

+ 良いお医者さんを探そう！

ゲンキのモト

[vol.9] 2007 autumn

[無料]

ご自由にお持ちください

皮膚科特集



コンセプトは！
患者力をもっと高めていいお医者さんに
めぐり会うための道しるべに！

15万部
発行！

おもな
配布エリア

東京都

世田谷区・大田区・品川区・
渋谷区・新宿区・杉並区・
豊島区・港区・目黒区・北区・
狛江市・調布市・府中市・国分寺市

神奈川県

横浜市保土ヶ谷区・川崎市
etc...



ネイチャーメイドはお得サイズが充実!

人気商品の2つのベースサプリメント“マルチビタミン&ミネラル”と“マルチビタミン”。ご家族ですっと続けていただきたいから、お得なサイズをおすすめします。さらに! ライフスタイルにあわせて一緒にとりたいたい、プラスαのサプリメントをご紹介します。

4月10日新発売! 12種類のビタミンと7種類のミネラルが摂れる

マルチビタミン&ミネラルファミリーサイズ

マルチビタミン&ミネラルは、普段の食事では補いきれない食事を補完したり、欠損した栄養を補完する、基礎のサプリメント(ベースサプリメント)。ライフスタイルや食事の欧米化(動物性食品の摂取量の増加)など生活環境の変化した現代人に必要なビタミン、ミネラルのベースを、1日たった2粒でおぎなえます。

1日あたり29.9円

栄養機能食品(亜鉛・銅・ビタミン)

1本200粒入(100日分) 2,993円(税込)



12種類のビタミンが一粒で摂れる 通信販売限定商品

マルチビタミンクラブサイズ

ビタミンは、それぞれがカラダの中で大切な役割を担っていると同時に、互いの力を補いながらチームワークを組んで働いています。これを円滑に運ぶためには、どのビタミンも欠かすことができません。トータルにバランスよく摂ってはいじめて、カラダのために十分な力を発揮してくれるのです。ベースアップに、まずは1日1粒を習慣づけてみませんか?

1日あたり16.3円

栄養機能食品(ビタミンB2・パントテン酸)

1本300粒入(300日分) 4,900円(税込)



ネイチャーメイドがおすすめするサプリメント活用法

ベースサプリメント

まずは健康の土台づくり

プラスαサプリメント

ライフスタイルに合わせて一人ひとりの健康づくり

栄養所要量は、健康を維持するために摂り過ぎも不足もなく適切な摂取量を示す基本ライン。まずは、栄養所要量を満たしてトータルに摂る...ここから健康の土台づくりをはじめましょう。

※さらに厚生労働省は、それぞれの栄養素を摂取する

上での安全性や有効性などを考慮して、食品に含まれるビタミン・ミネラルの含有量に、上限値や下限値などの規格基準を定めました。この基準を満たしている製品は「保健機能食品(栄養機能食品)」として機能表示することができます。

あなたのライフスタイルに合ったプラスαサプリメントで健康づくりを!

長時間パソコンで仕事をする方に。



ベータカロチン 1本140粒入(70日分) 1,029円(税込)



C500-ローズヒップ 1本80粒入(40日分) 714円(税込)

野菜や果物を摂る機会が少なく、脂っばい食事を摂る機会が多い方に。



E400 1本50粒入(50日分) 1,029円(税込)



植物ステロール 1本120粒入(30日分) 1,869円(税込)

スポーツ・ダイエットをしている方に。



Bコンプレックス 1本60粒入(60日分) 819円(税込)



カルシウム300mg 1本140粒入(70日分) 819円(税込)

鉄(アイアン) 1本80粒入(40日分) 714円(税込)

※ネイチャーメイドは、着色料、香料、保存料を使用していません。ライフスタイルに合わせた組み合わせで、あなたの健康をサポートします。

ご注文・お問い合わせは コール有効期間:2007年12月25日まで



0037-6181-4033

年中無休・24時間受付

+ 良いお医者さんを探そう!

ゲンキのモト



CONTENTS

[vol.9] autumn 2007



●今回の表紙モデル●
木建 陸くん(6歳)
蓮見 日向ちゃん(6歳)
カメラ:柳井チナツ

発行・編集人:伊藤みかこ
発行:株式会社 サン ビーアール
編集:ゲンキのモト編集部
〒102-0082 東京都千代田区一番町4-5-202
TEL: 03-3264-1603/FAX: 03-3264-1604
編集・記事:伊藤みかこ、永野百合子、佐藤野恵
デザイン:井上ともみ、森展子

●誌面の内容や広告についてのお問合せは、
ゲンキのモト編集部
TEL: 03-3264-1603/FAX: 03-3264-1604

●印刷:国際ユニ株式会社
〒114-0002 東京都北区王子2-23-13
TEL: 03-3914-4011

●キャラクター協力:株式会社グラディー
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂3-14-1 コーポデン2 2F
TEL: 03-3412-9591

皮膚科特集

- ② アナタは敏感肌? 敏感肌チェック!
先生にスキンケアアイテムを選ぶポイントを聞きました!★スキンケアグッズ紹介★
- ③ もう失敗したくないアナタへ! 顔用敏感肌シリーズ
守って洗うの時代から洗いながら守って修復するのが、
- ④ 最新★最善のスキンケア法! 体用敏感肌シリーズ
- ⑤ デリケート肌のアナタに...顔でも身体でも安心シリーズ
知っておこう!皮膚科の常識! ゲンキのモト推薦ドクターに身近な病気について聞きました!
- ⑥ 皮膚の病気についてQ&A
 - <アトピー性皮膚炎について> 野村皮膚科医院 野村 有子先生
 - <かぶれ> ふくろ皮膚科クリニック 袋 秀平先生
 - <掻痒について> 種田医院 種田 明生 先生
 - <水いぼについて> やのクリニック 金澤 順子先生
 - <爪水虫について> 皮フ科 イガラシ医院 五十嵐 勝先生
 - <日焼けについて> 伊藤医院 伊藤 祐成先生
 - <ケミカルピーリングについて> 石井皮膚科 石井 暁彦先生
 - <美肌について> 川端皮膚科クリニック 川端 康浩先生
 - <ニキビについて> 相澤皮フ科クリニック 相澤 浩先生

⑩ 医院・クリニック紹介

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 伊藤医院.....⑩ | 北原皮膚科.....⑩ |
| ちとふな皮膚科クリニック.....⑪ | おくだ皮膚科クリニック.....⑪ |
| 松原皮フ科.....⑫ | 白岩皮膚科医院.....⑫ |
| 大崎皮膚科クリニック.....⑬ | 長原ひふ科医院.....⑬ |
| 新宿新都心クリニック.....⑭ | 細谷皮フ科.....⑭ |
| 川端皮膚科クリニック.....⑮ | 相澤皮フ科クリニック.....⑮ |
| 種田医院.....⑯ | 原田皮膚科クリニック.....⑯ |
| 皮フ科 イガラシ医院.....⑰ | 石井皮膚科.....⑰ |

⑬ 設置協力医院リスト

②⑥ とこずれ110番・11月11日★皮膚の日のイベント

「足裏のホクロ診断」について東京都皮膚科医会より

②⑦ 「ゲンキのモト」読者プレゼント

アンケート・プレゼント応募用紙 今月のレシピ

②⑧ ゲンキのモトは、どこでもらえるの? 次号予告 編集後記

ゲンキのモトのホームページがさらに!進化しました

<http://www.genki-moto.jp/>



ゲンキのモトに掲載しました病院情報が全部!インターネットからも見られるようになりました!

わかりやすい地図も必見です★ブログ形式なので、気軽に書き込みが出来ちゃいます。是非!アクセス下さい。

自分の身の回りの日記を書きつつ、評判の医院さんを語り合える「患パワ〜」で、気軽に!ご近所の医院情報もお知らせ下さい★「患パワ〜」は、完全登録制ですが、登録は、もちろん無料です!

駅近の小児科
ないかしら〜?



両親の腰痛が
ひどくて...

ゲンキのモト 皮膚科 特集

今回のゲンキのモトは、まるごと皮膚科特集！
敏感肌・乾燥肌でお困りの方に！
今シーズン、オススメのスキンケアグッズをご紹介★
どの商品も、肌に優しいものばかり！
自分好みのグッズを選ぶ
参考にしてみて！



Check List

当てはまれば「乾燥性敏感肌」かも!? あなたは大丈夫？

- 化粧品を使って、ピリピリ、かゆみ、ほてりを感じることもある。
- 化粧品を使って、赤くなったり、腫れたりすることがある。
- 肌が弱いので、化粧品を慎重に選んでいる。
- 季節の変わり目に、肌の状態が悪くなることもある。
- ストレス、疲労、睡眠不足などにより肌荒れを起こしやすい。
- 生理（月経）の前後に肌あれをおこしやすい。
- 自分の髪が肌に触れると刺激に感じることもある。
- おでこや生え際などが脂っぽくて、ニキビがしやすい。
- 寒くなったり空気が乾燥すると、肌がカサカサになる。
- 寒くなったり空気が乾燥すると、皮がむけたり粉をふいたようになる。
- 寒くなったり空気が乾燥すると、肌がかゆくなる。
- 普段の生活でも紫外線を浴びると肌が赤くなったり、ヒリヒリしたりする。
- 汗をかいた後、肌がムズがゆくなったり、ピリピリしたりする。
- 自分の肌は弱いと思う。

1~3
普通肌

4~6
やや
乾燥性敏感肌

7~10
乾燥性
敏感肌

11~14
かなり
乾燥性敏感肌

※このチェック項目はお肌を知る目安となります。

敏感肌 チェック



乾燥性敏感肌は、気温や湿度などの環境の変化で、肌が乾燥して外部からの刺激に対して過敏に反応する状態をいいます。保湿機能が低下して肌にうるおいやハリがなくなるだけでなく、肌のバリア機能も低下し、肌荒れなどの原因にもなってきます。専門医に相談しながら、日頃のお手入れに気をつけましょう。

出典: <http://www.binkanhada.com>
(花王株式会社ホームページより)



もう失敗したくないアナタへ! 顔用敏感肌シリーズ



アトレージュ AD+
生薬改善型 基礎シリーズ
(アズコーポレーション)

- マイルドクレンジング (メイク落し)
 - フェイスウォッシュ F (泡状洗顔料)
 - 薬用 スキントリートメント (薬用保湿液) 医薬部外品
 - 薬用 フェイスモイスト (薬用乳液) 医薬部外品
- 環境変化がもたらす種々の肌トラブル(=お肌の現代病)をケアするだけでなく、お肌を環境に負けない健康肌に導く、安全性の高い高機能メディカルスキンケアです。これらを実現するために、<アトレージュAD+>には、お肌の土台に働きかける成分や、新技術のナノテクノロジーを取り入れました。



Roクレチン-Ox+
アンチエイジング ゴールドシリーズ
(ジョンソン&ジョンソン)

- Roクレチン-Ox+ デイエッセンス
 - Roクレチン-Ox+ ナイトエッセンス
- フランスで最も愛されるスキンケアブランド「RoC」独自の2つのパワフル成分「純粋レチノール」と「コラーゲンOx」が、リンクルが刻まれた肌に働きかけ、見違えるハリを引き出します。



コスメディカ
保湿修復型 クリーム&石鹸
(第一三共ヘルスケア)

- コスメディカエクストラモイストクリーム 医薬部外品
 - コスメディカモイストウォッシングバー
- 乾燥肌・敏感肌があみからうおう肌に!製薬会社が開発した機能性スキンケアです。ライスパワーが、お肌のうるおいに重要な役割を果たしているセラミドの生成を促し、水分保持能を”改善”します。



フィットマックス
抗酸化 アンチエイジング日焼け止め
(花王化粧品)

- フィットマックスプロテクトエッセンスAA SPF30 PA+++
- 高純度カテキンポリフェノールには植物成分NO.1の抗酸化力があります。UVカットしながら、老化のプロセスを遅らせる、朝専用の美容液です。

No.
Date



先生にスキンケアアイテムを 選ぶポイントを聞きました!



