

+ 良いお医者さんを探そう！ +

# ゲンキのモリ

[vol.11] 2008 SPRING

患者力をもっと高めて、  
よいお医者さんに  
めぐり会うための道しるべに！

## 産科・婦人科特集

[無料]

ご自由にお持ちください

配布エリア

15万部発行！

### — 東京都 —

世田谷区・足立区・板橋区・江戸川区・  
大田区・葛飾区・北区・江東区・品川区・  
渋谷区・新宿区・杉並区・墨田区・  
豊島区・港区・文京区・練馬区・目黒区・  
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



1個でも  
送料無料

# DHC4大トライアルキット!

あの人気商品が手軽に試せます!

クチコミや雑誌で大人気のDHCスキンケア。悩みにあわせて選べるお得なトライアルキットが可愛いポーチつきでこの価格!人気の秘密を肌で実感してください。

## 基本スキンケア

天然100%オリーブの力で  
トラブルゼロの肌へ!  
人気No.1スキンケア



新発売

### DHCすべすべトライアルキット

商品番号

3948  
1,200円(税込)

## 美白・毛穴ケア

ビタミンC34倍<sup>※3</sup>の  
アセロラパワーで  
テカリを防いで毛穴ケア!



### DHCアセローラトライアルキット

商品番号

698  
997円(税込)

\*これらのキットを含むご注文は、送料無料です。DHCアセローラトライアルキットは3個以下、その他のトライアルキットは2個以下のみご注文の場合、お支払いは同封の振込用紙で後払い、またはカード払いとなります。

お問い合わせ・お申し込みはこちらまで、お気軽にどうぞ。

[通話料無料] 携帯電話・PHSでも通話料は無料です。受付時間 9:00~20:00 (日・祝日を除く)

通話料無料

FREE

携帯OK!

0037-6181-4106

バイタイ  
媒体  
番号  
2036

(コール有効期間: 2008年3月25日~6月25日まで)

DHC

## しみ・くすみケア

サビないプラチナとシルバーの  
Wナノ<sup>※2</sup>成分で、  
くすまない肌へ!

※1  
注目度の高いラウンド型  
メモポーチ!



新発売

商品番号

3953

DHC プラチナシルバートライアルキット

1,200円(税込)

※1 紫外線による  
※2 ナノは10億分の1メートル

特製ポーチ(直径15×幅40mm)

## エイジングケア

上限濃度<sup>※4</sup> Q10配合で  
ハリのある弾力肌へ!  
話題のスキンケア

メーク用具も  
たっぷり収納できる!

※DHCコエンザイムQ10トライアルキットに  
含まれていない商品は別売です。

デニム地×  
ドット柄がキュート!



※3 レモンと比較して

※4 国内基準

キューテン

商品番号

288

DHCコエンザイムQ10トライアルキット

1,365円(税込)

※4 国内基準

●DHC薬用ディープクレンジングオイル(医薬部外品) 30mL

●DHCマイルドソープ 10g

●DHCマイルドローション(医薬部外品) 32mL

●DHCオリーブバージンオイル 5mL

●特製ポーチ(幅180×高さ80×奥行80mm)

## ゲンキのモト

[vol.11] spring 2008



CONTENTS

## 産婦人科・ 婦人科特集

ドラッグストアで聞きました!

赤ちゃんが生まれる前からも生まれてからも! 知っておきたい★

## 産科・婦人科★人気グッズ大紹介

赤ちゃんを授かったら…知っておきたい

コラム・お産について

## 医院・クリニック特集

冬城産婦人科医院…8

田中ウイメンズクリニック…9

育良クリニック…10

待木医院…11

なかごみクリニック…14

きせきレディースクリニック…15

神田第二クリニック…16

臼井医院…18

赤坂見附 宮崎産婦人科…19

水口病院…8

小川クリニック…9

塩口産婦人科…10

久我山レディースクリニック…14

一番町レディースクリニック…15

新川崎こびきウイメンズクリニック…16

幸町産婦人科診療所…18

キネマートクリニック…19

## 特殊検査について

子宮ファイバースコープ(子宮内視鏡)検査とは?

ヒトパピローマウイルス(HPV)検査とは? / 子宮卵管造影検査(HSG)とは?

羊水染色体検査とは? / 染色体異常スクリーニング検査(クアトロテスト)とは?

## Q&A 教えてドクター 婦人科編

赤枝六本木診療所院長 赤枝恒雄先生

## 婦人科★マメ知識

自分の体調が、これってへん?って思ったときに!

## 不妊症と治療について

インタビュー★ 男性更年期障害をご存知ですか?

## 設置協力医院リスト

4月から40歳以上74歳までの国民が全員特定健診を受ける義務に!

## メタボリック症候群から抜け出すには…

## 「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

## 「ゲンキのモト」は、どこでもらえるの? / 次号予告 / 編集後記

ママさん  
特派員★  
大募集!

ご応募お待ちしています!



ゲンキのモトと一緒に作ってくれるママさんスタッフを募集します! 編集部員は皆、子育てしながら仕事を楽しんでいます!!

※社内で常勤でお手伝いしてくれるデザイナーも募集しています。

電話 : 03-3264-1603 E-mail : info2@genki-moto.jp

### 取材費

取材1院について  
2,000円  
(交通費や諸経費を含む)

### 資格

取材意欲のあるママさん、  
または奥様限定です。  
もとライター、編集者歓迎★  
(お子様を連れての取材はできません。取材時間中、お子様を見てくる環境が整っている方に限ります)

### 取材時間

各医院によって異なりますが、  
医院のお昼休みが取材時間となります。

12時~15時の間で2時間程度

(お子様の急な病気などで取材に行けなくなってしまった場合  
は、無理をせずに取材当日までにお申し出ください★)



## オススメ人プロフィール



株式会社セイジョー  
大島幸子さん

入社14年目。店長を経験し、化粧品担当バイヤーになりました。人の喜ぶ顔を想像しながら商品開発に取り組んでおります!!



株式会社  
ユニバーサルドラッグ  
飯泉洋美さん

入社10年目。お客様起点の売り場作りを心がけています。満足していただける商品をご紹介します!



セイジョー  
バイヤー大島幸子さん  
オススメ!



ゲンキのモト編集長  
伊藤みかこさん

2児の母。子供のオムツから旦那さんの健康ドリンクなど、常日頃ドラッグストアにお世話になっている主婦目線で、商品をオススメします。



ユニバーサルドラッグ  
バイヤー飯泉さん  
オススメ!



P-チェック・S

株式会社 ミズホメディー [医薬品]

病院向けの妊娠検査薬を販売しているメーカーの商品です。生理予定期日の約1週間後から検査でき、朝、昼、夜いつの尿でも検査が可能という優れもの! ロングタイプなので、はじめての方でも使いやすいのが、特徴です。

**赤ちゃんとママのための  
マイベビーベスト(CD2枚セット)**  
ほーら、泣きやんだ! セレクション  
+決定版よいこの童謡  
ピクターエンタテインメント株式会社

ほーら泣きやんだ! は、お母さんのお腹の中にいたときと同じような音が聞こえるため、赤ちゃんが安心して泣きやむと評判のCDです。赤ちゃんとのコミュニケーションをとるために最適!

**セイジョー  
バイヤー大島幸子さん  
オススメ!**

**baby's**  
baby skin care system from the DR.BALLETZ

**ゲンキのモト編集長  
伊藤の  
オススメ!**

**ベイビーズバス**  
株式会社ドクターベルツ

前回の小児科号で、反響が高かった! 水道水の残留塩素を取りのぞくパウダー入浴剤です。ビタミンCが水道水の塩素を、水と塩素イオンに還元し、お湯を優しくなめらかにしてくれるので、たんぱく質を破壊する塩素のないバスタイムが楽しめます。

**妊人体温計  
ウーマンドシーC520**  
テルモ株式会社

メモリー機能が充実しているので毎日計るだけで、基礎体温管理ができます。

**セイジョー  
バイヤー大島幸子さん  
オススメ!**

**ユニバーサルドラッグ  
バイヤー飯泉さん  
オススメ!**

**基礎体温表**  
森下仁丹株式会社

婦人用の体温管理に! 定番の基礎体温表です。690日間の記録が残せます!

**ゲンキのモト編集長  
伊藤の  
オススメ!**

**ベイビーズソープ**  
株式会社ドクターベルツ

お肌と同じ弱酸性のベイビーズシリーズの石鹼です。皮膚保護成分が赤ちゃんのデリケートなお肌を刺激から守ります! 洗顔石鹼としてもオススメ!

**baby's**  
baby skin care system from the DR.BALLETZ

## 特集

# 産科・婦人科 人気グッズ★大集合!

今回は、各ドラッグストアのバイヤーさんから、オススメ商品をリサーチ!  
新商品からアツと驚く、快適商品を、ど~んとつ! ご紹介しちゃいます★





このページ全部!

ユニバーサルラッグ  
バイヤー飯泉さん  
オススメ!



### 母乳実感 哺乳びんガラス

ピジョン株式会社

お母さんのおっぱいのような  
弾力、赤ちゃんの口の動きに  
合わせて伸びる乳首となって  
いるため、哺乳運動がしっかり  
できる赤ちゃん思いの哺乳  
びんです。



### ピジョン母乳さく乳 カップセット 手しほりタイプ

ピジョン株式会社

手でマッサージしながら、  
自然に母乳をさく乳した  
い方にオススメです。さく  
乳する手があたらないよう  
にカップの両側をカットし  
たり、飛び散る母乳を受  
けやすくするために広い  
受け口となっていました、嬉  
しい工夫がされています!



### ストレッチ ラインII マッサージ クリーム

ピップトウキョウ株式会社

べつきのないさらっとした使  
い心地が、好評です。妊娠線  
ができる前にうるおいをキープ  
することをお勧めします!  
出産後、お肌のたるみが気になる方にも!



### アトレージュAD+ クールローション

株式会社アンズ  
コーポレーション

京都の看護士さんが作った「ヨモギ  
ローション」が原点。気温が高くなり、  
皮脂や汗による肌トラブルが多発す  
るこの季節。ヨモギエキスやヒノキチ  
オールの天然成分による保湿・抗炎  
症・かゆみ抑制・抗菌作用が、あせもや  
肌荒れ、オムツかぶれに効果的。



### バイオイル (株)ジャンパール

イギリス・オーストラリアなどでとてもよく売れて  
いる、南アフリカ産のベタつかないオイルです。  
予防したい部分はもちろん、出来てしまった妊  
娠線や完治したきず跡もしっかりと保湿して健や  
かな素肌へ導きます。



### めぐりズム蒸気温熱パワー 肌に貼るシート 花王株式会社

直接肌に張るタイプの温熱用具です。妊婦さんは、  
冷えが一番大敵! じゅんわりスチームで温めるので  
リラックスできます。薄くて目立たないところも便利!



### ロリエエフ 花王株式会社

生理用品の定番! 肌ストレスを軽  
減してくれるナプキンなので、かぶ  
れやすい方にもお勧めです。

このページ全部!  
薬セイジョー  
バイヤー大島さん  
オススメ!



### デリケア 株式会社 池田模範堂 医薬品

デリケートエリア用のかゆみ止めです。べとつか  
ないクリームでスッとする成分が入っていない  
のでシミません!



