で生みだされるインターフェロンの力



C型肝炎やがんの治療などに使われるインターフェロンという、聞いた事がある方もいると思います。同時に副作用という点でマイナスのイメージを持っている方もいるかもしれません。ただインターフェロン製剤は、インターフェロンそのものではありません。ではインターフェロンとはどのようなものなのでしょう？
 インターフェロンは、いわゆる情報伝達物質です。ウイルスに感染した時などに体内で作られる糖たんぱく質で、免疫細胞を活性化強化し、体に防御態勢を整えさせ、体を守る働きをします。結果、ウイルスやがん細胞の増殖が抑えられます。体が元来持っている免疫細胞を十分に働かせる上でなくてはならないのです。
 そのように素晴らしい働きをするインターフェロンですから、世界中で研究が進められ、1980年代初頭に誕生したのが、



[情報提供元]
株式会社パラディウム

夢の特効薬と言われたインターフェロン製剤です。ただコストがかかる上に、辛い副作用が出現します。それでもある一定の効果は期待できることから、現在もがん治療などに使われています。
 しかし体内で産生されるインターフェロンは副作用の心配がありません。ただ健康な人でも40歳代を境にインターフェロンの産生能力は低下します。ストレスの影響も深刻です。昔から風邪は万病の元と言われますが、現代人にとっては、ストレスこそが万病の元かもしれません。
 またパンデミック型のウイルス疾患は、体内インターフェロンを遮断する事が判明しています。そのため体内のインターフェロン産生能力を活性化させ、活用する術が必要です。

メニコン

ウエスト・ヒップ比を肥満の指標に



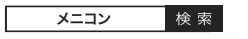
「UKバイオバンク」による検討
 肥満の度を測る指標として、BMI(体格指数)は、一般的に用いられています。しかし生活改善や治療が必要かどうかを判断する指標として最も優れているのは、ウエスト・ヒップ比だとの報告が、カナダの研究から分かっています。この研究は、英国で行われている観察研究「UKバイオバンク」(2006年開始。遺伝的素質やさまざまな環境暴露が疾患に対して与える影響を調査する研究)のデータを使った検討です。
 がんや、心血管疾患等の死因との関係を見ると、BMIではJ字型の曲線となりますが、ウエスト・ヒップ比では直線関係が得られました。単純に数値が大きいほど病気になるリスクが高いと言えます。
 ウエスト・ヒップ比の値



[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

【BMI】
 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 (25以上が肥満)
 【ウエスト・ヒップ比】
 ウエスト周囲径 ÷ ヒップ周囲径

参考文献: Khan I, et al. JAMA Netw Open. 2023 Sep 5;6(9):e2334836.



(腹部)に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満であることを示しますが、WHOの基準では、男性で0.90超、女性で0.85超が肥満とされます。
 この値を基準に生活スタイルを見直すと良いですよ。

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



新年を迎えた時に抱いた「今年はこんな1年にしたい」の思い、まだ継続できていますか。日照時間が少なく寒々とした冬がすぎ、少しずつ春めいてきて暖かさを感じると心も身体も軽やかになってくるような気がします。季節の変わり目だけでなく元旦・節分・春分の日…といったように1年間でいくつも節目がある中で、都度気持ちの切り替えや、意識づけをしてみるのもいいでしょう。

もし、とくに新年の抱負もないし、何か動いて言われるけど…となんとなく毎日を過ごしている方がいるならば、ぜひ占いを活用してみてください。占いは吉凶をみるためだけでなく、自分の事も他者の事も「客観的」に見ることが出来るのです。そして、何より自分を知ること、情報が溢れ、経歴や肩書、お金がその人の権威性をつくるだけではなくてきた今からの時代を幸せに過ごすためにも役



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

に立ちます。ちなみに牡牛座・乙女座・山羊座は形あること・ものに価値をかんじるので、無理に否定してしまわないように。固執しすぎるのは良くないですが、恒例の水星逆行情報！年に3回ある【ミスコミニケーション・予定が重なる・交通トラブル等々】これらが起きやすい時期。次は4月2〜25日まで。この約3週間はいつもより時間にゆとりをもち、予定のチェックは入念に。(ダブルブックイングしやす)又、この期間は「やり直し見直し」にも適しているので、企画や計画の再考などに充てるのもよいです。サボりがちなダイエツト、勉強などを再開するにもぴったりですよ！