●おくだ皮膚科クリニック
●奥田 知規 先生

小さいお子さんやお年寄りのような肌にも使えるような低刺激性のものがよいですね!特に乾燥肌や敏感肌の人には植物成分などを多く含んだ石鹸、クリームなどを選んで紹介しています。



●長原ひふ科医院
●村田 譲治 先生

匂いや用途など、人それぞれの好みもあるので、まずは自分にあったものを、探してみてください!使ってみて肌にあわないときには、専門医に相談することをお勧めします。



●石井皮膚科
●石井 暁彦 先生

肌に優しいものを選び、品質を重視です!成分がはっきり記載されているものが安心できますね。

BODY

守って洗うの時代から洗いながら守って修復するのが、最新★最善のスキンケア法!

体用敏感肌シリーズ



キュレル

保湿修復型

ボディソープ&ボディタオル

(花王株式会社)



アデルマ

修復改善型

ボディクリーム&固形洗淨料

(興和新薬)

●アデルマ
きめ細かい泡立ちの固形洗淨料は、肌に優しい成分で作られているので、デリケートな赤ちゃん肌でも安心して使うことができます。ボディクリームは、べたつかないしっとりとした感触で、乾燥しがちな肌にもなめらかにのびます。

WATER

皮膚のために生まれた温泉水で、
デトックスしましょう☆



ユリアージュ

保湿効果

天然水

(佐藤製薬)



アベンヌ

保湿効果

天然水

(資生堂化粧品)

●アベンヌ ウォーター
マグネシウムとカルシウムが肌のバリア機能を整えるためのグッドバランスになっている「アベンヌ ウォーター」は、洗顔後、敏感・乾燥状態になりやすい肌をスーッと整え、そのあとに使う化粧水のなじみをよくしてくれます。

FACE BODY

1本で4役もの
使い方ができます!

アクアラピュア

保湿ケア

多機能ジェル

(ハイパービューティープロダクツ)

●アクアラピュア
ねばり泡洗顔・美容液洗顔・ひたひた保湿ケアなど…朝も夜も1本で何役もの使い方ができます。オリジナル精製水で、分子の細かい水なので、ヒアルロン酸、コラーゲン、海藻エキスなどの成分が、お肌にすばやくなじみ持続します。

デリケート肌のあなたに

顔でも体でも安心★シリーズ

クリーム大好評のため
9月4日にミルクも仲間入り!



ロコベース リペアクリーム

乾燥による皮膚対策に

リペアクリーム&リペアミルク

(第一三共ヘルスケア)

●ロコベースリペアクリーム
●ロコベースリペアミルク

アトピー性皮膚炎や高齢の方の皮膚のかゆみや乾燥性皮膚症などに対するスキンケアクリームです。皮膚のバリア機能に重要なセラミドを配合しているため、カサつく肌をうるおいのある肌に導いてくれます

スッピンに差がつく!



カザンソープ

カサカサ肌改善

自然派石けん

(嘉山)

●カザンソープ
多種類のミネラルを多く含む最良質の麦飯石と植物エキスの相乗作用により、血行を促進し皮膚の新陳代謝を活性化してくれます。泡立ちが良いので、洗顔で通常のメイクは落とせますし、全身にも使えます。

しっとり冬肌に★
新登場のうるおいクリーム!



薬用 APクリーム N

うるおいケア

敏感肌対策

(近江兄弟社)

8月より新発売!

●薬用 APクリーム N 医薬部外品
メンタムでお馴染みの近江兄弟社から、8月に新たに発売された刺激に弱く肌トラブルを起こしやすい敏感肌のためのクリームです。低刺激なので、デリケートな顔やお子さまの肌にも使うことができます。

Q&A

ゲンキのモト推薦ドクターに 身近な病気を聞きました！

アトピー性皮膚炎、かぶれ、褥瘡(床ずれ)、水いぼ、爪水虫など身近な皮膚疾患から、日焼けやケミカルピーリング、美肌についてのアレコレ…そして、ニキビについてなど、読者の方から多く届く質問をまとめ、各専門の先生方に、答えていただきました。*こちらは、得意分野に合わせて先生方をお願いしているため「ゲンキのモト東京版・横浜版」に掲載されている先生方に、ご協力いただいております。

アトピー性皮膚炎について

Q アトピー性皮膚炎とはどのような病気ですか？

A ひとことでいえば、「何らかのアレルギーが要因でおこる、皮膚が痒くなる病気」です。食事、環境、ストレスなどさまざまな刺激と、皮膚のバリア機能がこわされることにより、悪化していきます。乳幼児期に始まり、大人になるまでに治ることは多いのですが、大人になっても続いたり、大人になってから発症する場合があります。ですが、適切な治療をきちんと受けていれば、治ったのと同じような状態になることが期待できます。

ステロイド外用薬の適切な 使い方を教えてください！

どこに何をぬるのかを、きちんと把握する。顔は吸収されやすいので、弱めのステロイド、症状のひどいところには強めのものを使います。間違わないようにぬることが、大切です！強いステロイド剤をぬった指で弱い薬をぬると、指にのこっていた強い薬も混じって肌についてしまいます。必ず弱い薬からぬりましょう。症状がよくなったときには…徐々に弱い薬に切り替えていきます。いつまでも強い薬をぬっていると、副作用がおこる可能性があります。ただし、急にやめるとすぐにまた悪くなってしまうこともありますので、医師とよく相談して強さを調整しましょう。



野村 有子 先生 ●野村皮膚科医院

Q アトピー性皮膚炎に良いスキンケアは？

A まずは清潔をたもつこと。汗は半日以上たつとアンモニアに変化して肌を刺激します！次に保湿。クリームやローションをぬるときには「なでなでケア法」で！ゴシゴシと音が出るほどにこすらないのがポイント。一週間、これを試してみると、明らかにお肌の様子が変わってくるはずですよ。

保湿剤

なで
なで

Q アトピーのお肌に 良いお風呂の入り方は？

A 熱くない38度前後のお風呂に、毎日入りましょう。入浴剤は保湿効果のあるものを。硫黄の成分が強いと肌を乾燥しますので、さけてください。シャワーは、水圧を強くしてジャージャー浴びるのは絶対だめです。皮膚の脂分がそぎ落とされてしまい、症状を悪化させます。できれば塩素除去フィルターのついたシャワーヘッドをつかってやさしく浴びましょう。からだを洗うときは、ナイロンタオルや固いブラシは絶対に避けてください。石けんを手で泡立てて優しく洗いましょう。石けんは、無香料で刺激の少ないものを。

かぶれについて

Q 刺激性のかぶれとアレルギー性のかぶれを見分ける方法がありますか？

A かぶれは、何らかの物質が接触したことが原因でおこる皮膚の炎症で、刺激性のかぶれとアレルギー性のかぶれがあります。刺激性のものは、初めて触れる物質でも発症し、範囲は触れた場所に限られます。かゆみはあまり強くなく、ムズムズ、ひりひりした感じがします。一方、アレルギー性のかぶれはかゆみが強く、原因となるものと接触した部位をこえて、炎症が広がる傾向があります。しかし、こうした原則にあてはまらないものもあります。正確に診断するには、パッチテストという検査が必要です。かぶれは、原因を特定することによって完治させることができる疾患ですので、ぜひ皮膚科専門医に相談してください。



袋 秀平 先生 ●ふくる皮膚科クリニック

水いぼについて

Q 水いぼって何ですか？

A 伝染性軟属腫ともいい、乳幼児に好発する皮膚のウイルス感染症です。プールなどで直接皮膚が接触することで感染し、身体のどこにでも生じます。小豆大までの光沢のある盛り上がりで、中央に凹みがあるのが特徴です。治療はピンセットでつまんでとることが基本ですが、自然消退を待つ場合があります。とにかく出来てしまったら数が増えすぎないように、すぐに受診しましょう。アトピー性皮膚炎や乾燥肌があると感染しやすいので、日頃からのスキンケアも心がけましょう。



金澤 順子 先生 ●やのクリニック

じょく そう 褥瘡について

褥瘡を起こしやすくする原因について教えてください！



褥瘡の発症には、

1. 自分で寝返りがうてるかどうか？(いつも同じ場所が下になっていないか)
2. お尻、かかとなどの骨の出っ張り具合はどうか
3. むくみがあるかどうか？(指で押しても凹んだまは要注意!)
4. 関節の動きが悪くないか？
5. お尻、かかとなどの皮膚が赤くなったりしていないか

以上が大きなポイントとなりますが、栄養状態が悪いと血行も悪くなり、褥瘡ができやすく、又治りにくくなります。栄養状態が良くなれば褥瘡もよくなる事が多いのですが、全身状態が悪い方のできる疾患で油断すると短期間でひどくなります。軽いうちに皮膚科医に相談する事が重要です。褥瘡(とこずれ)ができてしまったら体圧を分散する寝具や体位変換(自動的に体位変換してくれる寝具もある)も必要になります。これらの寝具は介護保険を使う事で安くレンタルできますので、皮膚科医、かかりつけ医、ケアマネージャー等と相談して下さい。

爪水虫について

Q 爪水虫って何？どんなことに気をつけたら良いですか？

A 爪水虫は突然なるものではなく、足の水虫が悪化して爪の中にも水虫菌(白癬菌)が入り込んでしまった状態です。症状は、爪が白く変色して厚く変形してきます。爪の変形により靴を履くと痛みがでることもあります。爪水虫は放っておくとそこから白癬菌がばらまかれて自分の体のほかの部位や家族などに水虫をうつしてしまう恐れがあります。爪水虫は治りにくく塗り薬はあまり効果がありませんが、最近は優秀な内服薬が登場し、かなりの率で治るようになってきました。ただし、どの治療が最適かは専門の皮膚科医に判断してもらうことが大切です。