産科・婦人科人気グッズ★大集合!



# About childbirth

## お産について

自分、そして新しくできる家族を思って選ぶ、いろんなスタイルのお産。  
そして、出産施設。その家庭ごとに、選ぶ基準があると思います。  
自分の体の状態にあった施設を選ぶことを第一に！ どんなお産を希望するか、  
何を優先したいかを、きちんと考えて…自分のお産をプロデュースしたいものですね！

参考：<http://www.unicharm.co.jp> ユニチャーム株式会社「妊娠・出産・育児 初めてレッスン」

あなたのバース  
プランは？



### バースプランってどんなんこと？

最近よく聞くバースプランとは？ その名の通り「お産の計画や要望」のことです。一生に数回の貴重な体験なので、できるだけ自分の希望にあったものにしたいですね。

専門医の意見も参考にしつつ、自分なりのバースプランを立ててみましょう！

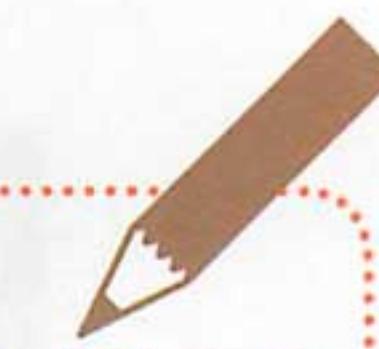
#### 「カンガルーケア」とは？

うまれた直後の赤ちゃんを、ママの胸にのせてスキンシップをはかる事。もともと新生児室に入院が必要な赤ちゃんとママの結びつきを高めるため行われた方法です。

一生の素敵な思い出を

#### バースプランの内容

- 分娩方法
- 入院・分娩時の処置について
- 夫の立ち会い出産
- カンガルーケアの有無
- 入院する部屋
- 授乳指導について
- 沐浴指導について



#### 分娩方法の種類

- ▶ 赤ちゃんが出てくる場所による種類
  - 経産分娩
  - 帝王切開
- ▶ 分娩時の姿勢による種類
  - 普通分娩
  - 座位分娩
  - フリースタイル分娩
  - 水中分娩
- ▶ 呼吸法による種類
  - ラマーズ法
  - ソフロロジー
- ▶ 分娩する場所による種類
  - 自宅出産
  - LDR
- ▶ その他の分娩（薬などの使用）
  - 無痛分娩・和痛分娩
  - 誘発分娩
  - アロマセラピーの利用
- ▶ 夫の立ち会い出産
  - 希望する場合は産院選びの際に、可能かどうか、できる場合の条件など確認しておきましょう。



### 満足なお産とは？

「満足なお産」とはどんなお産のことなのでしょうか？ 人によっていろいろな希望があると思います。でも一番大切なのは、「ママと赤ちゃんにとって安全なお産ができる事」ではないでしょうか。どんな方法であっても赤ちゃんを産むことはすばらしいことです。ママと赤ちゃんの安全を第1に、素敵なバースプランを立ててみてください！

#### 施設について

- 個室なのか？ 大部屋なのか？
- 母子同室か？ 母子別室か？
- 授乳指導が、あるか？ ないか？

初めて赤ちゃんにおっぱいをあげるときは、どうやつらいいかっくと戸惑ってしまいそうですね。授乳指導の丁寧さは産院によって異なるようです。どのような指導があるか、事前に尋ねてみるとよいでしょう。

#### 沐浴指導について

「沐浴」とは、まだおとなと同じお風呂に入れない新生児の赤ちゃんを、ベビーバスなどで洗つてあげること。産後の入院中に、看護師さんや助産師さんの指導のもとでママ自身が練習させてもらえると安心です。できるかどうかは産院によって異なりますので、あらかじめ確認しておきましょう。



## POINT

分娩の種類は、赤ちゃんが出てくる場所、分娩する場所や分娩台の種類、分娩時の姿勢、分娩時の呼吸法、麻酔の有無など、分類の仕方もさまざま。すべての産院で対応しているわけではないので、産院選びの際にどの分娩方法が可能か尋ねておきましょう。

### 分娩について

#### 普通分娩

「普通」というより「一般的」な分娩台で、寝た姿勢で出産する方法です。

#### 座位分娩

座った姿勢で分娩できる特別な分娩台を使った方法です。座った姿勢の方が寝た姿勢よりもおなかに力が入りやすく、赤ちゃんが骨盤にそって自然に下がりやすいと言われています。座位用の分娩台がある産院に限られます。

#### フリースタイル分娩

ママ自身が、自分がラクだと感じる姿勢で産むことができる方法です。「立てひざ（向かい合ったパパの首につかまる姿勢）」、「両手両膝を床に付ける」など、自分がいきみやすい体勢を選べます。助産院ではこの方法が多くとられますが、病院、医院の場合は取り入れられているところは限られています。

#### 水中分娩

小さいプールのような場所で、30度くらいの温水の中で行う分娩法です。入浴効果で陣痛の痛みをやわらげる効果があります。水中分娩の設備がある産院に限られます。

### 初めての診療

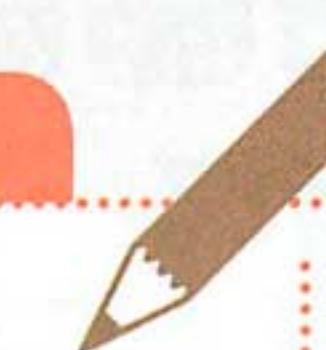
#### 準備しておくとよいもの

##### □ 産婦人科の診察時間、予約の有無

「平日でも休診」、「土曜日は午後休診」など、医療機関によって診察時間が異なりますので、事前に調べておきましょう。また、医療機関によって、完全予約制のところと、予約制ではなく当日の受付順のところがあります。診察を受けようと思っている医療機関がどちらの方法をとっているか、事前に必ず確認して、予約制の場合は早めに予約を入れましょう。

##### □ 産婦人科の場所、交通手段の確認

初めて行く医療機関の場合、道に迷って慌てないように事前に正確な場所や交通手段を確認しておきましょう。



##### □ 健康保険証

通常の妊娠および出産の場合は健康保険は適用されません。宮外妊娠や他の症状が合った場合には保険が適用されますので、念のため持つて行きましょう。

##### □ 基礎体温表

基礎体温をつけている人は、妊娠かどうか医師が判断するのにも役に立ちますので持つて行きましょう。

### そのほかの分娩

#### 無痛分娩・和痛分娩

陣痛をやわらげるために麻酔を使う分娩方法です。主に局所麻酔のため、意識ははっきりしています。赤ちゃんが産道を通る感覚は得られます。麻酔の量で痛みの度合いを調整しながら分娩を進めるため、痛みが全くないわけではありません。痛みに対する恐怖心が強い人や、高血圧などで心臓に過度の負担をかけてはいけない人に有効です。母体への安全性はまず問題はありませんが、ごくまれに母体の血圧が下がることがあるので、あらかじめ医師と相談が必要です。欧米では主流となっている分娩方法です。

#### 誘発分娩

陣痛促進剤などを用いて分娩を誘発する方法です。出産予定日を大幅に過ぎた場合や、胎盤機能低下など、母体と赤ちゃんに危険がある場合に医師の判断で行われます。



### 呼吸法による種類

#### ラマーズ法

フランスのラマーズ博士が開発した方法で、本来は呼吸法と補助動作を組み合わせた方法です。呼吸に集中することで陣痛の痛みをやわらげる目的があります。事前に母親学級などで呼吸法をトレーニングしてお産に臨みます。

#### ソフロロジー

ヨガと禅の呼吸法を取り入れ、精神統一することで分娩時の不安感や恐怖心を取り除いて、リラックスしてお産に臨む方法です。こちらも母親学級などで事前のトレーニングが必要になります。

### 分娩する場所による種類

#### 自宅出産

住み慣れた自宅に助産師に来てもらって、家族に囲まれて出産する方法。妊娠経過に問題がない場合にのみ可能で、事前に助産師や健診時の医師との入念な相談、準備が必要です。

#### LDR

陣痛(Labor)・分娩(Delivery)・産後の回復(Recovery)までを1つの部屋で行う方法。普通の入院室のような部屋に、医療機器や分娩台の機能を果たすベッドが準備されているため、陣痛室から分娩室への移動をせずに済むメリットがあります。この設備がある産院もまだ多くはなく、また費用がかかるデメリットがあります。

### おすすめのスタイル

- ① ふわっとした長めのスカート
- ② ゆったりめのパンツ
- ③ おなかの出しやすい上着・下着
- ④ 着脱の楽な靴
- ⑤ 靴下  
(診察時、脱ぐ必要はありません)

### 不向きなスタイル

- ⑥ 上下つながっているワンピース
- ⑦ タイトスカート
- ⑧ きつめのパンツ
- ⑨ ガードル
- ⑩ ストッキング・タイツ
- ⑪ ロングブーツなど



## 産科・婦人科・医院・クリニック紹介

深沢

東急田園都市線・桜新町駅／自由が丘駅から  
バスで深沢小学校前 下車0分



### 冬城産婦人科医院

産婦人科

03-3701-5681

受付時間 月火水木金土日祝  
8:30~11:30 ○○○○○○○  
13:30~17:30 ○○○○○○○

- 〒158-0081 東京都世田谷区深沢6-20-8
- 駐車場9台
- http://www.fuyukilc.or.jp
- 電話による予約及び予約変更 平日:月~金曜 10:00~16:00
- 面会時間:8:00~20:00(ご家族の方)/10:00~18:00(一般の方)



### 明るい先生に癒されます! アットホームな空間で、出産したい方へ★



vol.4号で紹介した、お隣の永井小児科内科医院さん、今回掲載した中込先生など…多くの先生方からの紹介で、取材へ伺うこととなりました。また、編集部にも「とても親身になってくれる良い先生」「親切で、お料理が美味しい言うことなし!」の病院です」など、数々の口コミが届いておりました。

お邪魔してみて、本当に多くの口コミや先生方の推薦が、納得できる物腰柔らかくて、素敵な先生に、お会いすることが出来ました!また、以前に掲載した山内先生とも仲良しということもわかり、ビックリ!

