

La・cigogne

ラ・シゴニーヌ

私らしく生きるためのライフブック

VOL.55
SPRING

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

Topic

- 今、人気のNMNとは？
- 教えて、先生！拡大版
- カラダとココロに寄り添うお話が満載

Facebook, Instagram, X(Twitter)
「ラ・シゴニーヌ」で検索！



La・cigogne | 2025 SPRING | 発行/株式会社ラシゴニーヌ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ベルコモンス博多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

2025年

こうのとりのフォーラム®

2025.6.22(日) 10:00(開場)～17:30

お土産
付き

予約
特典有

入場
無料

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。

正しい知識をもってれば、遠回りしないですむこともあります。

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

会場

警固神社 社務所ビル5Fホール
THE KEGO CLUB SALON 福岡市中央区天神2丁目2-20

主催・共催

こうのとりのフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニーヌ 株式会社大賀薬局

協力

福岡市不妊・不育専門相談センター フェムテックジャパン

講演スケジュール

【第一部】

10:00～

開場

11:00～11:50

ドクター講演

12:00～12:45

ドクター講演

13:45～14:00 福岡市不妊・不育
専門相談センター案内

【第二部】

14:00～14:45

ドクター講演

15:00～15:45

ドクター講演

16:00～16:45

ドクター講演

※予約優先(席数に限りがございます。お早めにお越し下さい)お茶とお菓子付き

ご予約は
こちらから▶



【登壇医師】

蔵本ウイメンズクリニック院長 蔵本 武志 医師

古賀文敏ウイメンズクリニック院長 古賀 文敏 医師

井上善レディースクリニック院長 井上 善仁 医師

青葉レディースクリニック院長 小松 一 医師

アイブイエフ詠田クリニック 詠田真由 医師

こうのとりのフォーラムの詳細は、
ラ・シゴニーヌHPで、適宜更新します！



2024年11月24日開催 こうのとりのフォーラムの様子

試飲や楽しいブース、相談コーナーもありますので、
ぜひ、講演前にお越しください。

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ヌ ☎ 092-473-5080

INDEX

- 01 ロート製薬株式会社
絵画のある暮らし
- 02 ラ・シゴーニュ設置情報
ラ・シゴーニュTVのご案内
- 03 今、人気のNMNとは
- 05 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
- 09 教えて、先生！青葉レディースクリニック
- 11 カラダ会議 クリニックガイド
- 12 ココロ会議 月花
ミコー漢方処

設置場所（一部）

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

- ▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(69カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶馬場薬局(全店)
 - ▶千鳥屋本家(全店) ▶幼稚園・保育園(44カ所) ▶福岡市内の子どもプラザ(13カ所)
- ※子どもプラザは、乳幼児親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことができる、福岡市の子育て支援の拠点です。

- ▶福岡市役所こども未来局こども総合相談センター(えがお館)こども支援課 ▶全国健康保険協会 ▶博多区保健福祉センター・中央区保健福祉センター
- ▶福岡市男女共同参画推進センター アミカス ▶大野城まどかびあ男女平等推進センター アスカーラ
- ▶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 ▶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・シゴーニュTVのご案内

ラ・シゴーニュTVでは、ドクターや専門家との対談・講演や、女性の活躍、企業活動にスポットをあてた映像をお届けしています。放映後は、YouTube「ラ・シゴーニュTV」チャンネルにて配信しています。
チャンネル登録も宜しくお願いします！

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・シゴーニュTVの放映時間は変わることがあります。
詳しくは番組ガイドをご確認ください。



▲YouTube
ラ・シゴーニュTV
チャンネルは
こちらから

ラ・シゴーニュは、「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



乳酸菌バリアケア

LABiOME
ラビオーム

デリケート部位ケアブランド
LABiOME（ラビオーム）

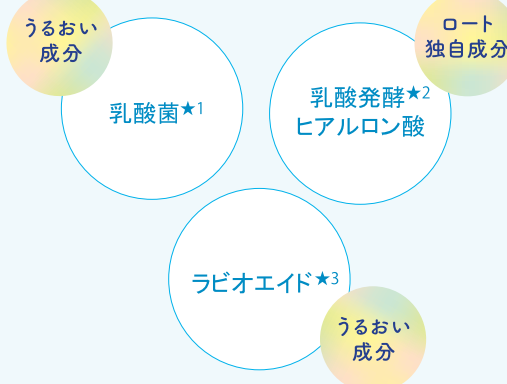


詳しくはコチラから▶

女性のすこやかで幸せな人生を願う
ロート製薬から満を持して誕生！

乳酸菌*1バリアケアとは？

乳酸菌配合のとりみのある
ジェルがうるおいを守りながら、
ニオイ・不快感などの原因にもなりえる
汚れをすっきり洗い流し、
デリケート部位の肌環境を整えます。



- ★1 乳酸桿菌(うるおい成分)
- ★2 乳酸球菌/ヒアルロン酸発酵液(うるおい成分)
- ★3 ポンバクスコスタツム花エキス(うるおい成分)