五十嵐 勝 先生 ●皮フ科イガラシ医院

日焼けについて

Q 紫外線は身体にどんな影響を与えますか？

A 紫外線による皮膚への影響で代表的なものは日焼け。UV-Aにより肌が黒くなるサンタンとUV-Bにより赤く水ぶくれにもなるサンバーンに分けられます。肌タイプによってその症状には個人差がありますが、どちらにも気をつけましょう。日焼けは皮膚の細胞遺伝子(DNA)に傷をつけ、それが繰り返されると皮膚がんをも惹き起こします。さらに紫外線による老化現象(シミ・シワ・タルミ)にも気をつけましょう。紫外線量は5月から9月までが特に多くなっていますが、一年を通してUVケアを心掛けましょう。



伊藤 祐成 先生 ●伊藤医院

ケミカルピーリングについて

Q ケミカルピーリングって何ですか？

A フルーツ酸のひとつであるグリコール酸をお肌にくることで、老化した角質を取り除き、皮膚の新陳代謝を活発にさせる治療法です。お肌の老化は20代の後半からはじまりますが、ケミカルピーリングを行うことにより日頃の食生活やストレスで生じた肌あれやくすみ、日焼けによるシミ等の改善をはかります。お化粧のりも良くなると同時に、老化した角質物質がなくなる事で化粧品の吸収もよくなるので機能性化粧品であればあるほど効果的になるという理にかなった方法といえると思います。



石井 暁彦 先生 ●石井皮膚科

ニキビについて

Q ニキビのできる原因は何ですか？

A ニキビは「皮脂量の増加」と「毛穴の詰まり」の2つの要素で発生します。ニキビのもととなるニキビ菌は皮脂を栄養にしているため、皮脂が多すぎると菌は増殖します。また、毛穴の奥が詰まって皮脂が増加すると、その中でニキビ菌も増殖し、細菌に感染して炎症を起こして、赤みを帯びるようになり、ニキビとして悪化しています。他にも紫外線を浴びたときやニキビ菌から発生する活性酸素も原因となります。

皮脂量の増加 + 毛穴の詰まり

↓
ニキビ



相澤 浩 先生 ●相澤皮膚科クリニック

美肌について

Q クレンジングはふき取りタイプが良い？洗い流す方が良い？

A 私がおすすめするのは、洗い流すタイプです。それは「ふき取る＝皮膚をこする」ことが問題なのです。コットンやティッシュペーパーで顔をこすると、皮膚の表面にある角質に傷ができてしまいます。この傷が肌荒れの原因になる場合があります。もちろん洗い流すタイプでもクレンジング剤を肌になじませるときに、指で強くこすってしまえば、ふき取るのと同じように傷をつけてしまいますから、丁寧にやさしくなじませてください。



川端 康浩 先生 ●川端皮膚科クリニック

Q 保湿のための化粧水は、コットンの方が良い？手の方が良い？

A 化粧水は、コットンよりも、手のひらでなじませるようにつけましょう。その際の手順ですが、まず化粧水を顔全体になじませ、強くたたかずにやさしく浸透させるのがコツです。手のほうが使用量も少なくてすむので、コットンよりも良いと思います。

Q おとなのニキビはどうして治りにくいのですか？

A 一般的なきび治療に抵抗する、思春期のときにあまりできず大人になってから発症する、いわゆるおとなのニキビという病気が増加しています。性的には女性が圧倒的です。実は、大人のニキビができる根本原因ははっきりとは解明されていませんが、有力だと考えられるものは、ストレスによる男性ホルモンの増加。大人ニキビの発生部位は、男性のヒゲが生える部分と一致しています。ストレスはホルモンバランスの乱れの原因となりますから、上手に発散したり、皮膚科を利用しながら身体の内と外からケアをして気長に取り組んでいくことが大切です。



東急田園都市線 ● 三軒茶屋駅

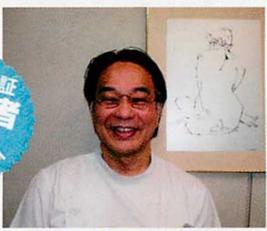
三軒茶屋
気さくで話しやすいので、いろいろと相談しやすい先生です！

長年の経験を活かした確かな診療が受けられます！



みかこの
|取材|日|記|

信頼の証
お医者
さま
からご紹介



院内には、お兄様のクリニック同様、皮膚科のドクターであったお父さまの絵画が飾られていました！どれも芸術的で素晴らしいものばかりです！

◆伊藤 祐成 先生 (55歳)

profile (略歴)
東京医科大学卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

出身地 ● 東京都 血液型 ● O型 休日の過ごし方 ● ドライブ、ショッピング 趣味 ● 漢字検定(準1級です)、ガーデニング、ゴルフ ゲンキのモトは ● 家族の笑顔 健康に気をつけていること ● 飲み過ぎない、食べ過ぎない ストレス解消法 ● 掃除 好きな食べ物 ● 愛情のこもった手料理 好きな言葉 ● 言う者は、知らず。知らぬ者は、言わず。 好きな場所 ● 東急ハンズ 好きな芸能人 ● 東 好きな音楽 ● スタンダードナンバーのジャズ

POINT

得意とされている分野/帯状疱疹(ヘルペス)、ニキビ、水虫。とびひなど一般的な皮膚疾患、ホクホクの手術を行ってくれます

主な連携病院

- ◎ 虎の門病院
- ◎ 東邦大学医療センター大橋病院

伊藤医院

● 皮膚科・泌尿器科・性病科・肛門科
☎ 03-3422-0663

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

東京都世田谷区三軒茶屋1-39-5
メゾンデスタチュ2F



東急田園都市線 ● 二子玉川駅

二子玉川
無痛治療を積極的に取り入れられている先生です！

乾燥でお悩みの方へ★



みかこの
|取材|日|記|

信頼の証
お医者
さま
からご紹介



院内には、お兄様のクリニック同様、皮膚科のドクターであったお父さまの絵画が飾られていました！どれも芸術的で素晴らしいものばかりです！

◆北原 比呂人 先生 (46歳)

profile (略歴)
愛媛大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

出身地 ● 山梨県 血液型 ● O型 休日の過ごし方 ● 家族と過ごす 趣味 ● ゴルフ ゲンキのモトは ● 家族 健康に気をつけていること ● 太りすぎないこと、運動不足にならないように心がける 好きな食べ物 ● 寿司 好きな言葉 ● 何事も楽しく 好きなレジャースポット ● ハワイ 好きな本 ● 歴史ものの本 好きな映画 ● キャングやマフィア系の映画 好きな音楽 ● 80'Sポップス

POINT

- ・ 痛みを軽減した無痛治療に力を入れています
- ・ 免疫抑制剤の内服を使用した乾燥の治療を行って頂けます
- ・ Q-YAGレーザーによるシミ治療も実施！

北原皮膚科

● 皮膚科
☎ 03-3709-4112

	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

HP
http://www.myclinic.ne.jp/kitaharadorm
東京都世田谷区玉川3-15-16
金原ビル3F



ちとふな皮膚科の江畑先生からの紹介で取材に伺うこととなりました。二子玉川という立地から日頃はお子さんの患者さんが多そうです。子どもが病院で痛い思いをして、恐怖を感じ「来たくない」と思われないよう、病院に来て良かった！と言ってもらえるような治療をしていきたいという北原先生は、「ジュース」って液体窒素で行う凍結療法を使用しない工夫をしているそうです。もともと北原先生の専門分野は、乾燥(かんせん)とのことでしたが、これに関しては、免疫抑制剤の内服を使用した最新の治療法を実施されているとのことでした。



開院して9年目！
受付のコペンハーゲンのお皿は、開院の年ごとに1枚ずつ増えています。

小田急線 ● 千歳船橋駅

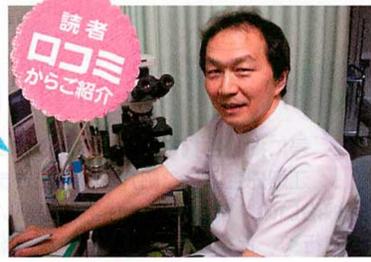
千歳船橋
「かゆみ」についての診療にとっても重点をおいていらっしゃいます！

読者
口コミ
からご紹介



みかこの
|取材|日|記|

アトピー性皮膚炎、皮膚アレルギーで、お困りならば！



◆江畑 俊哉 先生 (50歳)

profile (略歴)
群馬大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
日本アレルギー学会 認定専門医
東京慈恵会医科大学・横浜国立大学 非常勤講師

出身地 ● 東京都 血液型 ● B型 休日の過ごし方 ● 散歩 趣味 ● 語学と運動 ゲンキのモトは ● 患者さんの笑顔・夢をみること 健康に気をつけていること ● 歩くようにしています ストレス解消法 ● 水泳 好きな食べ物 ● イタリアン・和食 好きなテレビ番組 ● 歴史や旅の好きな音楽 ● ジャズ

数々の口コミから、取材に伺ったのが、こちらの「ちとふな皮膚科」さんです。実は、この皮膚科特集を制作中にゲンキのモトに掲載している、世田谷区周辺の内科の先生方や小児科の先生方からも「先生とは面識はないのだけれど、うちのクリニックに通院している患者さんから、千歳船橋にある「ちとふな皮膚科」の先生は、とても熱心で親切で、良い」という話も多数あったのです。

先生にお会いしてみると、真面目で勉強熱心さがとても伝わってくる素敵な先生でした。実は、先生のところへ取材に伺った頃、ウチの長男がアトピー体質で夜もかゆみで眠れず…悩んでいた時期だったのですが、先生とお話しているうちに、この先生ならば、信頼できる！と思い、通院をはじめ、すっかりお世話になってしまっています。先生のところへ通院して以来、なかなか良くならなかつたか息子の肌が、見違えるほど良くなったので、家族で感謝している先生です。

主な連携病院

- ◎ 公立学校共済組合 関東中央病院
- ◎ 国立成育医療センター
- ◎ 東京慈恵会医科大学附属第三病院



京王線 ● 千歳烏山駅

千歳烏山
仕事帰りや夜遅くにしか来院できない患者さんのために！
火曜日の午後は、21時まで診療★



みかこの
|取材|日|記|

小さなほくろやおできなどの手術がうけられます



◆奥田 知規 先生 (43歳)

profile (略歴)
東京医科大学卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
日本薬科大学非常勤講師

出身地 ● 東京都 血液型 ● A型 趣味 ● 歴史の本を読む ゲンキのモトは ● 子どもと遊ぶこと 健康に気をつけていること ● なるべくジムに行く ストレス解消法 ● 美味しいものを食べること 好きな食べ物 ● 魚、刺身、お寿司 嫌いな食べ物 ● らっきょう 好きな言葉 ● 人間万事塞翁が馬 好きな場所 ● 芦花公園で散歩 好きなテレビ番組 ● NHK「プロジェクトX」 好きな音楽 ● 中島みゆき 「Headlight Taillight」

奥田先生もまた、ちとふな皮膚科の江畑先生から紹介していただきました。とても気さくで話しやすい先生です！アトピーの相談はもちろん、設備がとても充実されているので、小さなホク口の手術まで院内で受けられます。また待ち時間に関しても、銀行と同じような発券システムを導入されているので、待ち時間の目安もわかりやすくなっているのも嬉しい限りです。