更年期療法やホルモン治療、漢方療法などの分野にも力を入れられている先生は、患者さんの利益を考え「受診してよかった」と思えるような診療を考えていらっしゃるとのことでした。

#### Doctor's Profile



先生からの口コミ

**冬城高久**先生(43歳)  
山口大学医学部卒業  
東京医療センター勤務、  
日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医  
出身地●東京都

#### POINT

- カガルーケアを実施!  
入院中は、母子同室です★
- 毎週金曜日の午前中にマタニティヨガを実施  
<受講できる方>
- 当院で妊婦検診をしている方に限ります。  
▶里帰り出産の方も検診中は受講できます。



分娩・入院設備完備(個室あり)

半座位、座位分娩

立ち会い出産

更年期相談可能

避妊リング

乳腺超音波検査

3Dの超音波

ビルの処方・相談

各種検診



### 長年の実績があります! 無痛分娩専門のクリニックさん★



「無痛分娩で出産をしたいと言うのであれば、田中先生を…」ということで、赤枝先生に紹介いただいたのが、こちら田中ウィメンズクリニックさん。

欧米では、主流になっている硬膜外麻酔、いわゆる局所麻酔による、出産を35年前から行っているクリニックさんです。産婦人科の先生になる前に、麻酔科の勉強をしていた先生だからこそできる最前線の技術を必要とする出産。

残念なことに、日本では、まだ一般的ではありませんが、痛みなく落ち着いた状況で普通に分娩ができます。一時期、赤ちゃんにも麻酔がいっしまって、危ないのでは?という噂がありましたが、そんなことは、ありません!赤ちゃんが麻酔で眠りながら産まれてくることもありませんし、もちろん出産しているお母さんも、局所麻酔なので、幸せな気分で出産する喜びを実感できるそうです。

#### Doctor's Profile



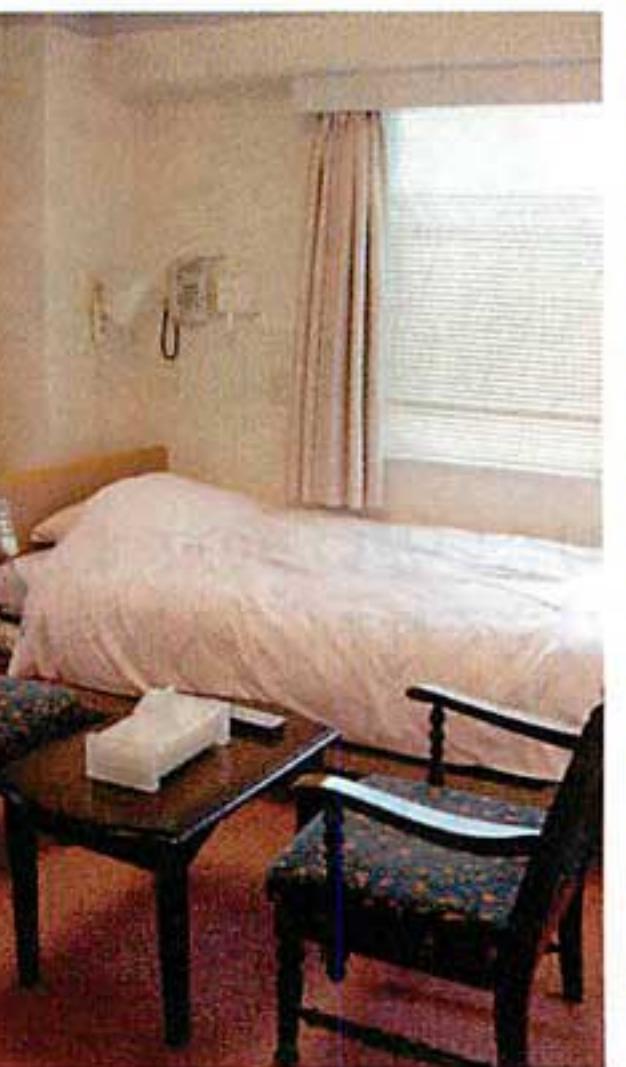
先生からの紹介

**田中康弘**先生(76歳)  
慶應義塾大学医学部卒業  
日本産科婦人科学会認定専門医、  
日本麻酔科学会認定医、  
母体保護法指定医  
出身地●東京都・世田谷区奥沢

#### POINT

- 無痛分娩は、出産時のリスクが少ないので心臓病や高血圧、糖尿病の方に有効です

- ▶6Fにスタジオが完備され、マタニティピクスをはじめ、いろいろなプログラムが展開されています。妊娠13週から出産直前まで、楽しめます★週3回くらいで、通われると良いらしいですよ。
- ▶運動して元気な妊婦さんの赤ちゃんは運動ができる!
- ▶運動することで、早産の予防になります



### 田中 ウィメンズクリニック

産婦人科

03-3718-3181

診療時間 月火水木金土日祝  
9:00~12:00 ○○○○○○○  
13:30~17:00 ○○○○○○○

※年中無休

- 〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-1
- 駐車場3台
- http://www.tanaka-wc.com



吉祥寺

JR 吉祥寺駅／京王井の頭線・吉祥寺駅



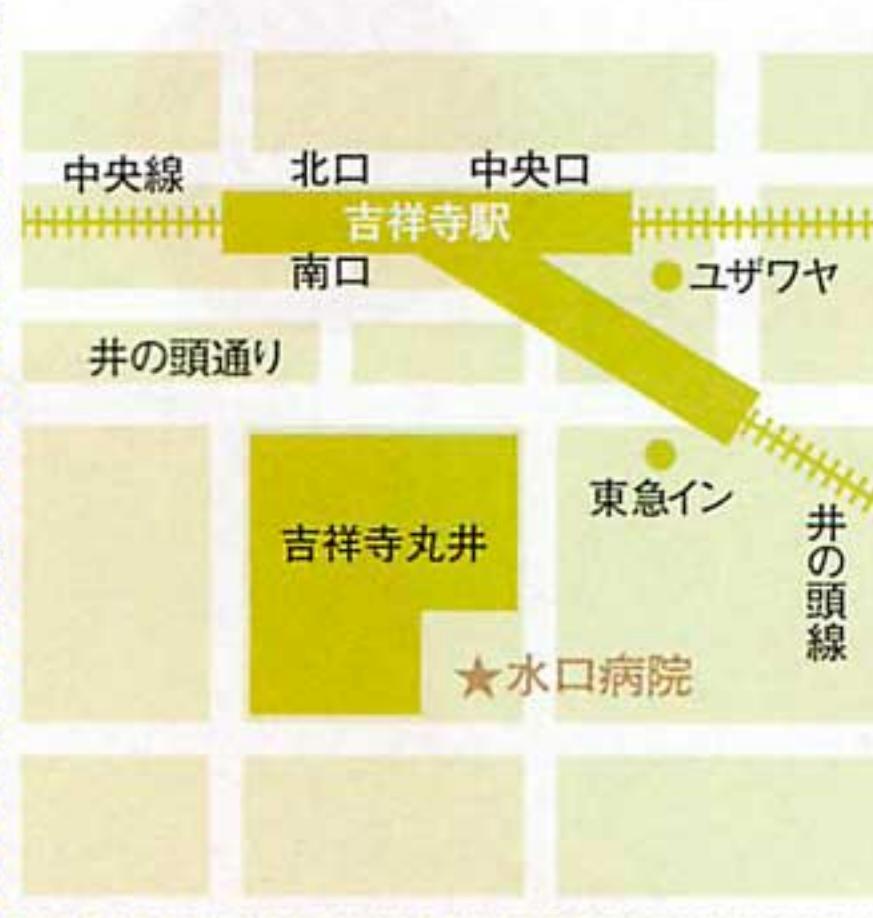
### 水口病院

産科・婦人科・美容皮膚科

0422-45-3121

受付時間 月火水木金土日祝  
8:45~11:30 ○○○○○○○  
13:45~16:30 ○○○○○○○※夜間診療 火曜、水曜、金曜  
17:30~19:50(完全予約制)

- 〒180-0003 東京都武蔵野市吉祥寺南町1-7-7
- 問い合わせ・予約 0120-70-0104
- http://www.mizuguchi-hospital.jp
- 駐車場6台



### 快適な妊婦生活をサポートしてくれる 夢に描くゴージャス出産を実現してくれます



みかこの取材日記

ここ最近話題となっている、ゴージャス出産ができる病院です。まさに、夢に描いた理想の出産を叶えてくれます。まず「待ち時間は、待ち合い室ではなく、地下のカフェや買い物に出ることもできたり、院内でマタニティフラダンスが習えたり、今までにない快適な妊婦生活を送っています」など、数々の口コミからの取材となりました。取材に伺ったところ…病院として「どれだけ、ゲストが快適に過ごせるかを常に考慮されている」とのことでした。何でも相談できる医療コンシェルジュさんが院内に8人いらっしゃったり、まさにホテルのような雰囲気でした。

※その他、医師10人前後

#### 問診・検査・カウンセリングまで、すべて女性スタッフが対応!

#### プレシャスウーマンドッグ

一般検査ではわからない、女性ホルモンの状態を詳しく調べができる女性のための特有の検査を実施! 肌年齢診断もしてくれます。

#### 主な提携病院

- ▶武藏野赤十字病院
- ▶杏林大学医学部附属病院
- ▶うすだレディースクリニック

#### 予約について

- 電話・直接来院・パソコン・携帯からの予約システムも導入
- 特殊検査> 染色体異常スクリーニング検査、ヒバビローマウイルス検査



読者の口コミ

8

吉祥寺



西武池袋線・東長崎駅

南長崎

3D超音波  
こちらは、指しゃぶりをしている赤ちゃん★

こちらもまた赤枝先生からの紹介で、取材に伺うことになりました。自然分娩を中心としたお産を行っているクリニックさんなのですが、希望によ

ってアロマテラピーを行なながら、無痛分娩(硬膜外麻酔)による出産も対応してくれます。もちろん!立会い分娩も可能です。「病院の門をくぐるときは不安でいっぱいでも、帰るときには安心して笑顔が出るような医療をめざしています」という、とても気さくで、お話しやすい先生でした。私が伺った日も、無痛分娩による出産で赤ちゃんがお産まれっていました!

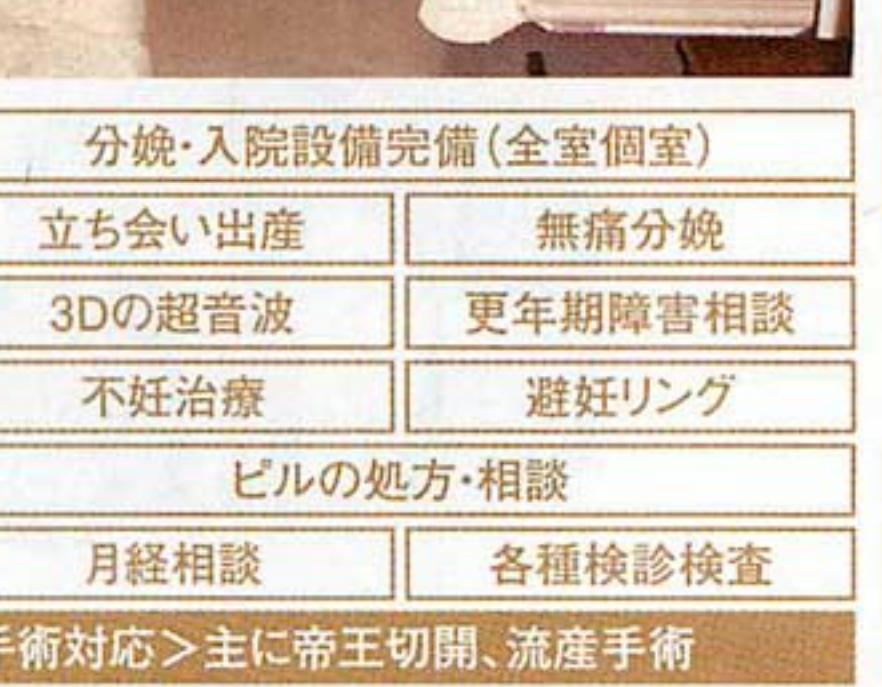
#### Doctor's Profile



先生からの紹介

**小川隆吉**先生(58歳)  
日本医科大学医学部卒業  
日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医  
出身地●東京都  
血液型●B型

休日の過ごし方●ジャズと競馬  
ゲンキのモト●お酒と患者さんの笑顔  
健康に気をついていること●少し前まで、ビリーズブートキャンプをやっていました



### 小川クリニック

産科婦人科・内科

03-3951-0356

診療時間 月火水木金土日祝  
9:00~12:00 ○○○○○○○  
15:00~18:00 ○○○○○○○

- 〒171-0052 東京都豊島区南長崎6-7-11
- http://www.ogawaclinic.or.jp
- 駐車場5台
- バスによるアクセスについて  
JR「自白駅」より都バス(61)線馬車庫行  
江原町中野通下車/JR「中野駅」より関東バス(12)江古田駅行江原町中野通下車/大江戸線「落合南長崎駅」より徒歩10分「新江古田駅」より徒歩12分