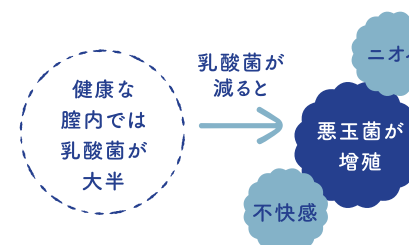
※本誌17ページのプレゼントコーナーもチェックしてくださいね！

ロートは、ハートだ。

Rohto



膣のなかにも乳酸菌



実は、腸だけでなく膣の中や外陰部でも乳酸菌は大切な役割を果たしています。
健康な膣内は乳酸菌の効果で弱酸性に保たれており、雑菌の繁殖を防ぐ自浄作用がありますが、睡眠不足や偏食、疲れ、ストレスなどの様々な要因で乳酸菌が減ってしまうと、外陰部のニオイや不快感に繋がることも。

参考文献: ①Pendharkar, S., et al. Microorganisms 2023
②Auriemma RS., et al. Front Cell Infect Microbiol. 2021
③Amabebe E., et al. Front Endocrinol (Lausanne). 2018

絵画のある暮らし

題名「このさきを想う」

このさきに在るもの
心のなかに在るもの
と同じ
想いを大切に

produced by atorie shirakawa



Instagramは
こちらから▲



今、人気のNMNとは？

今回は、ラ・シゴニュー編集長の永山が「細胞レベルのエイジングケア」と期待されるNMNサプリメントを取材。特に外国人観光客に人気の秘密を探りました！

※NMNとは、Nicotinamide Mono Nucleotideの頭文字をとったものです。

NMNとは、ビタミンB3に含まれる成分で、体内で自然に生成される物質ですが、加齢とともに生産量が減少し、身体のあるといわれています。その体内での生産量の低下を、NMNサプリメントで補えるとあって、今、多くの人が注目しています。

一般社団法人NMN機能性研究協会 代表理事 上村誠一郎さんにインタビュー

1. 協会の活動内容は？

当協会は「NMNを社会に普及させる」ことを目的に2021年に設立しました。ちょうどNMNの権威であるワシントン大学の今井眞一郎教授が「夢の若返りビタミン」として発表し、話題になり始めた頃です。

以降、NMNの機能性研究を最重要テーマに掲げ

て活動を続けています。私自身、健康食品業界は長いのですが、こんなに注目された素材はなかったと思います。また設立当初から長崎県立大学との共同研究も行なっており、ここでも非常に良い研究結果が得られています。



右:上村誠一郎(うえむら せいいちろう)さん
左:ラ・シゴニュー編集長の永山

2. NMNサプリメントの人気の理由は？

「若返り」というのは人類の永遠のテーマであり、例えば高齢者であれば長生きしたい、女性であればいつまでも綺麗でありたい、という気持ちは全ての人にあると思います。当然、世界中の研究者が研

【共同研究におけるNMNの機能性】

- ①血中NAD⁺量の増加による老化抑制(ミトコンドリア活性)
- ②基礎代謝の向上(エネルギー代謝の向上)
- ③脂質代謝による脂肪燃焼(痩身・メタボリックシンドローム対策)
- ④痩せホルモン(アデポネクチン)の産生促進(痩身・メタボリックシンドローム対策)
- ⑤高脂血症改善作用
- ⑥体内温度の上昇(冷え改善・免疫力の向上への期待)

究を行っています。ここで素材の発見があったということが人気の根本的なところだと思っています。

また当初、NMNのサプリメントが登場したときは、1瓶30万円という前代未聞の高額商品で、セレブのサブリ、プレジデントサブリとも言われていました。このようなインパクトが大きくなかで話題が広がり、市場価格が下がってきたこと、また実際に飲んだ方が実感していることも大きな要因ではないかと考えています。

3. NMNサプリメントのメリットは？

人間はサーチュイン遺伝子と言われる長寿遺伝子をもっています。通常はOFFの状態になっていますが、これをONにできると若返りが実現できます。

ONにする方法の1つは身体を飢餓状態にすることです。人はピンチになったら生きようとする本能

4. 良いNMNサプリメントを選ぶ基準は？

残念ながら市場には実際にNMNが入っていない偽物も出回っています。判断基準のひとつは裏面の表示です。配合量の表示が義務づけられているわ

が備わっています。ただ飢餓状態になるのは辛いので、それ以外の方法で長寿遺伝子をONにすることができないかと研究を重ねた結果、NMNが発見されました。これはNMNの嬉しいメリットと言えます。