そして、もう一つ。仕事帰りや夜遅くにしか来院できない患者さんのために、毎週火曜日の午後の診療時間を21時までとしている心遣いも、さすが！先生の親切さが現れているなあと思いました。



主な連携病院

- ◎ 杏林大学医学部附属病院
- ◎ 社団法人 至誠会第二病院
- ◎ 社会福祉法人 康和会久我山病院

ちとふな皮膚科
クリニック

● 皮膚科
☎ 03-5426-1112

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○

HP http://homepage3.nifty.com/cfd/

東京都世田谷区桜丘5-17-13
メロ-ハイツヒロ1F
● 千歳船橋駅から徒歩3分
※近隣に駐車場あり



POINT

初診時から完全予約制！
アトピー性皮膚炎・尋常性乾癬・白癬(しろなまず)に有効なナローバンドUVB治療(紫外線治療)が受けられます！

おくだ皮膚科
クリニック

● 皮膚科
☎ 03-5314-1250

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○

表の形カエ
★土曜 17:00~21:00
★土曜 9:00~13:00



POINT

火曜日の午後は、21時まで診療
アトピー性皮膚炎、あせも、ニキビの相談にのって頂けます
皮膚のかたさを非侵襲的に測定する器械を杏林保健学部生理学教室と共同で研究開発しています！！

松原

京王線●明大前駅・下高井戸駅

閑静な住宅街にある、地元密着型の医院です。

爪水虫の治療を得意としています！



ゆりこの
|取材日記|

松原皮フ科

●皮膚科
☎ 03-3327-1279

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	—

休診：水日祝 土曜午後
往診可*近隣地域の方・当院をすでに御受診の方は往診致します。

HP <http://www.tcda.jp/matsubara-hifu/>
東京都世田谷区松原2-33-19-103
フォルテ・メゾン
駐車場 1台



今号に掲載されている「ちとふな皮膚科」の江畑先生よりご紹介をいただきました！京王線沿いの、昔からある住宅地の細い路地を通って行く…という立地なのですが、松岡先生を頼ってくる患者さんが絶えない！という皮膚科さんです。それもそのはず…先生のやさしい笑顔を見て、なるほど！とナットクしました。とってもわかりやすい説明と治療は、つねに患者さんの立場からという気持ちからくるもの。スタッフのみなさんもとっても親切な対応で、「患者さんの笑顔がゲンキのモト」という医院さんです☆

大きな機械puva(プーヴァ)という紫外線治療器。アレルギー性疾患や、乾癬に使用します。



◆松岡 芳隆先生 (51歳)
profile (略歴)
埼玉医大卒業
日本皮膚科学会認定専門医
出身地●福島県 血液型●A型
休日の過ごし方●テニス ●ゲンキのモト●患者さんの笑顔
健康に気をつけていること●体を動かす事
好きな食べ物●お寿司 ●おススメレジャースポット●草津温泉
好きな映画●歴史物の映画など ●好きな音楽●オペラ
先生になった動機●人の役に立ちたいと思ったので
子供のころにやっていた部活動など●チェロを弾いていました。

POINT
皮膚の疾患は、生活習慣によって治り方が変わってくるので、ドクターやスタッフが生活指導を懇切にしてくれます。化粧かぶれのパッチテストや腫瘍の手術(炭酸ガスレーザー)シミ治療(ルビーレーザー)も行っています！

大崎

JR山手線、埼京線、湘南新宿ライン
臨海線●大崎駅 東口、新東口より徒歩1分

小児科の先生のお墨付き！色々お気軽に相談できる先生方です。



ゆりこの
|取材日記|

前号にてご紹介した、用賀で小児科をなさっている二宮先生より「皮膚科なら、大崎皮膚科を紹介するわ！」といの一番に、推薦頂きました！こちらはお二人の女の先生が診てくださいます☆落ち着いたモノトーンなインテリア、待合室は真ん中に大きなテーブルがある、広々と明るい空間です。基本的には保険対象の診察が主ですが、ケミカルピーリング、レーザー脱毛などの美容皮膚科も行っています。ビジネスマンから、近所の若いお母さんやお子さんまで、幅広い患者さんが訪れていました！

POINT
先生より一言/きちんと説明して、患者さんに病気のことを理解していただいで、お薬をちゃんと塗っていただくように、コミュニケーションを大切にしています。
得意分野/小児皮膚科、接触性皮膚炎、水虫、CO2レーザー、アレキサンダライトレーザー、HOYAのQスイッチヤグレーザーなど、シミ、ホクロ、アンチエイジングに対応したレーザー機器をそろえています。



◆小関 光美先生
profile (略歴)
名古屋保健衛生大学
医学部卒業
出身地●東京
休日の過ごし方●ゆっくり休息 趣味●手芸、料理
ゲンキのモト●家庭と仕事と猫が居ること 健康に気をつけていること●食べ過ぎない、良く眠る
ストレス解消法●猫の笑顔 好きな食べ物●和食 ●おススメレジャースポット●逗子海岸 好きな映画●グリーンマイル

POINT
先生より一言/きちんと説明して、患者さんに病気のことを理解していただいで、お薬をちゃんと塗っていただくように、コミュニケーションを大切にしています。
得意分野/小児皮膚科、接触性皮膚炎、水虫、CO2レーザー、アレキサンダライトレーザー、HOYAのQスイッチヤグレーザーなど、シミ、ホクロ、アンチエイジングに対応したレーザー機器をそろえています。

大崎皮膚科
クリニック

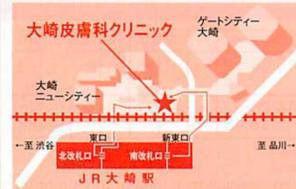
●一般皮膚科、アレルギー科、小児皮膚科、美容皮膚科
☎ 03-5745-0517

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	—

休診/木曜午後・土曜・日曜・祝祭日
保険診療を主としています。
(美容皮膚科は基本的に自由診療)

HP <http://www.ohsakihifu.jp/innai.html>

品川区大崎1-6-4
新大崎勤業ビル2F



主な連携病院

- NTT東日本病院
- 東邦大学医療センター大森病院
- 聖路加国際病院
- 公立学校共済組合関東中央病院

武蔵小山

東急目黒線●武蔵小山駅

開院されて27年！地元密着の先生として昔も今も頼られているベテランのドクターです☆

医院の特徴は？ /患者さんで特に多いのは軽いヤケド、カブレなど



ゆりこの
|取材日記|

しろいわ
白岩皮膚科医院
●皮膚科
☎ 03-3787-0323

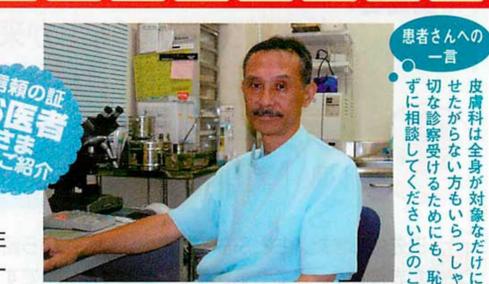
	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	—

HP <http://www.tcda.jp/shirowa/>
東京都品川区在原4-1-6
スカイライフ武蔵小山



こちらまた、三軒茶屋の伊藤医院、伊藤先生からのご推薦で伺いました！実際、ドクターの間でも「とってもいい先生だよ」との評判を伺っていましたから、どんな先生かな？と楽しみにしていました。受付の方もお話しやすくて、とても親しめる方でしたよ！先生は評判通りの方！皮膚科のドクターになられた理由は？との質問に「皮膚科の領域は全身。実際に自分の目で見て治療にあたることのできるから。また、一生をかけて、きちんと自信を持ってできる仕事を目指したかったから」とのこと。信念を持って医療にあたられている気持ちが伝わってきました！

POINT
診療で心がけていることは？
●説明を十分にして、良く理解してもらうこと
●経過を十分見せてもらう●薬の正しい塗りかたをきちんと伝えること



◆白岩 照男先生 (62歳)
profile (略歴)
東京医科大学卒業
日本皮膚科学会認定専門医
出身地●東京 血液型●A型
休日の過ごし方●ゴルフ、ウインドウショッピング
ゲンキのモト●いやなことはいやなことと思わず、くよくよしないこと 健康に気をつけていること●食べ過ぎない・睡眠を7~8時間は取る ●ストレス解消法●テレビでスポーツ番組を見てリラックス 好きな食べ物●中華料理
好きな言葉●泰然自若(何事にも動じないこと)
オススメスポット●銀座、二子玉川、自由が丘
好きな映画●時代劇、任侠もの、西部劇など (勧善懲悪！正義が勝つものが好き)
好きな音楽●青春時代の曲など

POINT
診療で心がけていることは？
●説明を十分にして、良く理解してもらうこと
●経過を十分見せてもらう●薬の正しい塗りかたをきちんと伝えること

長原

東急池上線●長原駅

気さくな先生と親切なスタッフさん！



みかこの
|取材日記|

種田医院の種田先生から紹介を受けて、取材にお邪魔しました。東急池上線の長原駅から徒歩1分、そして環状7号線という便利な立地にあります。ちなみに、医院の入っているビルの地下は、駐車場となっています。

POINT
院内に入った第一印象はというと、待合室が、とにかく広い！院といった感じです。ハキハキと明るい村田先生は、開業して23年という貫禄十分のベテランの先生でした。混雑したときに、少しでもスムーズになればということで、診察室の入口と出口を別にする工夫がなされていました。



◆村田 譲治先生 (60歳)
profile (略歴)
昭和大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
出身地●熊本県 血液型●A型
休日の過ごし方●ゴルフ 趣味●ゴルフと旅行
ゲンキのモト●友達との語らい
健康に気をつけていること●メタボリックなため、規則正しい生活と運動 ●ストレス解消法●ゴルフと旅行 好きな食べ物●辛いもの、韓国料理 最後は、甘いものでしめる 好きな言葉●一期一会 好きな場所●夏は、軽井沢 秋は、山梨県(ももやさくらんぼなどの味覚狩りを楽しみます) 好きな映画●アクションもの 好きな音楽●J-POP 最近は、伊藤由奈ですかね？

POINT
よく説明をして、身内に対する気持ちで、なるべく痛くない最善の治療をしていきたいと思っています！

長原ひふ科医院

●皮膚科、アレルギー科
☎ 03-3728-4057

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	—

※祝・祭日は休診
HP <http://www.nagahara-d.or.jp>

東京都大田区上池台1-12-8
ハイツベルグ上池台1階B



POINT
よく説明をして、身内に対する気持ちで、なるべく痛くない最善の治療をしていきたいと思っています！

どこぞれ110番実施しています！

JR線、東京メトロ線、小田急線、京王線、都営地下鉄 ● **新宿駅**

西新宿
薬に頼らない女性のニキビ治療を
考えてくれます

シミやシワなどに関する
相談ができます！

**新宿新都心
クリニック**
●皮膚科、形成外科
☎ 03-3344-4951

HP <http://www.koseikai-cl.or.jp/shin.html>

東京都新宿区西新宿1-25-1
新宿センタービル4F



みかこの
|取|材|日|記|

Vol.4で、掲載させていただいた「かせクリニック」の加瀬先生の奥様が中心となって開業していらっしゃるの、こちらの「新宿新都心クリニック」さんです。もともと「かせクリニック」さんの取材で、奥様とはお会いしたことがあったのですが、旦那様同様、いつもにこやかで、感じの良い先生です。