9



# Question & Answer

## Q&A 教えてドクター! 婦人科編

生理、おりもの、おなか、乳房など…

気になる質問に、産婦人科ドクターの大御所★赤枝先生がズバリお答え! ためになる、アンサー満載です。

参考文献「これってへん? 女の子のからだの悩み解決100」著:赤枝恒雄先生 / 発行:しょういん <http://www.shoin.co.jp/>



赤枝六本木  
診療所院長  
赤枝恒雄先生

### 月経について

**Q** 生理の出血がほとんどありません! 何かの病気ですか?

**A** 無排卵性月経かも。まずは、基礎体温チェックを! 血の量が少なっても排卵をしていれば心配ないのですが、無排卵の状態がずっと続くと、子宮を育ってくれる黄体ホルモンが分泌されない。その結果、子宮がどんどん小さくなつて、将来的に不妊症の原因になるのです。基礎体温をつけた表を持って婦人科を受診して下さい。

**Q** 日頃から生理不順気味なのですが、どのくらい生理がこないと受診した方が良いですか?

**A** 6ヶ月以上生理がなかつたら、すぐに受診して! 半年も生理がない、無排卵の状態が6ヶ月続くと、子宮が小さくなつて妊娠にくくなつたり、妊娠しても流産しやすくなる子宮発育不全になる可能性があるので。すぐに人工的に排卵を起こしてもらう必要があります。基礎体温をつけていても、急いで婦人科を受診して下さい。

**Q** 生理が終ったのに出血が! 不正出血ですか?

**A** 生理以外の出血はすべて不正出血。見過ごさずに婦人科へ!

**Q** いつも7日間で終わる生理が、2週間も続いています。生理中でも受診できるのですか?

**A** 子宮内膜炎の疑いもありますね。もちろん! 生理中でも婦人科を受診できます。受診してみてください。

**Q** 生理の量が多くて大変。何とかしたい!

**A** 大丈夫! 薬で生理の量をコントロールすることができます。ただ、子宮筋腫が原因で出血している場合もあるので、婦人科に相談しましょう。

**Q** 生理痛がすごくツラく、市販の薬も効きません。何かの病気なのでしょうか?

**A** 子宮内膜症かも? でなければ、生活改善を!

### おりものについて

**Q** おりものに血が! 性病か子宮ガンでしょうか?

**A** 排卵期出血であれば大丈夫。でも、子宮ガンの検査も受けて下さい。

**Q** 水のようなおりものが、病気のしるし?

**A** 疲れ気味なので? よく体を休めてください。

**Q** 生理と生理の間にゼリー状のおりものが大量に出ます。大丈夫でしょうか?

**A** まったく心配ありません! 健康な証拠ですよ。

### 乳房について

**Q** ●おっぱいにしこりが! これってガンですか?  
●乳房にえくぼができました。どこか異常なのでしょうか?

**A** 乳ガンの疑いが! 今すぐ病院で検査を受けて!

**Q** 大きなおっぱいは、ガンになりやすいって、ホントですか?

**A** ガンのできる可能性は、大。マメに乳ガンの検査を受けましょう。

### おなかについて

**Q** 右の下腹が激しく痛いのですが、疑われる婦人科の病気がありますか?

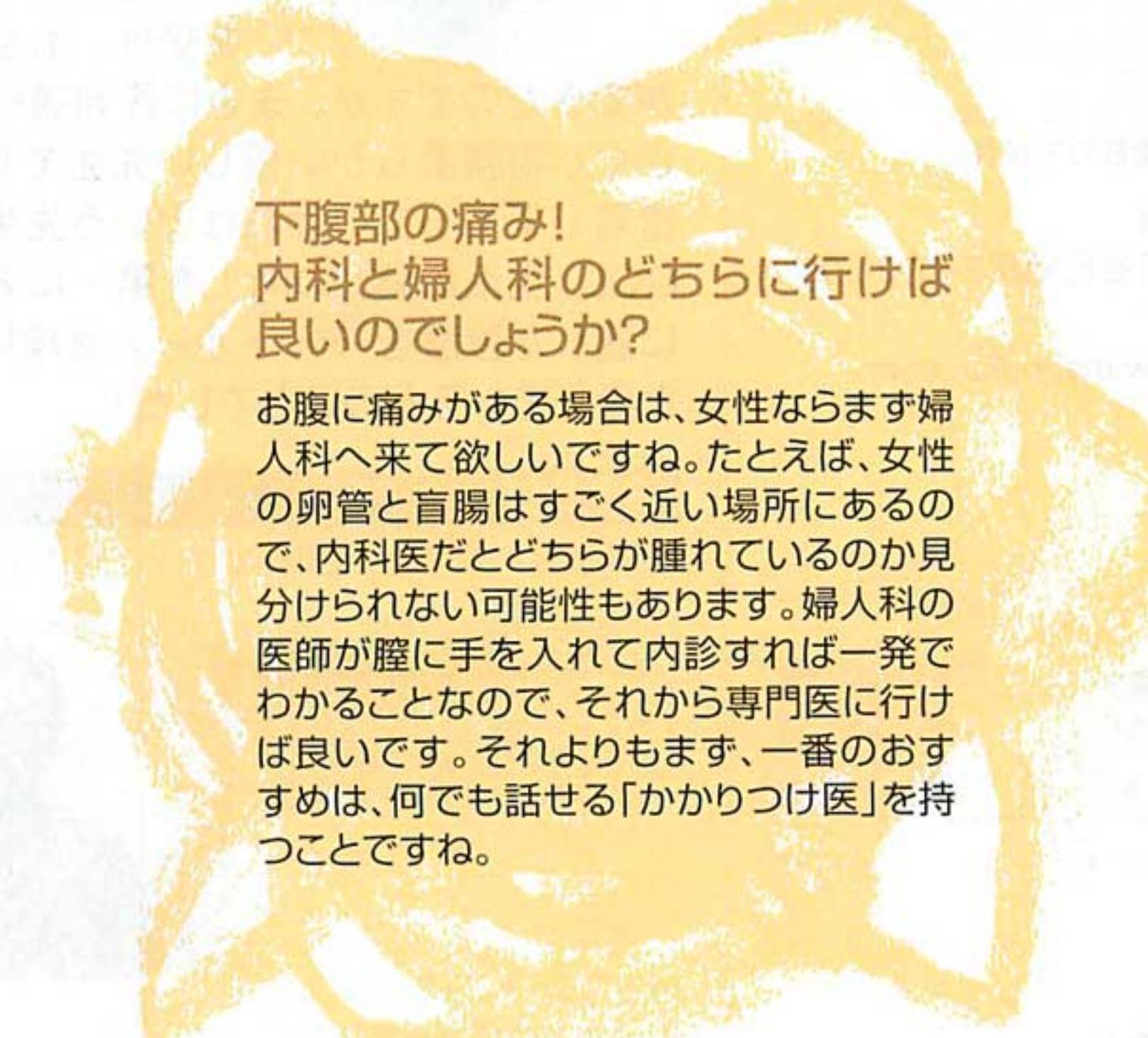
**A** 卵管炎や卵巣のう腫の茎捻転など、婦人科の病気かもしれません。

**Q** 生理でもないのに、下腹部がズキンズキン痛いです。この症状は、どうなですか?

**A** 子宮内膜炎か卵管炎が考えられます。下腹部を冷やしてあげましょう。

下腹部の痛み!  
内科と婦人科のどちらに行けば良いのでしょうか?

お腹に痛みがある場合は、女性ならまず婦人科へ来て欲しいですね。たとえば、女性の卵管と盲腸はすごく近い場所にあるので、内科だとどちらが腫れているのか見分けられない可能性もあります。婦人科の医師が膣に手を入れて内診すれば一発でわかることが多いので、それから専門医に行けば良いです。それよりもまず、一番のおすすめは、何でも話せる「かかりつけ医」を持つことです。



### おしつこについて

**Q** おしつこの出が悪いのですが、どこが悪いのですか?

**A** ぼうこう炎の症状のひとつ。筋腫が圧迫している場合も

**Q** ぼうこう炎の症状なので、尿検査では異常なし! ほかに考えられるのは?

**A** 尿に菌が出ないタイプのぼうこう炎もあるんです。

**Q** おしつこが臭い! 何かの病気ですか?

**A** もし夕方になってもおしつこが匂うようであれば、糖尿病や肝臓病の病気が疑われます。その場合は、泌尿器科へ受診してください。

**Q** 治ったかと思うとすぐ再発。ぼうこう炎は、クセになるの?

**A** 慢性化しているのでしょうか。完治させるには2週間は必要。

**Q** ぼうこう炎で、厳禁なことは…ズバリ?

**A** お酒です!

### カラダの悩みについて

**Q** 体温がさがっている感じがします。何か病気?

**A** 睡眠時間が短くなると体温は下がります。

**Q** 原因不明の動悸、立ちくらみ! 胸が詰まったように苦しい! 何科にかかるべきですか?

**A** おなかが痛ければ婦人科へ、そうでなければ心療内科へ

**Q** 20代の更年期はありません。更年期のような症状を感じた場合は、子宮内膜炎を疑ってください。

**産科・婦人科** ● **医院・クリニック紹介**

**池尻大橋** 東急田園都市線・池尻大橋駅

**なかごみクリニック**  
産婦人科  
03-5430-1124  
受付時間 月火水木金土日祝  
8:45~11:30 ○○○○○○○  
14:30~17:30 ○○○○○○○  
※毎月最終診療日の午後休診  
〒154-0001 東京都世田谷区池尻2-37-2-101  
駐車場2台  
<http://www.eishoukai.com>

**つねに笑顔が印象的な親切で優しい素敵な先生です!**

**みかこの取材日記**

こちらは、以前私が出産した時にお世話になった先生から「とっても話しゃくて素敵なお医師だから推薦したい」との紹介を受け、お会いすることができたのですが、まさに評判通り!本当に気さくで物腰柔らかい優しい先生でした。地域に密着してやっていければという先生は、女性のQOL(生活の質)の向上を第一に考え、各個人に適した診療をアットホームな環境で行えればと考えているとのことでした!