また大学との共同研究においては、脂肪燃焼や痩せホルモンと言われるアデポネクチンの産生促進という嬉しい結果も得られています。

5. NMN協会として、今後の活動は？

機能性研究の分野においては、ヒト臨床試験を行い、研究成果における機能性表示食品を目指していきたいと思っています。また、協会の設立目的である「NMNを社会に普及させる」取り組みも進めて参ります。

NMNは昨年、アメリカでは医薬品になったので、サプリメントとしての販売ができなくなりました。実は、日本とオーストラリアの2カ国しか一般のサプリメントとしては販売

けではありませんが、表示すると品質保証しなければなりませんので嘘はつけません。そのため表示を確認することで本物が偽物かということが確認できます。

また当初より安くなったとはいえ、やはり高価な素材ですので価格もひとつの目安になると思います。

NMNは昨年、アメリカでは医薬品になったので、サプリメントとしての販売ができなくなりました。実は、日本とオーストラリアの2カ国しか一般のサプリメントとしては販売

けではありませんが、表示すると品質保証しなければなりませんので嘘はつけません。そのため表示を確認することで本物が偽物かということが確認できます。



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 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。



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

少子化が止まらない！



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。

日本の少子化が止まりません。2024年の日本の出生数は72万人で、厚労省の推計より15年も前倒しということです。生殖補助医療の保険化が始まっても数字上は人口減少の歯止めにはなっていない。むしろ結婚しなくなっているのですから。当院の近くにある結婚式場が突然破産というニュースも人ごとではありません。裾野が広いウエディングビジネスの凋落は産婦人科の世界と無縁ではありません。

できても、少子化社会を変えようとする政策はグローバルでも成功した事例はないとのこと。東京都が大きな税収をテコに卵子凍結への莫大なる助成、プレコンセプションケアの拡大、第1子の保育料や高校無償化など打ち出すのは、地方からの異様な人口争奪戦の様相を呈している気がします。福岡市でAMH（卵巣予備能）検査を30歳女性に提供した政策が評価されながらも他の年代に広がらないのが恨めしいです。（昨年35歳にもAMHをと、お願いしたのです！）

多く、ショッピングも歩くことを前提にした街づくりになっています。近くの老人ホームの入居者は車椅子でショッピングセンターを歩けるようなつくりです。不妊治療で双子を出産した方のベビーカーが狭い国体道路を通られているのを見るとうらやましいですね。

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



蔵本ウイメンズクリニック
院長 蔵本 武志（くらもと たけし）

日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、同指導医、一般社団法人JISART（日本生殖補助医療標準化機関）理事、久留米大学医学部臨床教授、山口大学非常勤講師。
山口県柳井市出身。1979年久留米大学医学部卒業。1985年山口大学大学院修了。医学博士。1995年6月蔵本ウイメンズクリニック開院。開院当時より、体外受精、顕微授精をはじめ、一般不妊治療や生殖医療の研究を広く行う。その他、不妊教室を開催し、国内では各学会への参加、発表、講演などを、また、国外では世界学会への参加、発表、情報交換などを行う。これまでクリニックの不妊治療で2万人以上の方が妊娠している。

不妊症の検査

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

不妊治療を行うためには、まず不妊の原因を調べます。検査は色々ありますが、最も大事な検査として、次の項目が挙げられます。また不妊原因の約半数は、男性側といわれています。

【正常精液所見】

・精液量	1.4ml以上
・精子濃度	1ml中に1600万個以上
・運動率	前進する精子が42%以上または、高速で直進する精子が30%以上
・正常形態精子	4%以上
・精子生存率	54%（50～56）

※精液検査は大事な検査です。この数値以上なら妊娠は可能であるとしています。また1度の評価ではなく、2回は検査を行ってから評価します。

①検査で調べます。卵胞は1日2mmずつ大きくなり、排卵する頃には直径20mmになります。
③卵管通過性の評価（子宮卵管造影検査）月経が

終了した頃に行います。子宮の奇形、卵管の通りを調べます。
④卵巣予備機能の評価（AMH・抗ミュラー管ホルモン検査）卵巣内の卵子が多いか少ないかを調べます。
これらの検査を行った上で、原因に基づいて治療を行います。
特に問題がなければ、一般不妊治療であるタイミング法、続けて人工授精を数回ずつ行いますが、これで妊娠しない場合や卵管が両側詰まっている場合、重症男性不妊には、早目に生殖補助技術、これをARTと言いますが、体外受精・顕微授精に入ります。



医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

【診療時間】 平日・土曜 08:30～12:00 / 14:30～17:00
【休診日】 日曜・祝日



クリニックのホームページはこちらから↑

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

蔵本ウイメンズクリニック 検索



知ってほしい婦人科の病気 性感染症について(2) 梅毒



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。

今、急速に増えている性感染症として梅毒があげられます。梅毒の初期症状は少しデキモノがでる程度で、放っておいても消えてしましますが、その時点で皮膚科などにかかると比較的軽い抗菌薬で治療することができず。ただそのまま放置してしまうと、1年くらい経ったところにまた別の発疹のようなものが出てきます。それもまた自然に治ったりできたりを繰り返します。それでもそのまま放っておくと、3年から10年くらいかけて、今度はゴム腫といって、ゴムのぶよぶよとした感じのデキモノができて、全身に広がっていきます。そうして