こちらのクリニックは、やはり新宿という土地柄…働く女性の患者さんが圧倒的に多いそうで、そのニーズに合わせて、クリニック内では、メディカルエステとして「フェイシャル」や「レーザー脱毛」なども完全予約制で実施していらっしゃいました！

もちろん、一般的な皮膚疾患の診察もしてくれます！



◆加瀬 佳代子先生 (46歳)

profile (略歴)
東邦大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
出身地●東京都 血液型●O型 休日の過ごし方●育児 趣味●旅行とゴルフ ゲンキのモトは●娘 健康に気をつけていること●早寝早起き、3食きちんと食べる ストレス解消法●軽い運動 好きな食べ物●お寿司 好きな言葉●希望 好きな場所●ズーラシア、横浜科学博物館 好きなテレビ番組●ハリポッター

主な連携病院
●東京医科大学病院
●社会保険中央病院
●東邦大学医療センター大橋病院



小田急線 ● **狛江駅**

狛江
心理的な配慮を考えた治療を取り入れています！
臨床心理士の資格をお持ちの先生！

細谷皮フ科
●皮膚科
☎ 03-3430-5688

HP <http://www.hosoya-cl.jp>

東京都狛江市中和泉1-1-1
狛江YSビル3F



みかこの
|取|材|日|記|

伊藤先生の伊藤先生、ちとふな皮膚科の江畑先生から紹介を受けて取材が実現となったのが、こちら「細谷皮フ科」さん。実は、以前から多くの口コミも読者の方から届いていたのですが、それよりも皮膚科の先生方からも、尊敬できる先生だという声も高かったので、細谷先生を「ゲンキのモト」で紹介できたことが、とても嬉しくてたまりません。

細谷先生が、なぜ皆さんから素晴らしいという声が高いかという、先生自身が、臨床心理士の資格をお持ちになっていて、治療の中に人の心、精神面を考えた治療を取り入れていることなのです。アトピー性皮膚炎をはじめ、円形脱毛症やニキビなどは、治療に心理的な配慮を必要とする方も少なくないからです。

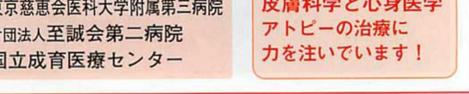
そのため、ストレスなど、精神的な面が大きく関わっている皮膚、肌トラブルで、悩んでいる方の頼りになる医院さんとなっています。



◆細谷 律子先生 車椅子可能

profile (略歴)
東京慈恵会医科大学卒業
東京慈恵会医科大学 皮膚科 非常勤講師
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
臨床心理士
日本心身医学会認定医
日本森田療法学会認定医
出身地●東京都 血液型●O型 休日の過ごし方●犬と散歩 趣味●ゴルフ ゲンキのモトは●犬と遊ぶこと 健康に気をつけていること●背筋を伸ばして歩くこと ストレス解消法●親友と話す、夜早く寝ること 好きな言葉●神は愛なり、神に代わりて愛を与えるもの、それすなわち医なり (慈恵医大創設者：高木兼寛) 好きな映画●ゴースト 好きな音楽●ポップス

主な連携病院
●東京慈恵会医科大学附属第三病院
●財団法人至誠会第二病院
●国立成育医療センター



京王線 ● **仙川駅**

仙川
皮膚疾患による外科治療、レーザー治療の
スペシャリスト★

みかこの
|取|材|日|記|

ちらも、ちとふな皮膚科の江畑先生からの取材でお邪魔させていただきました。川端先生は、レーザー治療を得意とした先生なのですがレーザー治療というと、「美容皮膚科？高い診察料金」というイメージも強いのですが…あくまでも患者さんを主体とした考え方を大切に診療していきたいという、真意を持って診療に取り入れている先生でした。そのため自由診療はレーザーによるシミ治療とケミカルピーリングを主体としていて、できるだけ、治療費を抑えて、繰り返し治療が行えるように配慮しているとのことでした。

先生が、目指している
クリニックは？

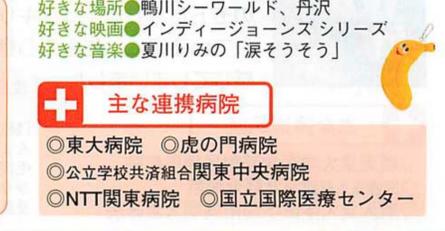
POINT
力を入れられている分野
皮膚疾患による外科治療、レーザー治療。とくに、皮膚の小腫瘍の手術、アトピー治療を得意としています。



◆川端 康浩先生 (45歳) 英語可能

profile (略歴)
佐賀医科大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
出身地●埼玉県 血液型●O型 休日の過ごし方●山登り 趣味●ゴルフ ゲンキのモトは●丹沢の山登りでリフレッシュ 健康に気をつけていること●たくさん歩く ストレス解消法●山を歩く、ゴルフをする 好きな食べ物●中華の前菜のくらげ、はすの天ぷら 嫌いな食べ物●マッシュルーム 好きな言葉●人間万事塞翁が馬 好きな場所●鴨川シーワールド、丹沢 好きな映画●インディージョーンズシリーズ 好きな音楽●夏川りみの「涙そうそう」

主な連携病院
●東大病院 ●虎の門病院
●公立学校共済組合関東中央病院
●NTT関東病院 ●国立国際医療センター



京王線 ● **調布駅**

調布
大人ニキビの診療を
専門としています★

みかこの
|取|材|日|記|

こ最近、ストレスなどからできる、女性の大人ニキビで悩んでいる方が多いと、今回の皮膚科特集取材の中で、よく耳にしたのですが…まさに、その大人ニキビの診療を専門としているのが、こちらの相澤先生です。

こちらまた、江畑先生からのご紹介です。ストレスや睡眠不足など、ホルモンのバランスを崩すことでなりうる大人ニキビはとて治りにくいことから、悩んでいる方が多いそうですが、こちらでは、ホルモン治療を導入して対処にあたる治療を取り入れているとのことでした。というのは、もともと相澤先生は産婦人科の先生ということもあって、女性のホルモン異常の治療を取り入れられる知識があるからなのです。

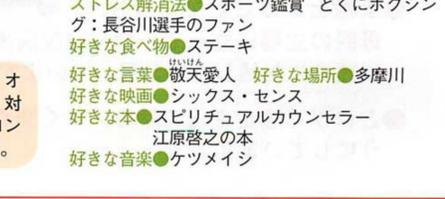
大人ニキビは、婦人科と皮膚科のちょうど中間にある疾患というところで…両方の知識を持った先生だからこそ出来る治療を受けることができます。



◆相澤 浩先生 (53歳)

profile (略歴)
国立旭川医科大学卒業
東京医科歯科大学産婦人科教室入局
日本産婦人科学会産婦人科専門医
東京慈恵医科大学第三病院皮膚科診療科長(講師) 歴任
日本皮膚科学会皮膚科専門医
にきびとホルモンの研究で医学博士となる。
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
出身地●東京都 血液型●O型 休日の過ごし方●ゴルフ 散歩 趣味●ゴルフ テニス スポーツ鑑賞 ゲンキのモトは●患者さんの笑顔 健康に気をつけていること●歩くこと ストレス解消法●スポーツ鑑賞 とくにボクシング：長谷川選手のファン 好きな食べ物●ステーキ 好きな言葉●敬天愛人 好きな場所●多摩川 好きな映画●シックス・センス 好きな本●スピリチュアルカウンセラー 江原啓之の本 好きな音楽●ケツメイシ

主な連携病院
●東京慈恵会医科大学附属第三病院
●杏林大学医学部附属病院



川端皮膚科
クリニック

●皮膚科
☎ 03-3308-2286

休診/土日祝
保険診療を主としてしています。
(美容皮膚科は基本的に自由診療)

HP <http://www.toda.jp/kawabata/>

東京都調布市仙川町1-13-16
しみずやビル2F



ダーモスコピーの検査が
受けられます！

日本人に多いとされる足裏の悪性のホクロをダーモスコピーという専門機器を使って調べることが出来ます。

相澤皮フ科
クリニック

●皮膚科
☎ 042-499-6171

休診/木・日・祝・祭日

HP <http://www.aizawa-hifuka.jp>

東京都調布市布田1-43-9
剣持ビル3F



POINT
★大人のニキビの治療に
力を入れられています★

ニキビ治療に積極的なホルモン剤を利用し治療できる、日本では数少ない皮膚科専門医のクリニックなのです。

東京メトロ丸の内線 ● 南阿佐ヶ谷駅
JR中央線・総武線・東京メトロ東西線 ● 阿佐ヶ谷駅

南阿佐ヶ谷
皮膚科の在宅診療の重鎮！
皮膚病・薬について、
わかり易く説明して
くれます



みかこの
取材日記

種田医院
●皮膚科
☎ 03-3316-3322

	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

HP <http://www.e-doctors-net.com/suginami/taneda/>
東京都杉並区成田東4-35-11



皮膚科の在宅診療といえば、種田先生。というほど、皮膚科の在宅診療の取りまとめをしている有名な先生です。今回の皮膚科号で「床すれ110番」の記事を掲載できればという話を、取材に伺った伊藤先生に相談したところ、それならば種田先生に話を聞いたほうが良いのでは？という話から、紹介を受け、今回の取材に至りました。

「ゲンキのモト」の取材を続ける中で、在宅診療をしてくれる皮膚科の先生を探している先生によく出会うので、とても興味をもってお邪魔したのですが…外来をしながら、お1人で、1ヶ月60回~80回ほどの在宅の患者さんの診療に行かれている話を聞いて、吃驚してしまいましたが「在宅診療の患者さんのところへ行って、笑顔を見て、必ずギュッと握手をすることが、ゲンキのモトだな」と、ハッキリとおっしゃられている姿に、先生の心意気を、とても感じてしまいました。



主な連携病院

- ◎順天堂大学医学部附属練馬病院
- ◎医療法人財団河北総合病院
- ◎順天堂大学医学部附属順天堂医院



◆種田 明生先生 (59歳) 車椅子可能

profile (略歴)
順天堂大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
東京都皮膚科医会 副会長
日本臨床皮膚科医会 副会長

出身地 ● 東京都 血液型 ● B型
休日の過ごし方 ● テニス 趣味 ● テニス
ゲンキのモトは ● 往診に行くと患者さんの笑顔を見ること 元気なおじいちゃんやおばあちゃんに握手すること 健康に気をつけていること ● ほどほどの赤ワインとウィスキー ストレス解消法 ● あまり感じません 好きな食べ物 ● タイ料理 好きな言葉 ● 人間万事塞翁が馬 好きな音楽 ● フィーリングに合うもの ● 耳・心に心地良ければ何でも良い