**POINT**

- 妊婦健診実施
- 3D超音波検査で胎児を立体的にみることができます★
- 分娩は取り扱っておりませんが、妊婦健診は行っております。また、妊娠9ヶ月頃に希望または最寄の分娩施設へご紹介します。

**日帰り手術を行っています**

- ▶人工妊娠中絶術・流産手術・抱状奇胎除去術
- ▶子宮内膜ポリープ切除術
- ▶子宮内膜うそは術
- ▶子宮頸管ポリープ切除術
- ▶子宮頸部切除術
- (子宮頸がん診断および子宮頸がん0期の治療)
- ▶子宮頸管縫縮術(マクナルド法)
- ▶卵巣のう腫内容排除術
- ▶バルトリノ腺のう胞の手術
- ▶尖圭コンジローム(コンジローマ)切除術

**更年期診療**

- ホルモン療法・漢方療法・プラセンタ療法など

**主な提携病院**

- ▶東邦大学医療センター大橋病院
- ▶東邦大学医療センター大森病院
- ▶総合病院厚生中央病院

**予約について**

原則として直接来院順  
妊婦健診や、手術に関しては予約制

**POINT**

- 3D超音波
- 手術対応
- 更年期相談可能
- 不妊治療の相談
- ビルの処方・相談
- 避妊リピング
- 月経相談
- 各種検診

**特殊検査**

ヒトバーピローマウイルス検査(HPV)、乳腺超音波検査、子宮卵管造影検査(HSG)、および造影超音波検査、子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)、羊水染色体検査、染色体異常スクリーニング検査

**得意分野**

習慣流産・不育症でお悩みの方!ご相談下さい。

**Doctor's Profile**

**中込才** 先生(57歳)  
東邦大学医学部卒業  
日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医  
休日の過ごし方●愛犬と散歩  
趣味●愛犬の世話を先生のHPに載っています  
ゲンキのモト●家族の笑顔  
好きな言葉●正直は最善の策  
好きな映画●24(全て見てます)

**先生からの推薦**

**京王井の頭線・浜田山駅** 浜田山

**きせきレディースクリニック**  
産婦人科  
03-5316-3949  
受付時間 月火水木金土日祝  
9:00~12:30 ○○○○○○○  
15:00~18:30 ○○○○○○○  
★火曜日の午前中は、奥様による診察  
〒168-0065 東京都杉並区浜田山3-34-3  
<http://www.kiseki-lc.jp>

**マンモグラフィを完備されているクリニックさんです★**

**みかこの取材日記**

お子さんが同級生とのことで、石井こども内科循環器科クリニックの石井先生からの紹介で、お邪魔することとなりました。浜田山で生まれ育ち、産婦人科医だったお父様の跡を継いで開業された地域に密着されたお医者様でした。また、奥様も産婦人科の先生ということで、火曜日の午前中は、奥様による診察が行われております。「できるだけ、気軽に相談できる立場でいたい」とおっしゃる幾石先生は、丁寧で真面目な印象の話をしやすい先生でした。

**POINT**

- マンモグラフィ検査が受けられます。  
※乳がん検査は予約制となっております
- 骨密度検査可能
- 火曜日の午前中は、奥様による診察。

**Doctor's Profile**

**幾石泰雄** 先生(49歳)  
日本大学医学部卒業  
日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医  
出身地●東京都 浜田山  
血液型●A型  
休日の過ごし方●釣り  
ゲンキのモト●家族  
健康に気をつけてること●食生活  
好きな言葉●苦があれば楽あり  
好きな場所●柏の宮公園

**主な提携病院**

- ▶東京医科大学病院
- ▶杏林大学医学部附属病院
- ▶総合病院厚生中央病院
- ▶社会福祉法人康和会久我山病院

**予約について**

電話または、直接来院

**POINT**

- 超音波
- ビルの処方・相談
- マンモグラフィ
- 月経相談
- 更年期相談可能
- 避妊リピング
- 乳腺超音波
- 各種検診検査
- 特殊検査>乳腺超音波検査

**至近の駅**

至井の頭通り  
おばあ安藤● SEIYU  
ドトール  
きせきレディースクリニック  
丸正  
至吉祥寺 浜田山駅  
至渋谷

**久我山** 京王井の頭線・久我山駅

**久我山レディースクリニック**  
産婦人科  
03-3331-3010  
診療時間 月火水木金土日祝  
10:00~13:00 ○○○○○○  
15:30~18:30 ○○○○○○  
★9:00~12:00  
〒168-0082 東京都杉並区久我山4-1-9  
久我山ビル2階  
<http://kugayama-lc.com>

**親切にわかりやすく説明してくれる!  
好感の持てる先生**

**みかこの取材日記**

私は、杉並区にただいま住んでいるのですが…長男の幼稚園のお母さんから「とても親切で丁寧に説明してくれる好感の持てる先生」という評判から、取材をお願いすることになりました。伺ってみると、前回取材に伺った「まえだこどもクリニック」の前田先生と親しいとのことで…ビックリ!青木先生も、前田先生同様、スタッフさんと、とても和気あいあいとされていて、クリニックの雰囲気がとても良く!診療に熱心な誠実さを感じる素敵な先生でした。

**POINT**

- プラセンタ治療を実施
- 骨密度検査可能
- 人工授精を行っています
- 妊婦健診も行っています!

**得意分野**

内分泌 不妊

**Doctor's Profile**

**青木啓光** 先生(42歳)  
日本産婦人科学会専門医、母体保護法指定医、日本医師会認定産業医  
出身地●東京都 八王子  
血液型●AB型  
休日の過ごし方●子どもの野球  
ゲンキのモト●2人の息子と妻  
健康に気をつけてること●楽しく暮らす  
ストレス解消法●ときどきするゴルフ

**主な提携病院**

- ▶社会福祉法人康和会久我山病院
- ▶杏林大学医学部附属病院
- ▶東京衛生病院
- ▶荻窪病院

**予約について**

電話、直接来院、パソコン・携帯からの予約システムも導入

**POINT**

- 超音波 手術対応
- 更年期相談可能 不妊相談・治療
- ビルの処方・相談 避妊リピング
- 月経相談 各種検診検査
- 手術対応: 流産手術・中絶手術

**特殊検査**

ヒトバーピローマウイルス検査(HPV)

**得意分野**

内分泌 不妊

**ゆりこの取材日記**

ゆっくり診ていただきたいときは、午後4時~5時頃がおすすめ。

**POINT**

- 得意分野は子宮内膜症です
- 第2土曜日は専門医による心療内科を実施(完全予約制)
- 金曜日午前は、女性医師による乳腺外来

**主な最新設備**

- ▶更年期相談可能
- ▶ビルの処方・相談
- ▶乳腺超音波検査
- ▶避妊リピング 各種検診

**主な提携病院**

- ▶東京医療センター大橋病院
- ▶慶應義塾大学病院
- ▶順天堂大学医学部付属順天堂病院
- ▶日本医科大学付属病院

**予約について**

直接来院または、お電話で

**患者さんへの一言コメント**

患者さん一人ではなく、二人三脚で病気と一緒に治していくましょう。

**Doctor's Profile**

**飯田晋也** 先生(55歳)  
日本医科大学卒業  
日本産科婦人科学会専門医  
出身地●神奈川県  
血液型●AB型  
趣味●スカッシュ

**半蔵門線・半蔵門駅** 半蔵門

**一番町レディースクリニック**  
婦人科・内科・リハビリテーション科・皮膚科・婦人ドック・乳腺外来・更年期外来・整形外科・精神科・心療内科  
03-3261-2255  
診療時間 月火水木金土日祝  
9:30~13:00 ★○○○○○  
16:00~18:30 ○○○○○○  
★★10:00~13:00  
※ただし第3、第5土曜日は休診  
〒102-0082 東京都千代田区一番町4-26  
駐車場1台

**トータルで女性の健康を考える、女性のためのクリニックです!**

**ゆりこの取材日記**

ゲンキのモト編集室至近にあり、実は私がいつもお世話になっているクリニックさんです。「なんだか調子がおかしいな…」と思ったときは、すぐ先生に相談に行っています☆女性のからだの不調は、色々なことが重なり合って起こる事が多いのですが、色々な側面からトータルに診てくださるのでとても助かっています。

院長の飯田先生は「定期的ながん検診などは、普段と比べてどう変わっているかどうかを見極めることが大切ですから、婦人科のかかりつけ医を持っていただきたいですね。私も町のクリニックとして、患者さんの身体のことをトータルに診るというスタンスで医療にあたっています」とのことでした!

**患者さんへの一言コメント**

患者さん一人ではなく、二人三脚で病気と一緒に治していくましょう。

**Doctor's Profile**

**飯田晋也** 先生(55歳)  
日本医科大学卒業  
日本産科婦人科学会専門医  
出身地●神奈川県  
血液型●AB型  
趣味●スカッシュ

**POINT**

- 得意分野は子宮内膜症です
- 第2土曜日は専門医による心療内科を実施(完全予約制)
- 金曜日午前は、女性医師による乳腺外来

**主な最新設備**

- ▶更年期相談可能
- ▶ビルの処方・相談
- ▶乳腺超音波検査
- ▶避妊リピング 各種検診

**主な提携病院**

- ▶東京医療センター大橋病院
- ▶慶應義塾大学病院
- ▶順天堂大学医学部付属順天堂病院
- ▶日本医科大学付属病院

**予約について**

直接来院または、お電話で

**POINT**

- モダンなのに、とっても優しい雰囲気の待合室です。

**ゆりこの取材日記**

ゆりこの取材日記

**POINT**

- 得意分野は子宮内膜症です
- 第2土曜日は専門医による心療内科を実施(完全予約制)
- 金曜日午前は、女性医師による乳腺外来

**主な最新設備**

- ▶更年期相談可能
- ▶ビルの処方・相談
- ▶乳腺超音波検査
- ▶避妊リピング 各種検診

**主な提携病院**

- ▶東京医療センター大橋病院
- ▶慶應義塾大学病院
- ▶順天堂大学医学部付属順天堂病院
- ▶日本医科大学付属病院

**予約について**

直接来院または、お電話で

**患者さんへの一言コメント**

患者さん一人ではなく、二人三脚で病気と一緒に治していくましょう。

**Doctor's Profile**

**飯田晋也** 先生(55歳)  
日本医科大学卒業  
日本産科婦人科学会専門医  
出身地●神奈川県  
血液型●AB型  
趣味●スカッシュ



## 産科・婦人科●医院・クリニック紹介

六本木

東京メトロ日比谷線、大江戸線・六本木駅



### 神田第二クリニック

産婦人科

03-3402-0654

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

14:00~16:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒106-0031

東京都港区西麻布3-20-14

梅田ビル2F

●http://www.e-doctors-net.com/minatoku/kanda2ndclinic/



女医の先生方に診ていただけるクリニックさんです!



**オーキッドクラブ** <http://www.orchid-club.gr.jp>  
間壁先生が、中心となって開設されているオンラインクリニックです。婦人科の各専門分野の先生（9名ほど）が、HPを通して患者さんの悩みに答えてくれます。婦人科へ受診することを悩んでいる場合など、症状によって、専門のお先生が適切に回答してくれるのが頼りになります!