酷くなると顔の変形や、指や鼻が欠けてしまうことがあります。そうなるを取り返しがつきません。なによりも放置しないこと、早期発見・早期治療が大切です。
特に、発疹ができては消える時期が一番感染力がああり、そこで移してしまうことが多いので、普段から注意しておくことが必要です。今は、行政のHPでも注意が呼びかけられて、詳細の情報提供もなされています。
一度消えてしまっても検査をすれば、梅毒にかかっていることはわかりますので、心当たりがあれば、すぐに検査をするのがいいと思います。

【梅毒の進行(概要)】

<I期> 発症:感染から3週間~3ヶ月

症状:陰部、口唇部、口腔内、肛門等にシコリ、股の付け根のリンパ節が腫れる等
※治療をしなくても症状は自然に軽快

<II期> 発症:感染から数ヶ月~1年(無治療)

症状:体全体にうっすらとした赤い発疹(バラ疹)が出現
※治療をしなくても数週間以内に消える場合があり、また再発を繰り返す

<晩期> 発症:感染から3~10年

症状:皮膚や筋肉、肝臓、骨などにゴムのような腫瘍(ゴム腫)が発生
※10年以降は心臓、血管、脳神経、関節などが炎症によって破壊が進みます

性感染症の一番の予防策はコンドームを使うことです。それが、それでも怪しい症状が出てきたときには、やはり早めに病院にかかって治療する！これしかありません。あとはパートナーを大事にする気持ち、また友達同士など、相談できる相手がいると情報共有にもなると思います。

医療法人 アイブイエフ詠田クリニック

【診療時間】	平日	09:00 ~ 13:00 / 15:00 ~ 17:00
【完全予約制】	水・金曜	09:00 ~ 12:30 / 午後休診
	土曜	09:00 ~ 14:00
【休診日】	日曜・祝日	

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。



知ってほしい ↑
婦人科の病気【性感染症】
のお話はこちらから

アイブイエフ詠田クリニック 検索

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6階
TEL:092-735-6655 TEL:092-735-6610(不妊治療予約)



どうする少子化?どうなるニッポン?



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。

先日、厚労省発表によると昨年の日本人出生数は70万人を切る見込みです。現在の日本における少子化問題の原因は、多岐にわたっています。まず、大きな要因としての経済的問題があります。若年層の非正規雇用や低収入が増加し、安定した生活基盤を築きにくい状況が続いています。このため将来への不安から結婚や子育てに踏み出せない人が多くなっています。次に、ライフスタイルや価値観の多様化が影響していると考えられます。結婚や出産を人生の必須要素と考える人が増え、結婚のタイミングが遅れたり、生涯未婚を選ぶ人も増えてきています。さらに、女性

の社会進出が進む一方で、仕事と育児の両立が難しい現状があります。保育所の不足や、長時間労働による育児時間の確保困難など、子どもを持つことへのハードルが高くなっています。
この少子化は、近い将来、日本の労働力人口の大幅な減少を招きかねません。生産年齢人口の縮小は、経済成長の鈍化を引き起こし、国際競争力の低下につながります。さらに、社会保障制度の維持も困難となり、年金・医療・介護などの社会保障費が膨張する一方、それを支える若年層が減るため、現役世代の負担はますます重くなっています。また、地域社会の衰退や過疎化が進み、インフラ

維持や地域コミュニティの崩壊も懸念されます。
少子化を食い止めるためには、経済的な安定を図る雇用対策や、子育て支援の充実が不可欠であり、具体的には、若年層への安定した雇用の提供、住宅支援や教育費負担の軽減、男性の育児参加促進、ワークライフバランスを重視した働き方改革が求められます。また、地方における雇用創出や子育て環境整備を進め、都市部への過度な人口集中を緩和することも重要です。今こそ、子どもを産み育てやすい社会をドラスティックにそして緊急に構築することで、少子化に歯止めをかけ、持続可能な未来を築くことが求められています。

ます。政治の
踏ん張りどころ、大きな責任だと考えます。

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



クリニックの
ホームページは
こちらから ↑



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、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。

※FM福岡で話題の番組を書籍化

「やさしく解説 産婦人科のお話」シリーズ



第3弾
出産から産後ケア編



第2弾
妊娠から出産直前編



第1弾
じつはちょっと複雑な女性のからだ

Amazon、青葉レディースクリニック受付で絶賛販売中です。



〒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】 平日・土曜 09:30～12:00(受付 9:00～)
※予約制 15:00～18:00(受付 15:00～)
【休診日】 日曜・祝日 ※急患は除く
【面会時間】 13:00～21:00