POINT
杉並区及びその周辺であれば、積極的に往診をしてくれます！

杉並区に住んで40年以上！かなり細かい道もわかるそうです。時間はPM1:00~3:00 PM7:30~9:00頃になることが多いのですが、「往診希望の方はまずお電話を下さい」とのことでした！

東京メトロ丸の内線 ● 新高円寺駅
新高円寺
子どもの肌トラブルを得意としています！

子どもを持つお母さんなどの気持ち考えられる女医さんです



みかこの
取材日記

原田皮膚科
クリニック
●皮膚科
☎ 03-3312-7299

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

東京都杉並区梅里1-6-12
●駐車場1台あり



伊藤先生の伊藤先生から紹介を受けてお邪魔することができました。原田先生自身、2人の息子さんがいらっしゃるお母さん先生ということもあって、先生の得意分野はアトピー性皮膚炎を中心とした小児の皮膚科全般とのことでした。とても、穏やかな先生で安心感を感じられました。先生から「母親、女性という立場から、子どもを持つお母さんなどの気持ちが考えられる女医でいられたらと思っています」とのことでした。



先生から一言

POINT
●女医ということで、女性・母親の立場に立って、つらい皮膚疾患に親身に対処したいと思っています。
●とにかく患者さんの話を、よく聞くようにしています。



◆原田 栄先生 (52歳)

profile (略歴)
独協医科大学卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

出身地 ● 東京都 血液型 ● A型 趣味 ● ゴルフ
ゲンキのモトは ● 家族
健康に気をつけていること ● よく眠ること
ストレス解消法 ● ストレスをストレスと思わない
好きな食べ物 ● おいしいものなら何でも ビールとワインが好きです 幼少期はどんな子でしたか？ ● おとなしく、折り紙が好きでした
学生時代にやっていたスポーツ ● スキー部でした
開業される場所を新高円寺に選ばれた理由は？ ● 高円寺阿波踊りを見に来て気に入ったことから

POINT
力を入れられている分野

- ◎子どもの皮膚疾患
- ◎アトピー性皮膚炎

東京メトロ南北線 ● 赤羽岩淵駅
JR埼京線・京浜東北線・宇都宮線・高崎線 ● 赤羽駅

赤羽
現在の先生で三代目☆77年の歴史をもつ
地元密着の医院です！

イガラシ皮膚科は、千歳烏山のおくだ皮膚科クリニック・奥田先生からのご紹介で伺いました！どこか懐かしい町並みにある、落ち着いた雰囲気の医院さんでしたよ。「建物は若干古めですが、全面的に改装して、より良い医療をご提供できるように努力しています！」という3代目ドクターの五十嵐勝先生。北区では一番歴史あり、町の信頼されるお医者様として活躍されているのも納得ですね☆湿疹、アトピー性皮膚炎、水虫など一般の保険診療を中心に、美容皮膚科やレーザーなど幅広く皮膚科治療にあたってくれます！

◆五十嵐 勝先生 (40歳)
profile (略歴)
東京医科大学卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医 医学博士

出身地 ● 東京 血液型 ● O型 休日の過ごし方 ● サイクリング ゲンキのモト ● 子供と遊ぶこと 健康に気をつけていること ● 食べ過ぎないようにする、運動をする ストレス解消法 ● お酒。わりと何でも飲みます。好きな食べ物 ● 和食 好きな言葉 (座右の銘など) ● 生涯一臨床医 オススメの映画 ● ニューシネマパラダイス 好きな本 ● H.D. ソロー「森の生活」好きな音楽 ● JAZZ、ハワイアン 先生になったきっかけ ● 父も祖父も医師だったので、自然に…。学生時代にやっていたスポーツ ● 大学時代にヨットをやっていました。開業してどのくらい ● 院長になったのは5年前、開院は祖父の代からなので77年です。

POINT
得意分野/巻き爪・陥入爪の治療…超弾性ワイヤーを爪に装着して弯曲した爪を矯正します。

- ◎東京医科大学病院
- ◎帝京大学医学部付属病院
- ◎日本大学付属板橋病院



◆五十嵐 勝先生 (40歳)

profile (略歴)
東京医科大学卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医 医学博士

出身地 ● 東京 血液型 ● O型 休日の過ごし方 ● サイクリング ゲンキのモト ● 子供と遊ぶこと 健康に気をつけていること ● 食べ過ぎないようにする、運動をする ストレス解消法 ● お酒。わりと何でも飲みます。好きな食べ物 ● 和食 好きな言葉 (座右の銘など) ● 生涯一臨床医 オススメの映画 ● ニューシネマパラダイス 好きな本 ● H.D. ソロー「森の生活」好きな音楽 ● JAZZ、ハワイアン 先生になったきっかけ ● 父も祖父も医師だったので、自然に…。学生時代にやっていたスポーツ ● 大学時代にヨットをやっていました。開業してどのくらい ● 院長になったのは5年前、開院は祖父の代からなので77年です。

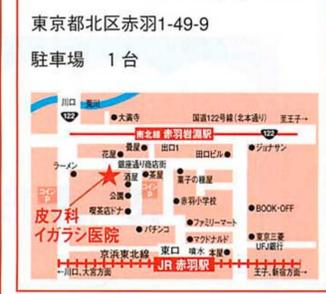
POINT
得意分野/巻き爪・陥入爪の治療…超弾性ワイヤーを爪に装着して弯曲した爪を矯正します。

- ◎東京医科大学病院
- ◎帝京大学医学部付属病院
- ◎日本大学付属板橋病院

皮フ科 イガラシ医院
●皮フ科一般・皮膚外科手術
☎ 03-3901-3131

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○

HP <http://www.010.upp-so-net.ne.jp/iga-derma/>
東京都北区赤羽1-49-9
駐車場 1台



東京メトロ東西線 ● 葛西駅
葛西
白斑に関する特別な
光治療が受けられます！

お子さまのための
プレイコーナーが
あります★

今
回から、東京の城北エリアまで「ゲンキのモト」の配布エリアが広がることとなりまして、各先生に 城北エリアで、評判の良い先生をお聞きしていたところ…新宿新都心クリニックの加瀬先生、伊藤先生の伊藤先生から推薦を受けたのが、こちら「石井皮膚科」さんでした。

も
ともと、自分自身がアトピー性皮膚炎で大変だったことから、皮膚科の医師となられた石井先生は、明るくて、ハキハキと感のよい親身に話を聞いてくれる先生でした。石井先生は、特に白斑の治療に熱心でして、こちらのクリニックでは白斑に関する特別なレーザー治療を受けることができるのです。また、星状神経節ブロック療法と同じような効果を感じられる近赤外線照射法なども取り入れたり、処方されるクリーム1つとっても、こぼれないで使いやすい容器を工夫して作って処方していたり、勉強熱心で、とにかく患者さん思いの先生でした。

POINT
★白斑症(しろなまず)に有効な
ナローバンドUVB 光線治療が受けられます。
★お子さまのためのプレイコーナーがあります！

- ◎東京臨海病院
- ◎虎の門病院



◆石井 暁彦先生 (44歳)

profile (略歴)
東邦大学医学部卒業
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

出身地 ● 千葉県 血液型 ● AB型
健康に気をつけていること ● 睡眠時間の確保
ストレス解消法 ● 山を歩く、ストレスを溜めない
好きな食べ物 ● 焼肉
好きな場所 ● 葛西臨海公園

POINT
★白斑症(しろなまず)に有効な
ナローバンドUVB 光線治療が受けられます。
★お子さまのためのプレイコーナーがあります！

石井皮膚科
●皮膚科
☎ 03-5878-6336

	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

東京都江戸川区東葛西6-1-17
第6カネ長ビル301





ゲンキのモト・医院リスト

こちらのリストに掲載されている医院さんは、スタッフが取材に伺ったおススメ医院さんとなっております。またこちらの医院さんの待合室では、ゲンキのモトを設置協力してくださっています。
※一部設置されていない医院さんもあります。



ゲンキのモト
設置しています

産婦人科・婦人科

東京都

- 四ッ谷レディースクリニック** 10:00~13:00/15:00~18:30
03-3234-5343
〒100-0001 千代田区麹町9-4-14-2F
http://www.yotaya-ic.com/
- アイル女性クリニック** 9:30~12:00/14:00~17:00
03-3534-0803
〒100-0001 中央区月島1-8-1 アイ・マークタワー203
http://www.18.ocn.ne.jp/~18ic/
- いけした女性クリニック銀座** 月・水・金 9:55~14:15
03-3582-1866
〒100-0001 中央区銀座2-8-4 基明ビル3F
http://www.ikehitakuko.com/
- 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座** 10:00~13:00/14:00~17:00
03-3538-0270
〒100-0001 中央区銀座2-6-5 銀座1ヘルソスビル
http://w-wellness.com
- 赤枝六本木診療所** 9:00~12:00/14:00~17:00
03-3405-1386
〒106-0031 港区元町3-1-30
- 赤坂見附宮崎産婦人科** 9:30~12:30/14:00~17:00
03-3478-6443
〒106-0031 港区元赤坂1-1-5 富士ビル8F
http://www.akosaka-miyazaki-myazaki-clinic.com/
- 麻布十番まなみウィメンズクリニック** 11:00~14:00
03-3405-0928
〒106-0031 港区麻布十番1-5-19 5F
http://www.azabu-womens-cl.com/
- 神田第二クリニック** 9:00~12:00/14:00~17:00
03-3402-0854
〒100-0001 港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F
http://www.kanda2nd.com/
- 虎ノ門ウィメンズクリニック** 10:00~13:00/14:30~17:30
03-3502-1211
〒100-0001 港区虎ノ門1-4-4 第二ビル3F
http://www.t-womensclinic.jp/index.php
- 女性ライフクリニック新宿** 火~日 夜11:00~19:00
03-6273-1220
〒160-0001 新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下2階
http://wlc-s.com
- たつきクリニック** 03-5348-7074
〒160-0001 新宿区西新宿7-18-14
ミクサ西新宿ビル2F
http://www.tatsuki-clinic.jp

埼玉県

- ウイメンズクリニック** 10:00~13:00/15:00~19:00
03-3727-5335
〒330-0855 世田谷区成城1-1-2
http://www.seijo-ic.com/
- 田中ウイメンズクリニック** 9:00~12:00/13:30~17:00
03-3718-3181
〒330-0855 世田谷区成城5-25-1
http://www.tanaka-wc.com/
- 成城マタニティクリニック** 月・水 9:30~11:30/13:30~18:00
03-5727-5335
〒330-0855 世田谷区成城1-1-2
http://www.seijo-ic.com/
- 田中ウイメンズクリニック** 9:00~12:00/13:30~17:00
03-3718-3181
〒330-0855 世田谷区成城5-25-1
http://www.tanaka-wc.com/
- 赤松産婦人科** 9:30~12:00/14:00~17:00
03-3402-0854
〒100-0001 港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F
http://www.kanda2nd.com/
- 山田医院** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3384-3655
〒330-0855 世田谷区成城5-13-20
http://www.kinokosp.com/

クリニック検索サイト
「ゲンキのモトのお医者さん」
過去のゲンキのモトに掲載された医院さんが、ネットで検索できる便利なサイトになりました。是非ご活用ください!