ゆらぎ世代の食養生



ゆらぎ世代の食養生
春はおだやかな季節のようである、実は寒暖差が激しく変化が多い季節。3〜5月は環境の変化も重なり、どの年代も不安と緊張、期待が入り混じってすごしている人も多いと思います。生理の周期が28〜35日できっちりある方はリズムを取りやすく、一方で、周期が乱れがちな方や閉経した方は、冷えたり、急に熱くなったり、汗をかいたり。また精神的にも不安定で落ち込んだりイライラしたり大変！という経験はありませんか？

更年期障害が長引くと体が消耗するため、筋肉が硬直しておこる、頑固な肩こり、ぎっくり腰やこむら返り、また血管も固くなり血流が悪くなって目の下のクマやしみ、静脈瘤ができてやすくなります。

春の漢方食養生では、根本の体質強化のために、血液やうるおいを増やしていくこと、寒くて緊張しやすいときは、温めて気



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

の巡りを良くすること、イライラや目のかゆみがあるときは、頭の熱を冷ますこと、運動不足や肥満がみ、痛み、くすみがあるときは、血流を良くすることを意識すると元気に過ごしていくことができます。

血液やうるおいを増やすメニューは、ハツと白ネギの炒め、かぼちゃチーズ、山芋ステーキなど。温めて気の巡りや血流を良くするのは鶏肉と漢方生薬のお鍋・参鶏湯や、しょうが湯、黒胡椒たっぷりの海鮮あんかけなど、イライラして目のかゆみがあるときは、春菊、小松菜、ほうれん草など緑の葉菜類をたくさんとり、イライラが強いときは、オレンジやレモン、かぼすなどを絞った果汁でドレッシングを作り、ベビーリーフやキャベツなどにかけて食べるのがおすすめです。



ワクワク世界旅行⑤

フランス・パリ編

今回は、2024年夏季オリンピックの開催地であるフランス・パリ。

ショッピングにグルメなど、お洒落なイメージが強いパリですが、私が訪れたのは約3年前。コロナ禍で美術館などの観光施設が閉鎖している他、飲食店はテイクアウトのみ。店内の使用が禁止されている時期でした。

何が一番大変だったかという、トイレ(笑)日本のようにトイレ付きのコンビニエンスストアがあるわけではないので、営業しているデパートが唯一の頼りでした。そんなトイレ探しの旅をしていると、世界のニュースを見た友人から「ヨーロッパは悲惨みただね。外に出られないでしょう？大丈夫？」と心配の連絡をもらいました。当時、夜間の外出制限はあったものの、日中はクリスマス商戦で

大賑わい！クリスマスの飾りが街を彩り、デパート前に行列をつくる人々の姿。何事も自分の目で見るとは断定できない、と感じる貴重な体験となりました。

さて、見どころ満載のパリで私一番のお気に入り、エトワール凱旋門。ここから伸びるシャンゼリゼ通りを歩きながら「オーシャンゼリゼー♪」と歌うと、気分はまさにパリジェンヌ(笑)また夜になるとエッフェル塔がキラキラと光り、その周りでは観光客や地元の人達がお茶を飲んだり踊ったりしていました。

非日常のパリでしたが、ロマンチックで幸せなひと時を心に刻むことが出来ました。

そして、飲食店で食事ができる、トイレを借りることができる、そんな当たり前の有難さに気づく旅でもありました。



芸術・文化が栄え世界中の人々を魅了する華の都パリ。観光地はスリが多いのでご注意ください！



【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ジコニュー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。



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）
福岡市内 不妊専門担当医

☆開催予定や詳細は市政だよりまたは、
Instagramをご覧ください。

■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



Instagramはこちら

F.FUNINSOUDAN

スタジオ情報

ヨガスタジオ Mii

ヨガやピラティス、ホットヨガ、エアリアルヨガ、ストレッチ
など、多種多様なクラスがあります。男性もOK。

東京で活躍中のヨガインストラクター
SATOMI先生による
アビスパ福岡選手×ヨガWSを開催！



柔軟性が
上がり、ケガを
しにくく
なった！

集中しやす
くなり、ミス
を減らすこと
ができる。

アビスパ福岡の選手も
体験し効果を実感した
ヨガをはじめませんか？



詳しくはホームページをご覧ください▶

福岡市中央区大名1-6-13バルビゾン95-2FRE BODY内

抽選
5
名様

A ザクロのしずく
スティック15本入

若返りの果物といわれるザク
ロを種ごと搾った、濃縮ザクロ
エキス。ポリフェノールの一種
エラグ酸を豊富に含み、おとな
の女性に現れるさまざまな変
化を力強くサポートします。