小松院長の
更年期障害の治療
のお話はこれから介

んの生活環境などもヒアリングして、検査もきちんと行なつて、その人にあつたテーラーメイドの治療を提供することが一番大切だと思っています。
皆さんにお伝えしたいのは「更年期はいずれ必ずよくなります」ということです。それは身体が慣れていくということもあります。キツイ時期だけを私たち医師がお手伝いして、少しでも生活のクオリティが上げれば楽になります。当院はもととお産がメインの病院でしたが、更年期の患者さんとても増えていきます。ぜひ利用していただけたらと思います。

小松医師のYouTubeチャンネルも配信中国



ぜひご視聴ください。
チャンネル登録は
コチラから ▲



小松医師…はい。お気軽にご来院ください。

<それって、ほんとうに更年期障害?>

実は更年期障害と似た症状が他の病気で起こることがあります。高血圧で頭痛が起きるとか、心臓が悪くて不整脈が出るとか、動悸がするとか、糖尿病で夜寝られない・イライラする、肝臓に疾患があって黄疸がでる・疲れやすいなど、更年期障害と思ひ込まないことが大切です。

<ヘバーデン結節> 指の第1関節が変形し、曲がってしまう原因不明の整形外科疾患で、卵巣ホルモンを補充すると指の痛みがよくなる人がいます。お困りの方はご相談ください。

青葉レディースクリニック院長 小松医師の

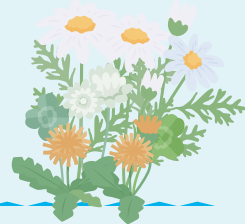
教えて、先生！

更年期障害の治療(1)

今回はランゴニュー編集長の永山が、更年期障害の治療について詳しくうがいました。



教えて、先生！
拡大版



※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。

永山…一口に「更年期障害」といっても症状は非常に多様で、原因としても様々あるようすが、そういった中で治療法としてはどのようなものがあるのでしょうか。

小松医師…「更年期」というのは、一般的に閉経前後の10年間を指します。日本人の平均閉経年齢は、だいたい50歳くらいです。で、45歳から55歳くらいまでの時期を指します。この時期に生じるさまざまな身体の変調、不調を更年期障害といいます。よく知られた更年期障害として、ほてりやのぼせが一般的に有名ですが、実は、肩こりや疲れや

すい、頭痛といった症状が、最も多いという報告があります。すべての女性が更年期を経験するのですが、更年期障害のやつかいなところは、症状の程度は人それぞれに違い、軽症の場合は、単なる疲れかもしれないと勘違いしやすい点です。自分が更年期障害であっても見過ごしてしまふこともあるのです。

小松医師…でも、もともと月経が不順だった方は、月経の変化に気づきにくいので、産婦人科医に相談すると良いでしょう。病院では卵巣ホルモンがきちんと分泌されているか、超音波検査や採血で調べます。

永山…ホルモン補充療法HRTという言葉をよく聞きますが、どういった治療でしょうか？

小松医師…卵巣ホルモンは、年齢とともに下がっていきます。これは生理的な老化現象のひとつで、決して異常ではないのですが、更年期期間の卵巣ホルモンの急激な減少は身体の不調変調をきたしやすく、卵巣ホルモンをちょうど良い程度に補充して、緩やかに下げることによって、身体が順応していけるようにお手伝いをします。これをホルモン補充療法といいます。

更年期障害を治療するとき、いつも思うのですが、更年期はお子様が大きくなって受験を控えているとか、お父さん、お母さんが介護になったりとか、夫が単身赴任になったとか、そういう生活が大きく変わる時期と重なることが多いと思います。そのため、診察では患者さ



なんでこんな落ち込むことが立て続けに起こるの(泣)と思うことはありませんか。それは『惑星の逆行期間の影響』なのかもしれません。

代表的なものは、この5つです。

【水星逆行】

①年に3回程度、各約3週間(直近では2025/3/15～4/7)②コミュニケーションの混乱、デジタル機器のトラブル。③メールや連絡が行き違うことが多いので、重要な連絡は慎重に。

【火星逆行】

①約2年に1度、約2～3ヶ月(2027/1/10～2027/4/1)②動きが鈍く

なり、エネルギーのコントロールが難しくなる。③感情の爆発や争いを避けるため、冷静さを保つこと。

【金星逆行】

①年に1回、約6週間(2025/3/2～4/13)②人間関係や恋愛の課題が浮き彫りに。③過去の恋愛が頭をよぎることがあるので、決断は慎重に。

【土星逆行】

①年に1回、約4～5ヶ月(2025/7/13～11/28)②自己評価や責任感を見直す時期。③自分の限界を試すことが多くなるが、焦らずに進むことが大切。

【木星逆行】

①年に1回、約4ヶ月(～2025/2/4までと2025/11/12からまた始まります)②成長や拡大の見直し。③評価基準を見直し、無理をしないこと。

逆行の時期は壁にぶつかったり落ち込んだりと、ネガティブな感情も多いですが、自己成長のチャンスと捉え、逆行の期間を頭の隅においておけば、こじれずにきっと大きな成長へとつながります。怖がらずに心構えておきましょう。