<http://genki-moto-doctor.jp/>

- 成城マタニティクリニック** 月・水 9:30~11:30/13:30~18:00
03-5727-5335
〒330-0855 世田谷区成城1-1-2
http://www.seijo-ic.com/
- 田中ウイメンズクリニック** 9:00~12:00/13:30~17:00
03-3718-3181
〒330-0855 世田谷区成城5-25-1
http://www.tanaka-wc.com/
- 赤松産婦人科** 9:30~12:00/14:00~17:00
03-3402-0854
〒100-0001 港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F
http://www.kanda2nd.com/
- 山田医院** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3384-3655
〒330-0855 世田谷区成城5-13-20
http://www.kinokosp.com/

- きせきレディースクリニック** 9:00~12:30/15:00~18:30
03-5316-3949
〒100-0001 中央区東船場1-15-10
http://www.kiseki-ic.jp/
- 久我山レディースクリニック** 月・火・水 10:00~13:00/15:30~18:30
03-3331-3010
〒100-0001 中央区久我山2-14-8
http://www.kugayama-ic.com/
- 下平レディースクリニック** 月・火・水 9:00~12:00/14:00~16:30
03-5377-0834
050-5846-1539
〒100-0001 中央区高円寺南1-4-12
http://www.shimodaira-ladies.com
- 小川クリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3951-0356
〒100-0001 豊島区南長崎6-7-11
http://www.ogawa-clinic.or.jp/
- 加塚医院** 9:30
03-3910-3811
〒100-0001 豊島区南長崎2-2-5
http://kazuka.jp/index.html
- しのぞきクリニック** 03-5966-2249
〒100-0001 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/
- 松本レディースクリニック不妊センター** 月~金 9:00~12:00/14:00~17:00
03-5858-5633
〒100-0001 豊島区東池袋2-60-3
http://www.matsumoto-ladies.com
- 優レディースクリニック** 9:30
03-3984-2275
〒100-0001 豊島区西池袋3-25-11
http://www.yu-ladies.com/
- 赤羽レディースクリニック** 9:00~12:00/14:00~17:00
03-5249-5851
〒100-0001 北区赤羽2-13-4 花川ビル2階
http://www.akabane-ladies.jp/
- 加藤産婦人科医院** 9:00~12:00/14:00~17:00
03-3895-3521
〒100-0001 北区赤羽2-9-21
http://www.kato-gyne.jp/
- みえこ女性クリニック** 月・水・金 12:15~19:00
03-5943-1123
〒100-0001 豊島区仲漕4-6-6 コスモ和光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com
- 扇内医院** 9:30~12:30/14:30~17:30
03-3990-2111
〒100-0001 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchiko.com/
- 報台マタニティクリニック** 9:00~11:30/14:30~17:30
03-3993-0402
〒100-0001 練馬区報台4-32-8
http://www.hokurikai-ic.com/top.html
- 花岡由美子女性サテライトクリニック** 9:30~12:00/15:00~17:30
03-6947-3307
〒100-0001 練馬区大泉5-29-8
http://www.hanaka-yumiko.com/
- 待木医院** 9:00~12:00/14:00~17:00
03-3899-3541
〒100-0001 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

- 木下産婦人科医院** 9:00~12:30/15:00~19:00
03-3602-7201
〒100-0001 豊島区東船場1-15-10
http://www.kiyoshita-ic.com
- 葛西産婦人科** 9:00~12:00/14:00~16:00
03-3686-0311
〒100-0001 江戸川区葛西6-8-6
http://www9.plata.or.jp/GT-KASAI/
- 西島産婦人科医院** 9:00~11:30/14:00~17:00
042-661-6642
〒100-0001 八王子市千代田1-8-5
http://www.nishijima-ic.com/
- みなみ野レディースクリニック** 10:00~12:00/15:30~18:30
042-632-8044
〒100-0001 八王子市西片倉3-1-4
http://minaminoc.com/
- 杉山産婦人科丸の内** 8:30~13:00/14:00~18:30
03-5222-1500
〒100-0001 千代田区丸の内1-6-2
http://shimayama-ic.com/
- アトラスレディースクリニック** 10:00~13:00/15:00~18:30
03-5327-6710
〒100-0001 港区西麻布2-6-4
http://www.atlas-ladies.com
- 本牧レディースクリニック** 9:30~13:00/14:30~18:00
045-628-3077
〒100-0001 港区本牧12-22 2F
http://www.honmoku-ladiesclinic.com/
- おおたレディースクリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
0463-93-0383
〒100-0001 伊勢原市伊勢原2-2-12
http://ohta-s.com
- ジュノヴェスタクリニック八田** 9:00~12:00/15:00~18:00
047-385-3281
〒100-0001 伊勢原市伊勢原2-2-12
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/
- 湯原産婦人科医院** 9:00~14:00~17:00
047-341-6185
〒100-0001 松戸市小倉野5-20-7
http://www.yuhara-clinic.or.jp/pc/

- 杉山産婦人科丸の内** 8:30~13:00/14:00~18:30
03-5222-1500
〒100-0001 千代田区丸の内1-6-2
http://shimayama-ic.com/
- アトラスレディースクリニック** 10:00~13:00/15:00~18:30
03-5327-6710
〒100-0001 港区西麻布2-6-4
http://www.atlas-ladies.com
- 本牧レディースクリニック** 9:30~13:00/14:30~18:00
045-628-3077
〒100-0001 港区本牧12-22 2F
http://www.honmoku-ladiesclinic.com/
- おおたレディースクリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
0463-93-0383
〒100-0001 伊勢原市伊勢原2-2-12
http://ohta-s.com
- みむろウィメンズクリニック** 9:30~13:00/15:00~17:30
042-710-3609
〒100-0001 町田市原町田1-7-17 カレリア町田ビル3F
http://www.mimuro-clinic.com/
- 新川崎こびきウィメンズクリニック** 9:30~13:00/15:00~18:30
044-542-3931
〒100-0001 川崎市幸区藤島1-8-33 ほどビル2F
http://kobiki-clinic.com

このページの
公開期限は
終了しました

とこずれ110番をご存知ですか？

寝たきりの方のとこずれや皮膚病について「東京都皮膚科医会」が行っているテレフォンサービスです。

患者さんの家族や介護の方から、とこずれや皮膚病について問い合わせがあると、必要に応じて東京都内の往診可能な皮膚科医（とこずれ110番協力医）を紹介します。

紹介された皮膚科医は、患者さんやご家族の方の依頼により往診し主治医や訪問看護婦などと連絡を取りながら診療します。

寝たきりの方では診断治療の難しい皮膚病、なおりにくい褥瘡（じょくそう・とこずれ）もよく見られます。

皮膚科の専門的な診療が必要な時にはご一報ください。

また、本ホームページの皮膚科医院の検索からも「とこずれ110番」協力医師指定でお近くの病院を検索できます。ぜひご利用ください。※URLはこちら → <http://www.tcda.jp>



●電話番号
03-5332-1112

●受付時間
月曜日～金曜日
13時～16時

※東京都皮膚科医会の
事務員が受け付けをしています。

とこずれ110番
テレフォンセンター
03-5332-1112

↓↑

患者

↓↑

医師

11月11日(日)

皮膚の日(11月12日)にちなんで、日本人に多いとされる足裏の悪性のホクコ(メラノーマ)を最近皮膚科専門医の間で浸透してきたダーモスコピーという新しい機器を用いて早期発見しようというイベントが行われます。

～流れ～

あらかじめ予約登録して頂いた方々に、慶応大学病院まで来ていただき、ダーモスコピーによるホクコ診断を行った後に、場合によっては適切な医療機関等を紹介いたします。



ダーモスコピー



悪性のホクコ



良性のホクコ

日時:11月11日(日)

- 前半:10時～11時半
- 後半:14時から15時半

会場:慶應義塾大学付属病院

新棟11階会議室 東京都新宿区信濃町35番地

予約申込みは9月29日(土)以降となります。予約方法・連絡先等、詳しくは東京都皮膚科医会ホームページ(<http://www.tcda.jp>)に追って掲載致しますので、御参照下さい。慶応大学病院には直接お問い合わせにならないようお願い致します。

A 新感覚のハンドソープ! / キュアラブ 薬用フィルムハンドソープ (10枚入) 医薬部外品 30名様

感染予防は、まず手洗いか!ということで、お出かけに、旅行に、公園に、レジャーにオススメしたい新しいタイプのハンドソープです。コンパクトなので、気軽に携帯しやすいのでいろんな場面で活躍できそう!そんな新製品をなんと30名様にプレゼント!



玉川衛材株式会社
電話:03-3861-2031(代表)
<http://www.tamagawa-eizai.co.jp>

C 背中をケアしてくれるローション! / ユースキン 薬用アクネローション (医薬部外品/無香料・無色素・低刺激性) 5名様

「ユースキンA」でおなじみのユースキン製薬より発売された「背中」ケアローションを5名様にプレゼント!大豆イソフラボン配合で無香料・無色素・低刺激性・オイルフリーの薬用ローションです。スプレータイプなので手の届きにくい背中もきちんとケアできます。保湿力が高くベタつかないので、男女問わず毎日のフェイスクア・ボディケアにもお使いいただけます。

ユースキン製薬株式会社
電話:0120-22-1413
<http://www.yuskin.co.jp>



※当選は配送をもってかえさせていただきます。締め切りは10月末日となります。
※お客様の情報は賞品の発送以外に使用することは、ありません。また漏洩防止等の対策には万全を期して取り扱います。

B 健康的なダイエットを応援! / ダイエットアミノ酸 (2個セット) 10名様

L-カルニチンや、動いて燃やす7種類のアミノ酸(グルタミン、オルニチン、アルギニン、リジン、メチオニン、アラニン、アスパラギン酸)をバランスよく配合しています。動いて燃やす、体脂肪を燃やす健康的なダイエットに1日1袋を目安にそのままで水に溶いても飲みやすい顆粒粉末です。(1袋:10日分)



小林製薬
電話:06-6203-3625
<http://www.kobayashi.co.jp>

ゲンキのモト Vol.9 プレゼント

右下のプレゼントアンケート用紙または、ゲンキのモトHPからもプレゼント応募可能です。
★どしどしご応募お待ちしております!
<http://www.genki-moto.jp>

D メンタムでお馴染みの近江兄弟社から新登場! / 薬用セレクトリップス (医薬部外品) 15名様

今年の8月に発売となった「薬用セレクトリップス(医薬部外品)」は、うるおいオイルをたっぷり配合した「エキストラ」低刺激性のビュアオイルを使用した「スムーズクリア」天然植物天然生まれの天然メントールリップ「ナチュラル」と、成分や症状に合わせてセレクトできる3種類となっています。この3種類のリップを各5名様にプレゼント!