#### Doctor's Profile

**間壁さよ子**先生  
日本産科婦人科学会専門医、母体保護法指定医、日本生殖医学会・日本更年期学会・東京産婦人科医会常務理事など



先生からの紹介

#### POINT

##### 専門

不妊症・不育症・生殖医学(電子顕微鏡による研究)・ビルの相談



##### 力を入れている分野

- ▶妊婦健診・超音波画像診断(3D/4D使用)
- ▶子宮内膜症・子宮筋腫・更年期及び閉経周辺期障害
- ▶低用量ビルの避妊プラス副効用を利用し、月経異常・月経不順・月経困難症・ホルモン異常などの症状を和らげ、随伴する病気の回復に効果をあげています。
- ▶性交後緊急避妊法(モニシングアフタービル)の処方もします。
- ▶産み分け相談
- ▶4Dの超音波
- ▶更年期相談可能
- ▶不妊治療
- ▶ビルの処方・相談
- ▶避妊リング
- ▶月経相談
- ▶乳腺超音波検査
- ▶各種検診
- ▶手術対応>流産手術、中絶手術

#### 主な提携病院

- ▶慶應義塾大学病院
- ▶総合母子保健センター愛育病院
- ▶東邦大学医療センター大森病院
- ▶日本赤十字社医療センター
- ▶東京慈恵会医科大学附属病院

#### 予約について

お電話で予約、その後は来院順に予約

川崎市

JR横須賀線、湘南新宿ライン・新川崎駅／JR南武線・鹿島田駅



### 新川崎こびき ウイメンズクリニック

婦人科

044-542-3931

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:30~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:30~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

★土曜日午後診療は15:00~17:00です。

お間違えのないように!

※受付は終了30分前までです。

●〒212-0058

神奈川県川崎市幸区鹿島田1110-1  
はとりビル2F

●http://kobiki-clinic.com

●駐車場4台



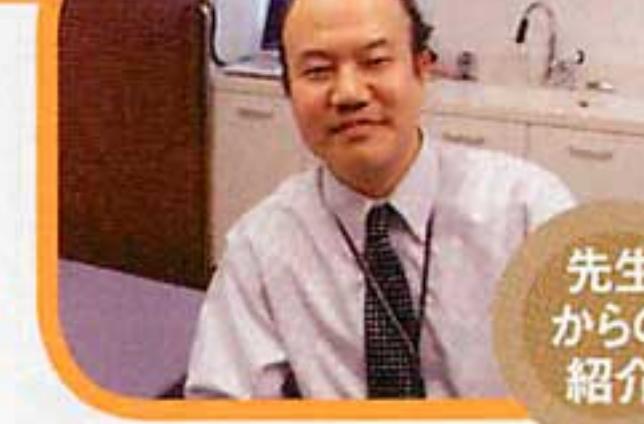
頼れるドクターは、  
腹腔鏡下手術のプロフェッショナル!



#### Doctor's Profile

**木挽貢慈**先生(48歳)

慶應義塾大学医学部 卒業  
日本産科婦人科学会専門医、  
日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、母体保護法指定医  
出身地 ●福井県  
血液型 ●O型  
休日の過ごし方 ●ゴルフ、パソコン



先生からの紹介

#### POINT

##### 腹腔鏡下手術が有効な主な疾患は?

子宮筋腫

子宮内膜症

卵巣嚢腫

不妊症および排卵障害

腹腔内の癒着剥離

子宮外妊娠など

##### 得意分野

腹腔鏡下手術による、

子宮内膜症・子宮筋腫など

“女性の現代病”的治療

各種検診

手術対応: 腹腔鏡下手術

特殊検査>

子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)

: 子宮の内側を見ることで、筋

腫やポリープの有無を確認できます。

出血が多い、止まらない人に!

休日の過ごし方 ●ジムに通っています。ゴルフ、パソコン

10代後半～30代に多く見られる

子宮内膜の癒着

症状 生理痛がひどくなり、出血量が増える。

#### 予約について

電話、直接来院

超音波 更年期相談可能

ビルの処方・相談 月経相談

各種検診

手術対応: 腹腔鏡下手術

特殊検査>

子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)

: 子宮の内側を見ることで、筋

腫やポリープの有無を確認できます。

出血が多い、止まらない人に!

休日の過ごし方 ●ジムに通っています。ゴルフ、パソコン

10代後半～30代に多く見られる

子宮内膜の癒着

症状 生理痛がひどくなり、出血量が増える。

## 婦人科マメ知識

これってへん?  
と思ったときに!



自分の不調を感じたときに、どのタイミングで病院へ行くか? 悩んでしまうことは、ありませんか? 悩んだときのバイブルに! 是非、活用ください★

参考文献「これってへん? 女の子の悩み解決100」著:赤枝恒雄先生／発行:しょういん <http://www.shoin.co.jp/>

若い女性にも増えています

### 生理がへん! から疑われる病気

強い生理痛を引き起こす  
**子宮内膜症**

症状 生理痛が、年々重くなる、生理の量が増え、期間が長くなる。また、生理でないのに下腹部痛や腰痛がある、セックスのとき突き上げるような痛みがある、など。

女性なら誰でも発症する可能性あり  
**腔カンジダ症**

症状 白いノリ状、あるいはカッテージチーズ状のおりものが出て、膣や陰部がかゆくなる。

生理中はとくに注意!  
**雑菌性膣炎**

症状 白、透明、黄色、緑色で、悪臭のあるおりものが増える。かゆみはあまりなく、ときとして膣が赤く腫れて痛みを感じる。

少しの刺激で出血する  
**子宮頸管ポリープ**

症状 おりものの量が増える、セックスや激しいスポーツの後に出血するなど。

骨盤内の炎症!  
**卵管炎**

症状 急に寒気がして発熱し、下腹部が痛む。進行すると不正出血、吐き気なども。

骨盤内の炎症!  
**骨盤腹膜炎**

症状 自覚症状は、卵管炎とほぼ同じ。下腹部痛、不正出血、場合によって発熱などが見られる。

悪性の場合は、要注意  
**卵巣のう腫**

症状 自覚症状は、ほとんどないが、腫瘍が大きくなるとおなかがボッコリとふくらんでくる。

10代後半～30代に多く見られる  
**子宮内膜の癒着**

症状 生理痛がひどくなり、出血量が増える。

生理による出血でなりやすい  
**鉄欠乏性貧血**

症状 しばしば立ちくらみを起こしたり、体がだるく、疲れやすいなど。また顔色が青白いのも特徴。

初期は自覚症状がない  
**子宮ガン**

症状 初期はまったく自覚症状がないので、定期的なガン検診が必要。病状が進むと、不正出血をしたり、おのの量が増える。

病気ではないが、不正出血の原因に  
**子宮底部びらん**

症状 おりもの量が増える、黄色っぽいおりものが出る、セックスの後に出血するなど。

生理中のセックスが原因に  
**子宮内膜炎**

症状 ウミのようなおりものや血の混じったおりものが増えるほか、発熱、激しい下腹部痛・腰痛などが起こる。慢性化した場合は、月経不順や不正出血のほかはとくに自覚症状がなく、気づかないことが多い。

その他、おりもので異常で疑われる病気・性感染症

**トリコモナス** 症状 黄色いおりものが出て、外陰部がかゆくなったり、匂いがきつくなったりする。

**淋病** 症状 黄色いウミのようなおりものが出る。

**クラミジア** 症状 おりもの量が増える。

**子宮ガン** 症状 おりものに血が混じる。

急性と慢性がある  
**虫垂炎**

症状 いわゆる「盲腸炎」。急性の場合は、下腹部が激しく痛み、発熱する。慢性の場合は、急性ほど症状が顕著に表れないことも。

ストレスケアが大切  
**過敏性大腸炎**

症状 急におなかがゴロゴロしたり、下痢、便秘の片方、また両方を繰り返したりする。

10代でもかかることが  
**卵巣ガン**

症状 初期は、下腹部の痛み、膨満感などくらいだが、進行が早いのが特徴。進行すると、おなかにさわるとしづらさを感じる、おなかがカエルのようにふくれるなどの自覚症状が出現する。原因は、はっきりわかっていないが、脂肪の多い食事、肥満、閉



## 産科・婦人科 ● 医院・クリニック紹介

亀有

東京メトロ千代田線直通、JR常磐線・亀有駅



### 不妊治療センター 白井医院

婦人科・内科・麻酔科

03-3605-0381

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00~19:00 ○ ★ ○ ○ ★ ★ ○

★火曜日・金曜日 15:00~17:00

★土曜日午後 14:00~16:00

※婦人科は、予約診療です。電話にて予約をして下さい。診察は、時間予約制となっています。

●自動予約:03-5613-8880

●〒120-0003

東京都足立区東和2-12-18

●駐車場14台

●http://www.usui-clinic.com



**毎週、無料で不妊治療ガイダンスを行っています!  
不妊専門医院さんです★**



もちろん、体外受精ができる施設を完備している医院さんです。「ストレスをなくして、なるべく早く妊娠をもらえるように、オーダーメードの治療を心がけています」という先生は、「一緒に、患者さんと野球の観戦にも行きます」というほど、巨人の大ファンでユーモアの溢れる、とても素敵で親切な先生でした。1階では、婦人科の他に、お兄さまが内科、ペインクリニックをされていますが、不妊専門の婦人科の入口は、別になっています。また、2階に広い待合室があります! 丁寧に、最先端の施設を1つ1つ説明していただきました! 感謝です。

POINT

毎週、火曜日と金曜日の17:30~18:30に無料で、不妊治療についてのガイダンスを実施!

- 月曜日・土曜日の午後は、女医による診療となります。
- <医院の特徴>
- 不妊治療専門



## Doctor's Profile

**白井 彰** 先生 (50歳)  
東邦大学医学部卒業  
日本産科婦人科学会専門医、日本不妊学会会員  
出身地 ● 東京都足立区  
血液型 ● AB型



先生からの紹介

## 予約について

電話にて完全予約

- |         |
|---------|
| 超音波     |
| 不妊相談・治療 |
| 各種検診検査  |

## 特殊検査

- 子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)、子宮卵管造影検査(HSG)

府中市 京王線・府中駅



### 不妊治療センター 幸町産婦人科診療所

婦人科・産科

042-365-0341

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~12:00 一 ○ ○ ○ ○ ○

15:00~17:00 一 ○ ○ ○ - ★ ★

★★土曜日・日曜日午後 15:00~16:00

※予約診療です。電話・Webなどで予約できます。

●予約専用電話(24時間自動応答)

042-31-3517

●〒183-0054 東京都府中市幸町2-13-29

●E-Mail : info@saiwaicho.com(お問い合わせ)

●http://www.saiwaicho.com

●駐車場13台



### 体外受精専門のクリニック!

## POINT

- 「体外受精」「顕微授精」「胚盤胞移植」などの高度生殖医療を専門に行なうクリニック

不妊治療に関しての説明会を行っています!