〔情報提供元〕月花 細川知子
Instagram「tsukihana128」で検索！

※各項目は、①期間 ②影響 ③気をつけたいこと

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

・5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

・9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

・8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

・6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博多ニッコービル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

・7ページの記事もご覧ください。

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

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



漢方では春は肝の季節。

春は木の芽立ちで陽気も充実しているので、ストレスを受けても楽しさに変え、のびのびと何事もうまくいく人もいます。ところがイライラして怒ったり、ホルモン変化や寒暖差で肝の動きがキャパオーバーして、「げっぷやおなかの張り、ガスがたまる」「あちこち痛む」「急に体調が悪化しやすい」ということが起こってしまいます。

春の食養生は、三寒四温に合わせて、自分の身体が冷えているか、熱がこもっているかを観察してみることから始めてみましょう。

【舌の色や形を観察する方法】

①冷えタイプ:舌の色が白っぽく歯形がくっきりついている、あるいは紫っぽく、しみのような斑点がついている。このタイプは冷えとむくみ、血行不良があり、精神的にもストレスをためこみやすく肩こりや関節痛などで悩みがち。食養生は、参鶏湯やお鍋にルッコラや三つ葉をのせたものなどがおすすめ♪

②熱タイプ:舌の色が紅く、真ん中以外にも縦や横にひび割れがあり舌先がピリピリする。このタイプは頭に熱がこもりやすく滝汗が出たり、痩せてしまう方も。熱を冷ますために、

食養生では山芋と海苔の短冊、わさび醤油和えや、大根や高野豆腐の煮物などがおすすめ♪

特に②のタイプは冷たい飲み物で身体を冷やしすぎると、夏の暑さで心臓が弱りやすくなるので、冷たい飲み物ではなく、サラダで体の熱をとるようにしてみましょう。

あなたの体質に合わせたアンチエイジング法で快適な更年期を！



〔情報提供元〕
ミコー漢方処
代表 古高優子
Instagram
@miko_kanpou



〔文・イラスト MAKI ARAO〕

タイの食事情とは？

タイ生活を始めて日本の友人に良く聞かれることの一つが『いつも何食べてるの？』『旅行をするにも移住をするにも、食は大切なポイントですよ！結論から言うと、日本とあまり変わらない食生活が可能！むしろ美味しいものが多過ぎて、外食が増え、体重も順調に増える（笑）そんな国です。大都会バンコクには次から次に気になるお店が出現し、私のGoogleマップはピンだらけ。本場タイ料理はもちろん、和食、イタリアン、中華、中東料理など何でもあり、九州にはまだ出店していない関東のお店の味だつて楽しめます。お財布事情に合わせて、1食200円のローカルフードから5万円の高級料理まで、選べる幅の広さも魅力の一つです。ちなみに私がよく食べるローカルフードは、家の近くに



汁なしタイラーメン（写真①）



ある汁なしタイラーメン（写真①）約300円。カリカリに揚げられた豚バラ肉のトッピングがお勧めです。タイを訪れる際は、日本人好みのタイ料理、パッタイやプーパッポンカレーをはじめ、日本では馴染みのない虫やドリアンにチャレンジするのも面白いかも（笑）基本的にタイ料理は「辛い」「甘い」「酸っぱい」と濃い味が多いので、時々和食でホッとするのも一興。福岡から出店しているお店も多く、食に困ることがない珍しい外国です。ちなみに、日本食材が豊富に揃うスーパーもあり、私はよく明太子スパゲッティを作ります。

感謝の気持ちを持つことが精神的苦痛を軽減することは報告されていますが、身体的健康に関連しているかは不明でした。ところが、米国での4万9000人以上の高齢の女性看護師さんを対象にした研究で初めて関連していることが判りました。感謝の気持ちを測定する質問票で得点が高かった女性は、低かった女性に比べると全死亡リスクが9%低いことが明らかになりました。

感謝の気持ちを経験することが高齢者の寿命の延長と関連していることを示唆する初めての実証的証拠となりました。「感謝」は「肯定的な経験に気づくこと」と、「この肯定的な結果を外部に返すこと」の2段階のプロセスから成ると言われています。感謝などの肯定的な感情は行動にも影響し、目的意識を持つことや、社会的な行動にも通じると考えられて



〔情報提供元〕
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号

メニコン 検索

参考文献: Chen, Y., et al. JAMA Psychiatry. 2024;81(10):1030-1038.