内容量: 15ml×15本
(スティックタイプ)
参考価格: 3,996円(税込)
提供: ザクロ屋

B 低カロリーの豆スープ
ダルレーラ デミグラストマト

「ダルレーラ」は、オーガニック豆の
味と食感を厳選スパイスや野菜
の旨みが絶妙に引き立てた、新感
覚の豆スープです。たった1杯に
鉄分たっぷり。葉酸や食物繊維も
含んでいます。



内容量: 160g×1袋 (144kcal)
参考価格: 389円(税込)
提供: ロート製菓

抽選
10
名様

プレゼントの応募方法・送り先

右下の専用QRから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ペルコムズ博多7F
ラシゴニー事務局まで
FAXの方は 092-473-5080まで
E-mailの方は support@la-cigogne.netまで



専用QR
ご応募はこちら

2024年5月20日(月)まで

※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。

脳と
自律神経
の

ミコー薬局×ラ・シゴニー

健康フォーラム開催！

2024年 6月9日(日)、10日(月)の2日間

場所

ミコー薬局 3階 夢ホール
福岡県糟屋郡志免町志免3丁目1-6
駐車場は近隣のコインパーキングへ。「志免」バス停下車徒歩1分

定員

各回5名(申込順)
9日(日) ☆10:30~ / 13:00~ / 14:30~
10日(月) ☆13:00~ / 14:30~

参加費

金額3,000円(税込) ※当日現金でのお支払をお願いします。
脳活度診断 B-BRAINIDの購入費用になります。

ご予約・ご来場特典

特典①

脳活度診断結果
をお持ち帰り
いただけます

特典②

「のんちゃんのヨガ
クラス」の呼吸
体験ができます

特典③

「免疫サプリ」
(1本400円)を
プレゼント

特典④

「ザクロのしずく」
の試飲
サービス

◎健康のキーワードは「免疫」。
皆さまの健やかな日常を応援します！

主催・共催: ミコー薬局・株式会社ラシゴニー

【お問い合わせ先】 株式会社ラシゴニー
☎092-473-5080 メール: support@la-cigogne.net



脳活度診断 B-BRAIN(ビーブレイン)
を受けてみませんか

内容

- ① 脳活度診断 B-BRAIN
※80問の質問に答えて
いただくだけです。
- ② 脳の特性(自分の思考のクセ)の解説
- ③ 呼吸を感じる時間
- ④ B-breath(ビーブレス)
であなたの自律神経を
測定して、ストレスコントロール法を体験



B-BRAIN脳活度診断を受けると

- 自分の脳の特性やクセがわかるので、向いている
仕事や人間関係の悩みが改善されます。
- 自分のメンタルやストレスの状態がわかるので、自
己管理に役立ち、またどのようなストレスケアがマッ
チしているかわかります。

B-breath(ビーブレス)呼吸体験を受けると

- 自律神経を可視化した後、システムが導く呼吸法を
する事で乱れた自律神経が改善します。

※通常、B-BRAINテスト結果解説+カウンセリング
(60分)を11,000円で行っております。

お便りコーナー

ラ・シゴニー事務局にお
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。

す できな季刊誌で私は大好きで
す。イランのザクロの記事を興味
深く読みました。イランの生ザク
ロが日本で食べられないのがとて
も残念です。なんとか輸入して食
べられるようになれば良いのにと
思います。イランまでザクロを食
べに行くのは無理なので、ザクロ
のしずくを飲もうと思います。楽
しみます。
(久留米市 K・K 50代)

編集部より

ザクロの記事、興味深くお読み
いただきありがとうございます。
す。これからの皆様に興味をお
もちいただける内容を発信し
てまいります。

自分の体について普段は気に
かけることが無いのですが、ラ・シ
ゴニーを読むことで自分のた
めにどうした方が良いのか考え
るいいきっかけになっています。
年齢的に気になってきたので卵
子凍結をするといくらかかると
か、ランニングコストはこれくら
いとか、メリットとデメリットを
交えて紹介して下さると嬉しい
です。
(福岡市西区 M・H 30代)

編集部より

ラ・シゴニーが何かを考え
るきっかけになっていて
嬉しく思います。これから
もお役立ていただける情報
をお届けしてまいります。

カラダ会議ページは参考になり
ます。年齢を重ねることに感じる
症状に不安があるので、どんな病
院があるか紹介いただけるのは
ありがたいです。
(福岡市博多区 N・A 30代)

編集部より

これからもご紹介していける
よう努めてまいります。