*1名様1本のプレゼントとさせていただきます。D-1 D-2 D-3と、希望のリップ番号を明記下さい。リップ番号がない場合は、無効とさせていただきます。



株式会社 近江兄弟社
滋賀県近江八幡市魚屋町元29
電話:0748-32-3135

Let's cooking!

夏の疲れた肌に、豚肉やチーズはとても良い食べ物です。

写真:金子 美和子
料理レシピ:山本 悦子

「豚肉のオクラ・チーズ巻き」

材料

- <分量 4人分>
- 豚肉(しょうが焼き用)・・・200g
- スライスチーズ・・・3枚
- オクラ・・・1袋
- 塩・コショウ・・・適量
- サラダ油・・・大1

作り方

- ① オクラは熱湯に塩ひとつまみを入れてさっと塩ゆでにして、冷ましてからヘタの部分を取り落とす。
- ② 豚肉は広げて全体に塩・コショウをしっかりと振り、味付ける。
- ③ スライスチーズを3等分に切り、豚肉にチーズとオクラをのせて巻く。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして肉を入れて焼き、全体に焼き色が付いたら火を止め、フライパンにフタをして中まで火を通す。
- ⑤ 焼きあがったら真ん中で切って食べやすくする。

キリトリ線

ゲンキのモト ★アンケートVOL.9 プラス プレゼント

- ① 今号で良いと思ったページを教えてください。
- ② あなたの良い!信頼できる!先生を教えてください。
- ③ 「ゲンキのモト」をどこで、入手しましたか?
 薬セイジヨー _____ 店 ユニバーサルドラッグ _____ 店
 病院、クリニック内 医院名 _____
 ポスティング その他 [_____]
- ④ その他、本誌に関するご意見、ご要望または、病院、病気など医療に関する体験談やコメントがあれば教えてください。(ゲンキファミリーへ協力いただけるかたは、こちらへコメント、お子さんの名前を記入下さい)

住所	氏名
Tel	E-mail
	年齢
	性別

宛先:FAX:03-3264-1604
E-mail:info@genki-moto.jp
携帯からもアクセス可能です!
ハガキに貼付けて送ってもOKです!

●希望のプレゼント記号

宛先 〒102-0082 東京都千代田区一番町4-5-202
ゲンキのモト編集室 アンケートプレゼント係
TEL.03-3264-1603 FAX.03-3264-1604

ゲンキのモト

どこでもらえるの? ▶▶▶

みなさんの街のさまざまな場所で入手できます

ゲンキのモト ホームページ
http://www.genki-moto.jp

掲載医院さん
全ての掲載医院さんで入手可能です。

ドラッグストア
CLINIC
STORE

第一勧業信用組合

ユニバーサル
薬セイジョー ドラッグ
★都内107店舗★ ★都内25店舗★

詳しい配布店舗は「ゲンキのモトHP」にて、ご確認ください
http://www.genki-moto.jp

第一勧業信用組合
詳しい配布店舗は「ゲンキのモトHP」にて、ご確認ください
http://www.genki-moto.jp

その他
掲載医院近隣のお店や
調剤薬局、ドラッグストア
詳しい配布店舗は「ゲンキのモトHP」にて、ご確認ください
http://www.genki-moto.jp

次号予告

★ 特集

+

小児科

12月25日 (冬号) をお楽しみに!

編集後記

はじめまして。今号からお手伝いさせて頂くことになりました佐藤です。現在、妊娠4ヶ月のプレママです☆お腹のベビーと一緒にゲンキのモトも皆さんの期待に応えられるようどんどん成長してくれればと願っています。これからも宜しくお願いします。 佐藤 野恵

ゲンキのモト読者のみなさま、はじめまして☆ドクターインタビューは初めてで緊張しっぱなしでしたが、素敵な先生方との出会いが嬉しい取材となりました! これからも皆様のお役にたてるように頑張ります。V (ハハ) どうぞ宜しくお願いします。 ながのゆりこ

皮膚科特集! どうでしたか? ウチの長男は、赤ちゃんの頃から卵アレルギーで、今も季節によってアトピー性皮膚炎になるアレルギー体質なので、かゆくて、眠れず夜泣きの毎日だったり…数々の苦勞をしてきました。やはり、長く付き合っていく疾患なので、その人自身にあったドクターを見つけることが大切な診療科だと思います。なので、この皮膚科号は、私の念願でした! 是非、参考にして下さい★そして、今号から、スタッフさんが2人増えたのですよ! 良かったね私。ということで、皆さんに支られて頑張っています。今回は、夏休み中の制作だったので、息子が家に来て、仕事と母業の両立で苦勞しましたよ。それでは、次号も宜しくお願いします。

2007年9月 編集長 伊藤 みかこ

前号の記事に誤りがございました。

●平沼歯科
アイコンにクレジット対応とありましたが、こちらは対応しておりません。平沼先生のプロフィール中、「ゲンキのモト」は「ニュートリション栄養補助食品」の誤りでした。

●二宮こどもクリニック
予約制となっているのは、予防接種と乳児健診のみとなっております。また、救急対応はありません。
この場を持って、お詫び申し上げます。



ドクターズ★グルメレポート★

先生方が、集うオススメのグルメスポットを不定期にご紹介いたします!
第1回目は…広尾、天現寺の交差点にあります 旨焼「もぐり」です!

秘伝味噌が、ポイントのヤバウマな焼肉店でした。「ゲンキのモト」2周年を記念してスタッフ皆で、堪能してきました★オススメは、白金豚カルビ800円とのことでしたが、そのお肉もジューシーで、ゲキウマでしたよ。ホルモンも美味しいと評判とのことでした!



旨焼「もぐり」
住所 東京都港区南麻布4-14-3幸ビル1F
電話 03-5789-2929
営業時間 月曜日から金曜日 PM 6時~AM 3時
土曜日 PM 5時~Midnight
定休日 日曜日、祝日

季刊誌 ゲンキのモト秋号 VOL.9
発行日 2007年9月25日
発行部数 150,000部

発行制作 ゲンキのモト編集室
〒102-0082 東京都千代田区一番町4-5-202
TEL 03-3264-1603
FAX 03-3264-1604
E-mail info@genki-moto.jp

ゲンキのモト
東京都エリア
神奈川県一部エリア
15万部発行 無料配布

広告のお申し込み・お問い合わせ
広告のご掲載を希望される方は、弊社営業部窓口 (TEL 03-3264-1603) へてご連絡下さい。掲載料・企画など詳しくご説明させていただきます。

特選

まるごと498 シリーズ新登場!!

リフォームキャンペーン実施中!!

この機会をお見逃しなく!
今月末迄

Aコース シリコン・セラミック
外壁塗装工事 1棟まるごと

(外壁面積160㎡まで。足場、水洗い、破風、軒天、霧除塗装込)

Bコース ユニットバス交換工事
(TOTO 1216型、換気扇付、基本工事込)

Cコース システムキッチン工事
(I型2100、三口コンロ、食洗器付、基本工事込)

Dコース 金属屋根葺き替え工事
(20坪まで。切り妻屋根、基本工事込 ※瓦おろし別途)

Eコース 内装・クロス張替え工事 1棟まるごと
(建坪30坪まで。基本工事込)

今なら各コース
498,000円【税込】



クレジットカードでお支払い可能

カードでリフォーム ポイントためよう!!



光が洗う by TOTO
光触媒 外壁塗装
ハイドロテクトカラーコート
980,000円【税込】
(外壁面積160㎡まで。足場・水洗い含む)

戸建てのほか、ビル・マンションの内・外装工事のお見積りも承っております。

詳細はホームページでもご覧いただけます <<<<<<<<<

http://www.artcreate.net/

通話料無料 お問い合わせはお電話で!
0037-6181-4071
西東京支店 ☎0037-6181-4072 横浜支店 ☎0037-6181-4073

■コール有効期間: 2007年12月25日
施工エリア関東一円
外壁・屋根塗装、内装、リフォームのことなら、アートクリエイト株式会社
東京都知事許可 (般-17) 第123562号 / 本社 〒187-0041 東京都小平市美園町2-2-8

どっち?

(絵の構図は、どちらがいいでしょう)



今までに、**100万人**以上がトライした**アート・タレント・テスト**。
こんな遊び感覚で、あなたの絵の才能が発見できます。



自分でも気づかなかったセンスや可能性を、見つけてください。

デザイン感覚、描写力、想像力など、絵を描くために必要な素質や適性を、一人一人の個性を踏まえた上で採点・評価します。テストは無料。もちろん、テストの後にコースを受講するかどうかは、まったく自由です。お気軽にどうぞ。※テストは中学生以上を対象としています。



3つのホーム・スタディ・コースを用意。

講談社フェーマス スクールズは、アートの通信教育機関。アメリカのトップアーティストが作成したテキストと日本のプロがキメ細かく続ける添削指導で、あなたの才能と可能性をグングン伸ばします。

◆クリエイティブ・アート・コース◆ヤング・アーティスト・コース◆新・美術入門コース

— 才能発見は携帯かハガキのどちらかで! 案内書を無料進呈中! —

携帯で

kfs@mo-on.comへメールを送って下さい。

◀◀◀ スグに自動返信メールでご案内します。 ▶▶▶
携帯メールはiモード・Vodafone live!・EZ web対応

ハガキで



ハガキに右の必要事項を記入して今すぐポストへ!

アート・タレント・テスト希望
①〒住所
②氏名(フリガナ)
③生年月日(歳)
④自宅・携帯電話・Eメールアドレス等、いずれかの連絡先
●職業/学年

郵便はがき 50円
113-8691
講談社 フェーマススクールズ
デンキのモト 係
本郷郵便局 私書箱1111号



左記のバーコードを読み取るだけでアート・タレント・テストに簡単にアクセスできます。
※バーコード読取機能に対応していない機種はご利用できません。



☆お預かりしました個人情報は、「アート・タレント・テスト」と講座内容案内のご請求受付及び発送のほか、講談社フェーマススクールズのアート事業のお知らせを目的として使用いたします☆15歳以下の方は保護者の方のご同意のうえ、お申送ください☆ご記入いただいた個人情報は、ご本人の承諾なしに第三者(弊社と契約を締結した業務委託先を除く)に提供することはありません☆応募者の方は弊社が保有するご自身の個人情報について開示の請求、また、必要な場合は訂正・削除を求めることができます。その他、個人情報の利用停止・問い合わせ・相談を申し付けることができ、その場合に弊社では合理的な範囲で適切に対応させていただきます。また、その為に専用窓口を下記の通り開設しています。[個人情報保護に関するお問い合わせ先] (株)講談社フェーマススクールズ/個人情報保護管理者・小島TEL.03-5832-6415(受付10:00~12:00、14:00~17:00/土日祝日を除く)弊社の個人情報保護方針及び個人情報の取り扱いについてはホームページに記載しております

(①~④の項目にご記入もれがある場合アート・タレント・テストお申込を受付できないことがあります)