- 毎週土曜日 15:15~1時間 (予約制・8組まで)

- 日帰り入院のみ 個室入院設備あり

## 主な提携病院

- ▶ 日本医科大学 多摩永山病院
- ▶ 杏林大学医学部附属病院
- ▶ 帝京大学医学部附属 清口病院

## 予約について

電話、またはwebにて。  
時間制の完全予約制です。  
※初診の方は、直接電話にて予約下さい。

- 特殊検査>  
子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)、子宮卵管造影検査(HSG)



## Doctor's Profile

**雀部 豊** 先生 (45歳)  
東邦大学医学部卒業  
日本産科婦人科学会 専門医、母体保護法指定医、日本生殖医学会生殖医療指導医、日本人類遺伝学会・日本遺伝カウンセリング学会臨床遺伝専門医



先生からの紹介

- 特殊検査>  
子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)、子宮卵管造影検査(HSG)

**妊娠の成立から分娩までのすべての過程に責任を持って対応してくれます!**



不妊治療を、主流に治療されていますが…妊娠の成立から分娩までのすべての過程に責任を持って対応したいという先生の気持ちを大切に考えられた医院さんです。

## Doctor's Profile

**宮崎 豊彦** 先生 (52歳)  
慶應義塾大学医学部 卒業  
米国ジョンズホプキンス大学に留学  
生殖生理学、特に排卵のメカニズムに関する研究に従事。  
日本産科婦人科学会認定専門医、  
日本超音波医学会認定専門医、母体保護法指定医、  
日本生殖医学会生殖医療指導医  
出身地 ● 東京都・港区 血液型 ● AB型



先生からの紹介

- 主な提携病院  
▶ 慶應義塾大学病院  
▶ 医療法人社団友仁会 前田病院  
▶ 総合母子保健センター 愛育病院

- 予約について  
電話にて予約

## POINT

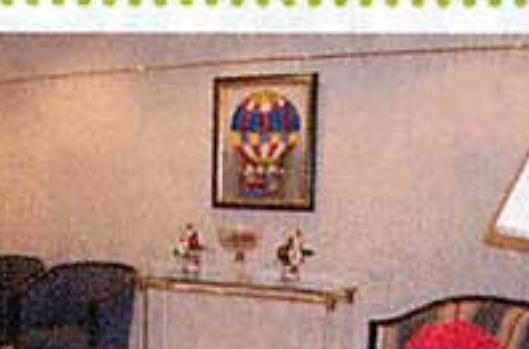
- 妊娠の成立から分娩までのすべての過程に責任を持って対応してくれます。

- リラックスできる空間で、納得いくような十分な時間をとるために、原則予約制

- 腹腔鏡手術をはじめとしたクリニックでは対応が難しい検査、治療も実施★

- 人工授精から体外受精まで、さまざまな選択肢の中から最も適した治療法を考えてくれます。

- 火曜日の午前中・金曜日の午後は、女医による診療となります。



- 分娩・入院設備完備(個室もあり)
- 立ち会い出産
- 超音波
- 不妊相談・治療
- 避妊リング
- ビルの処方・相談
- 月経相談
- 各種検診検査

- 手術対応  
▶ 子宮・婦人科手術一般、初期ガバ、中絶手術、帝王切開  
特殊検査  
▶ 子宮ファイバースコープ検査(子宮内視鏡)、羊水染色体検査、染色体異常スクリーニング検査、ヒトパピローマウイルス(HPV)検査、子宮卵管造影検査(HSG)

京浜急行線・京急蒲田駅／京浜東北線・蒲田駅

赤坂見附

### 赤坂見附 宮崎産婦人科

産婦人科

03-3478-6443

受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

14:30~16:30 ★ ○ ○ ★ ○ ○

17:00~18:30 ○ — — ▲ —

★手術 ※木・土曜日は13:00まで受付

▲金曜日は18:00まで受付

- 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-1-5 富士蔵ビル8階  
●http://www.akasakamitsuke-miyazaki-clinic.com  
●駐車場 10台



# 不妊症と治療について

不妊症についての基本知識を、わかりやすく!  
幸町産婦人科診療所の雀部豊先生に教えていただきました★

監修：幸町産婦人科診療所 雀部豊先生

## 不妊症とは？

一般的には、挿入を希望し性生活をおくりながら2年以上経過しても挿入が得られない場合を不妊症と定義しています。

### 男性側の主な原因

精子がなかったり、すくなくなり精子に関する原因が殆どです。

### 女性側の主な原因

卵巣、卵管、子宮などさまざまなおこで原因を有することが多いです。詳しく言うと、女性不妊症の主要原因としては、卵巣因子（排卵障害を含む）、子宮因子、子宮頸管因子、卵管因子に大きく分けられます。まず最初に基礎体温表をつけてみて、排卵の有無を判断するところからはじめましょう！



## 不妊治療の種類

不妊治療には、大きく分けて「一般不妊治療」と「高度生殖医療（ART）」の2種類があります。

### 一般不妊治療

こうした一般的な治療で妊娠しない場合には、高度生殖医療での治療となります。

### タイミング法

排卵日を予測して、夫婦生活を持つ日を口頭で指導する方法。

### 人工授精

排卵日に合わせて精子を直接子宮の中に注入する方法。

### ホルモン療法

注射や内服薬によって排卵誘発する方法。

### 体外受精（高度生殖医療）

タイミング療法や、人工授精法でもなかなか妊娠できなかった難治性の不妊症に対しては非常に有効な体外受精・胚移植法などの方法を言います。この方法では、高度生殖医療技術と呼ばれているように、豊富な経験と知識、高度な技術、そして専門の施設が必要になります。この治療法には、卵子と精子を体外で受精させて培養し、できた胚を子宮に戻す体外受精、卵子の中に精子を注入して受精させ、それを子宮に移植する顕微授精などがあります。

体外受精が必要とする症状

- ② 卵管性不妊症
- ② 男性不妊症
- ② 抗精子抗体陽性
- ② 子宮内膜症
- ② 原因不明

### 高度生殖医療の種類

#### 体外受精・胚移植法

一連の過程の受精から胚の発育までを人工的に補助することで妊娠を成立させることができる治療法です。一度に複数の卵子を発育させて、これを超音波診断装置を見ながら採取します（採卵）。採取できた卵子を精子と一緒に培養して体外で受精させ、さらに数日間培養した後、1個または2個の卵（胚）を子宮へ戻します（胚移植）。

体外受精は主に、卵管性不妊症・男性不妊症・抗精子抗体陽性・子宮内膜症・原因不明のような症例の方が対象となります。

#### 胚移植法

通常、胚移植は、4~8細胞期に行われていますが、これを更に追加培養して、胚まで発育させてから子宮へ戻す方法です。これは、胚をさらに発育させることによって、途中で発育の止まってしまった胚と見分けることができため、発育性の高い良好胚のみを子宮へ戻すことができます。通常の4~8細胞期で2個の胚移植を行うよりも、胚移植で1個の胚移植を行うほうが妊娠率が高く、非常に良い成績を修めています。また、移植胚数を減らすことができるので多胎妊娠を避けることができます。

#### 凍結保存胚・移植法

子宮に移植できる受精卵の数は、1個または2個です。それ以上の受精卵が得られた場合や、卵巣刺激による副作用（卵巣過剤刺激症候群：OHSS）などが予想される場合、受精卵を凍結保存します。この受精卵は、今回の胚移植では妊娠に到らなかった場合、もしくはOHSSの心配が回避された場合に改めて胚移植を行います。

#### 顕微授精法

極端に精液所見が悪い場合（精子数・運動性）や、体外受精・胚移植法では受精しなかった場合（一緒に培養しただけでは精子が卵子にたどり着けなかった場合）を対象に、精子を直接、卵子の細胞質へ入れて受精させる方法（ICSI）を行います。

## インタビュー

### 男性 更年期障害を ご存知 ですか？



#### Self Check Seat

##### 男性更年期障害 セルフチェックシート

これはドイツのハイネマン医師が作成し、およそ17カ国で使われています！  
なし…1点、軽い…2点、中程度…3点、  
重い…4点、非常に重い…5点として、  
合計点数を出してください！

- 身体的、精神的にも体の調子が良くない
- 関節痛や筋肉痛がある
- 汗をよくかく。のぼせたりする
- 睡眠障害がある
- よく眠くなる、疲れがとれない
- 怒りっぽい、いつもイララしている
- 神経質になった
- 不安、心配しやすい
- 身体的疲労感、行動力がなくなった
- 筋力が低下して来た
- 夏うつ気味。気分の浮き沈みが激しい
- 自分のピークは過ぎたと思う
- 燃え尽きた、どん底状態にあると感じる
- あごひげの伸びるのが遅くなった
- おしっこが近く、何度もトイレに行く
- 性的活動・頻度が減った
- 朝だちの回数が減った
- 性欲や性的衝動が減少した

17~26点  
なし  
27~36点  
軽度  
37~49点  
中程度  
50点以上  
重度



帝京大学医学部付属病院泌尿器科教授  
堀江重郎先生

東京大学医学部卒業・米国テキサス州で医師免許取得。  
日本泌尿器科学会専門医、指導医。

## 男性更年期とは、どのようなものですか？ 具体的な症状を教えてください！

男性更年期障害には、男性ホルモンの減少が関係していますが、加齢による男性ホルモンの減少は個人差が大きく、20代の方が60代よりも少ないケースもあり、今まで研究対象になりにくかったのです。男性更年期障害は慢性疲労、やる気がでないなどの症状が見られますが、患者の9割にED（勃起障害）があることから、男性ホルモンが影響していると考えられます。さらに高血圧や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病と密接な関係があることがわかっています。またうつ病、排尿障害、認知障害のある高齢男性も、やはり男性ホルモンが減少していた事から、これらにも関係があると考えられます。ED患者はメタボや心血管疾患の発症率が高いのですが、原因となる高血圧や糖尿病は検査しないとわかりません。ですがEDは自覚できます。『年だから』と楽観しないで、健康のためにも、心当たりの方はぜひ診察を受ける事をおすすめします。



帝京大学医学部講師 安田弥子先生

千葉大学医学部卒業後、同大学で博士号取得。  
米国コロンビア大学大学院卒業。専門は泌尿器一般。

## 治療は難しいのですか？

適切な治療を受ければ、男性更年期障害は治ります。その上で、診察の際は自分が思っている事や悩んでいる事を、どんな些細な事でも良いから医師に正直に話していただきたいですね。実際の治療方法ですが、日本でのホルモン補充療法は、注射剤だけが保険適応となっています。これはテストステロンという男性ホルモンの一種を筋肉注射するもので、2~3週間おきに行います。症状の改善状況を見ながら注射量を減らしていく、半年から1年ほどで注射をやめられるよう持つて行くのが理想的な治療法です。個人差はあります、集中力、性欲、健康感などの改善が認められます。ただし副作

用があるので、事前に確認をしましょう。ホルモン値が低くない場合は、漢方薬も有効です。ただ、ホルモン補充療法は万能ではなく、患者さんが生活している環境を整えること、心と体双方からのケアが根本的な治療へつながっています。

男性の場合、どうしても弱みを見せたくないという傾向があるので、客観的な観察が必要であるので、できれば奥さんやパートナーと一緒に治療にあたられることをおすすめします。保険が利かない治療薬（バイアグラ）や外来診療そのものが自費という医療機関もあるので、事前に確認しておきましょう。



# パンキのモ・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。



產婦人科・婦人科

**http://wlc-s.co.jp**

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で掲載された医院さ  
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！

A page from a children's magazine with a yellow border. At the top left, there's a logo for 'Gunkidoktor' with the text 'アンキドクター『おもちゃで遊ぶ英語』' (Gunkidoktor "Play with Toys in English"). The main title 'おもちゃで遊ぶ英語' is at the top center. On the right, there's a section titled 'おもちゃで遊ぶ英語の作り方' (How to make English toys) with a detailed description. Below the title, there's a large illustration of a brown bear wearing a striped shirt and holding a sunflower, standing next to a large sunflower. In the bottom left corner, there's another illustration of a brown dog, a pink rabbit, and a small black cat. To the right of these illustrations, there are three numbered boxes: 1. '「ワンカルトントン」おもちゃの簡単な作り方。' (Easy way to make 'One Karton' toy). 2. 'おもちゃの簡単な作り方。' (Easy way to make a toy). 3. 'おもちゃの簡単な作り方。' (Easy way to make a toy).