います。これらの活動によって、心理的・社会的な連携を強め、身体的健康改善に繋がる肯定的なスパイラルが形成されることになりそうです。感謝の気持ちがより良い健康状態に貢献するための「潜在的に修正可能な心理的要因」であることを示唆しています。

このことから「人は感謝の気持ちを抱くことで、健康を改善できる可能性がある」と言えそうです。

生活の中で感謝の気持ちを表すようにしていけば、元気で長生きできることに繋がるかもしれません。

企業 / カラダ会議 ガイド

株式会社大賀薬局

〔ドラッグストア・調剤薬局〕

大賀薬局

検索

株式会社 メニコン

〔カラダ会議・情報提供〕

メニコン

検索

・13ページの記事もご覧ください。

Body Consulting Station KIZUKI

〔カラダ会議・情報提供〕

KIZUKI

検索

クロレラ工業株式会社

〔カラダ会議・情報提供〕

クロレラ工業

検索

株式会社パラディウム

〔カラダ会議・情報提供〕

パラディウム

検索

・14ページの記事もご覧ください。

ロート製薬株式会社 福岡支店

〔カラダ会議・情報提供〕

ロート製薬

検索

・1ページの記事もご覧ください。

株式会社ラシゴーニュ

〔カラダ会議・情報提供〕

ラシゴーニュ

検索



幸せホルモンと言われるセロトニンが脳内に多く分泌されると、卵胞発育を促す生殖中枢であるキスペプチンを分泌するニューロンが活性化され、性腺刺激ホルモンの分泌を促すとの報告がありました。名古屋大学からの報告で、ラットとヤギを使った試験で判明しました。ウシの繁殖には人工授精が用いられますが、成功率は約50%で、これを向上させるために研究をスタートさせたようです。

一方、ヒトを対象とした研究では、うつ病発症の女性が不妊になる可能性は通常の女性より倍増すると言います。

〔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 検索



抗うつ作用のあるセロトニンが多くなれば、妊孕性が高まるのではないかと期待されます。

セロトニンを増やす方法としては、ジョギングなどの一定リズムの運動が良いとされています。

もう一つ、セロトニンの材料として必須アミノ酸のトリプトファンを摂ることも大事です。乳製品、大豆製品、レバー、ナッツ類などに多く含まれますので、意識して摂り入れるとよいでしょう。

参考文献: Nakamura, S., et al., Scientific Reports 14, 10190 (2024)



ワクワク世界旅行⑨

ハワイ 編

顔面バイブレーション体験はいかが？

寒い1月の日本を飛び出し、常夏の楽園ハワイへ。

今回のワクワク世界旅は、一生に一度は体験してみたい「スカイダイビング」に挑戦です！オアフ島中心部から車で約1時間。World most beautiful DZ(世界でもっとも美しいスカイダイビングスポット)とされているディリンガム飛行場に到着すると、まず待ち受けるのがあの書面「スカイダイビングは危険なアクティビティです。事故が起きても自己責任です」..後戻りするならまだ間に合うと思ひながら署名をしていきます(笑)その後セスナに乗り込み、高度4000メートルの上空へ。躊躇するタイミングすらなく、インストラクターと一緒に飛び降りる...というより落ちる。私は恐怖のあまり、かっこ悪いガニ股での落下となりました(笑)

地球の重力による自由落下は時速200kmほど。落下風により顔の皮膚がブルブル。顔面バイブレーションを体験しました(笑)そして突然パラシュートが開くと、眼下には真珠湾やダイヤモンドヘッド、ハワイの雄大な島々を眺めることができる...らしいのですが、ブルブル顔の私には位置関係なんて分かるはずもなく「山だ！海だ！よく考えたら怖い！」さらにインストラクターのサービスで、パラシュートをぐるぐる回しながら着陸。太陽の光を浴びてキラキラ輝くノースショアの海岸線を見ながら、「ギャー——！」と叫び続けた私の声は、地上まで聞こえていたそうです(笑)

ちなみに料金は約3万円(写真撮影は別途料金)何より驚きはインストラクターやカメラマンに渡すチップが1万円超えだったことです...



(写真右)屋台の絶品ミックスジュースは10ドル(約1500円)旅行の際は日本円に換算せずに、現実から目を逸らしましょう...(泣)



〔文・イラスト MAKI ARAO〕

荒尾 菜紀(あらお まき)。宮崎のテレビ局で10年半アナウンサーとして勤務した後、オーストラリアに単身留学。国内外問わず旅が大好き！福岡ではフリーアナウンサーとしてラシゴーニュ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。



La.cigogne



春のスペシャルプレゼント

A デリケート部位ケアブランド LABiOME (ラビオーム)

乳酸菌★1(保湿成分)配合のとうみのあるジェルが、うるおいを守りながら、ニオイ・不快感の原因にもなりうる汚れをすっきり落とし、デリケート部位の肌環境を整えます。



★1乳酸桿菌(うるおい成分)

容量: 180mL 参考価格: 1,320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
ベルコムズ博多7F ラシゴーニュ事務局まで
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、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▼



こちら
アフリカ・
モザンビーク!
[第43回]

ナジャ、テレビ出演
「平和を願うメロデー」



榎本 恵 Megumi Enomoto

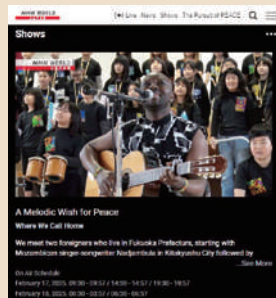
一般社団法人モザンビークのいのちをつなぐ会代表理事。福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを開業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年、日系企業の新規事業開拓のためモザンビークで半年間業務を行い、2013年「モザンビークのいのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ベンバ在住。



ホームページより1000円から
ご寄付いただけるようになりました。

昨年、NHK WORLD「Direct Talk」でモザンビークでの教育を通じて貧困の連鎖を断ち切る私の活動を取り上げてもらいましたが、今年にはナジャがNHK WORLDとNHK BSでドキュメンタリー「平和を願うメロデー」として放送されています。

密着取材期間は、3ヶ月。沖縄公演、佐賀公演、大阪公演、そして我が家に取材クルーが密着。とても丁寧に取材いただき、また沢山の方たちに協力してもらい、素晴らしい経験になりました。



NHK WORLD
(英語版)の一部
はコチラから ↓



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>

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

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。

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
取り入れてみませんか？

まずは、セルフチェック！

こんな変化を感じたら ぜひ Mrs. ZAKUROを

- ☐ 肌や髪の毛のツヤがなくなってきた
- ☐ 腰や手足が冷える
- ☐ イライラしやすくなった
- ☐ 太りやすくなった
- ☐ お腹の張りが気になる
- ☐ 何となくスッキリしない
- ☐ 汗をかきやすくなった
- ☐ 寝つきが悪くなった
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 物忘れが気になる
- ☐ 気力がわかない

基本のレシド

①（クラウドィ製法なので）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 2,484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「クラウドィ製法」
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 2,484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。



▲HPはこちらから

カラダ会議
karada kaigi 株式会社

お問い合わせ・ご注文 0120-732-738

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

福岡市不妊・不育専門相談センター

福岡市では「不妊・不育に関すること、
検査・治療に関すること」の相談に応じます。

予約制

- 専門相談（開所時間帯）
不妊カウンセラー
- 医師専門相談（不定期 ※市政だよりでご案内）
福岡市内 不妊専門担当医

☆医師専門相談のご案内

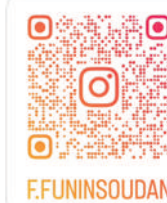
5月に開催予定。詳細は市政だより5月1日号でご確認
ください。

■ご予約・ご相談・お問い合わせはこちらから

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
こちらから▶



情報

ママになる！を叶える
子宝体質を作る
妊活セミナー

4/12（土）13:00～15:00

会場：福岡市天神 参加費：¥3,000

定員30名

参加希望はInstagram参照

不妊治療専門クリニック勤務歴のある
看護師による妊活セミナー開催

「一般的な妊活情報」ではなく
「あなたに本当に必要なこと」がわかる！

主 催 \\妊婦報告数1035人// ことほぐ
オンライン妊活サポート

妊活から産後までを【オンライン】でサポート！
ことほぐは、個別分析に基づいたアドバイスを提供し、
あなたのライフスタイルに寄り添います。

“妊娠できないから妊活をする”のではなく
“ママになるための妊活”を。

ママになる準備は、未来の子育てにもつながる！
体質改善だけでなく、育児にも活かせる
“続けられる妊活”をサポートします



Instagramでは今日から取り組める妊活情報発信中！ Instagram

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
マなどをご紹介します。

初めて手に取りました。面白い
ですね。ベトナムのダンナンとホ
イアンにはすごく興味がありま
す！イラストも上手だなと思い
ました。また、今、眼科に通って
いるので、目の関連情報はとても参
者になります。これから期待し
ています。

（福岡市城南区 S様 50代）

編集部より

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



未婚・既婚そして現在妊活中か
否かに問わず（対象者を限らず）幅
広いテーマが掲載されており、と
ても興味深く拝見しました。表紙
の「カラダとココロに向き合っ
て心地よい毎日を応援」というのに
納得。YouTubeチャンネル早速
チェックしてみます。

（福岡市中央区 Y様 30代）

編集部より

私どもが目指しているテーマ
に共感いただき、ありがとうございます。
You Tube
チャンネルもよろしく願
います。

若い世代だけでなく私のような
年代でも読みごたえがあり、福岡
の方はうらやましいと思いまし
た。

（札幌市 S様 50代）

編集部より

色々な年代の方にお読みいた
だけるよう、さらに幅広い内容
をお伝えしてまいります。HP
でも公開していきますので、ぜひ
チェックして下さい。