# genki-moto-do

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

このページの  
公開期限は  
終りました



# メタボリック症候群の方!!! ご存知ですか?

今年の4月から40歳以上74歳までの国民が全員特定健診を受ける義務と、メタボリック症候群の人は、一定期間中に特定保健指導を受けて改善しなければならない義務が発生します。

## メタボリック 症候群って何?

日本人の三大死因は『がん』、『脳血管障害』、『心疾患』です。なかでも脳血管障害と心疾患は、動脈硬化（血管の壁が厚くなつて弾力性が失われ、血管が硬く狭くなつてしまうこと）が原因で起こります。

動脈硬化が引き起こす主な病気  
脳…脳出血、脳梗塞、くも膜下出血  
心臓…狭心症、心筋梗塞  
全身への障害…動脈閉塞症

食べ過ぎと運動不足による内蔵脂肪の増加が引き起こす、さまざまな生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症など）。これらの病気が重複すると動脈硬化が進行します。その状態のことをメタボリック症候群といいます。

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、運動不足のある方、喫煙習慣のある方、ストレスを感じ易い方などには、メタボリック症候群の有無を検査することをお勧めします！



●必須項目：ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上

●さらに、以下の3項目のうちの2項目以上を満たす…あなたは立派なメタボリック症候群です。

(1)高脂血症  
中性脂肪が150mg/dl以上 または 善玉(HDL)コレステロールが40mg/dl以下

(2)高血圧  
上が130以上 または 下が85以上

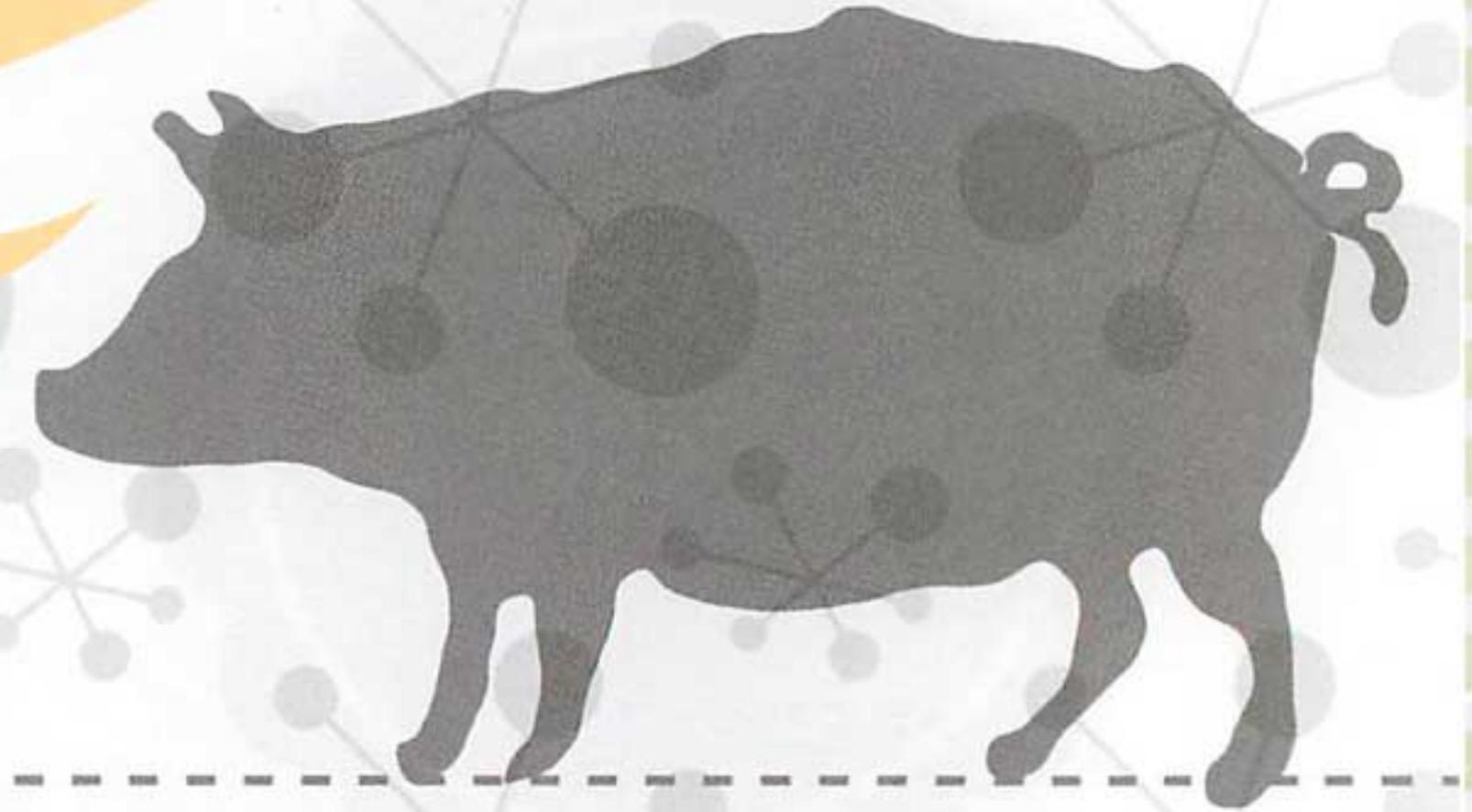
(3)高血糖  
空腹時の血糖値が110mg/dl以上

小川クリニックHP参照 <http://www.ogawaclinic.or.jp/>

りんご型肥満は危険です



りんご型肥満 洋梨型肥満



## この制度を機会に、運動する習慣や生活改善を考えてみませんか？

葉セイジーさんでは「オレオス」の運動指導を、ユニバーサルドラッグでは、気軽なフィットネスクラブを展開！ 健康について、日頃から様々なサポートをしてくれているドラッグストアから新たな発信です★

### 葉セイジー メディカルフィットネス OreoS —オレオス—

#### 医師の診断と処方に中心に！

多摩センターにある「オレオス」では、隣接する田村クリニックの健診センターで、ドクターのチェックを受け、その個人の健康状態をしっかりと把握した上で、身体の状態に合わせた個人指導を行っています。

まさに、医療機関とフィットネスクラブが連携して提供する新しい「メタボ対策フィットネス」といったところでしょうか。

約3ヶ月の間に、管理栄養士、健康運動指導士が食事面や運動面を含めたライフスタイルを見直す手助けをしてくれます。コースの終了後には、再度、医師によるメディカルチェックがあり、その結果を医学的に診断します。

常に医師の診断をベースとした環境で運動できるので、安心してプログラムに打ち込むことが出来るのが、「オレオス」の最大のポイントです。まずは、無料体験を！



#### ●メディカルフィットネス オレオス

住所：〒206-0033 東京都多摩市落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター3階  
TEL・FAX：042-337-8502 営業時間：月・水・木・土・日 10:00～18:00 火・金 10:00～21:00

●医療法人社団めぐみ会 健康プラザ田村クリニック 健診センター  
TEL：042-311-5310 FAX：042-311-5311  
営業時間：平日・祝日 9:00～17:00 土 9:00～13:00

その他に、女性専用コンビニフィットネスとして「OreoS オレオス」を2店展開

●オレオス松陰神社店  
住所：世田谷区世田谷4-2-11(2F) TEL：03-3428-8522  
営業時間：10:00～20:30(13:00～15:00は休館) 休館日：日曜・祝日

●オレオス荏原町店  
住所：東京都品川区旗の台4-4-4(2F) TEL：03-3788-0620  
営業時間：平日 10:00～20:30(13:00～15:00は休館) 土曜 10:00～13:00 休館日：日曜・祝日

### ユニバーサルドラッグ フィットネスクラブ ラシク 川口弥平店

#### 気軽にエクササイズ！

運動不足を解消することを目的に、気軽に利用できるフィットネスクラブを実現！ 「少人数制」で1人ひとりにアドバイスしています。月の会費内であれば、スタジオエクササイズが受け放題であったり、親子で一緒にプログラムやジュニアプログラムも充実しています。自分の好きな時間に、自由にエクササイズが受講できるので、忙しい方にも最適です！

#### ●フィットネスクラブ ラシク 川口弥平店

住所：〒332-0002 埼玉県川口市弥平2-8-20 TEL：048-227-9150  
営業時間：月～日 10:00～21:00

ゲンキのモトVol.11

# PRESENT

プレゼントは、アンケート用紙または、HPからも応募可能です！  
どしどしご応募お待ちしております★  
<http://genki-moto.jp>

商品の当選は、発送をもってかえさせていただきます。プレゼントの最終締切りは、6月20日となります。お客様の情報は、商品の発送以外は使用することは、ありません。また漏洩防止等の対策は万全を期して取り扱います。



C 赤ちゃんのことを考えた！肌にやさしいラインナップ★  
ベビーズシリーズ

#### 各5名様

巻頭でも紹介しました！ビタミンCが水道水の残留を取りのぞきお湯をやさしく滑らかにしてくれる入浴剤「ベビーズバス」と、お肌に優しい「ベビーベビーズソープ」そして夏に向けて「ベビーズUVミルク」を、各5名様にプレゼント！

●問い合わせ：  
株式会社ドクターベルツ  
TEL 0120-090-381  
ホームページ  
<http://www.dr-baeitz.co.jp>



B 7月12日(土)開催!  
サンリオ  
ドリームミュージカル  
2組4名様

ハローキティ、シナモロール、マイメロディ、ウサギ、みんな大好きなサンリオキャラクターが、なかのZEROにやってきます！キャラクターたちの歌とダンスで繰り広げられるミュージカル！感動のフィナーレは、見逃せません！

●日時：2008年7月12日(土)  
11:00開演(10:30開場)  
14:00開演(13:30開場)  
●会場：なかのZERO大ホール  
TEL 03-5340-5042

ホームページ [http://nicesacademia.jp/](http://nicesacademia.jp)  
※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。



A 家族みんなで一日中おもいっきり遊べちゃう！  
ファンタジーキッズリゾート  
海老名店・稻毛店

#### 5組20名様 (1組4名様)

日本最大級の会員制インドアプレイグラウンド！ファンタジーキッズリゾートから、定番の一日遊び放題パック「ファンタジーパック回数券」をプレゼント！(会員制施設の為、入会金1家族315円は別途必要です)チビッコには、たまらない抗菌砂場やキッズレーシングが室内で楽しめちゃいます。そのほかにも、家族みんなで満喫できる施設が大充実！

●問い合わせ：  
ファンタジーキッズリゾート海老名  
〒243-0432 神奈川県海老名市中央3-2-5 ショッパーズプラザ海老名3階  
TEL 046-400-7788  
ファンタジーキッズリゾート稻毛  
〒263-0001 千葉県千葉市稻毛区長沼原町731-17  
フレスボ稻毛イーストモール内 TEL 043-382-7788  
ホームページ <http://www.fantasyresort.jp/>

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

キトリ線

## ゲンキのモト

### Vol.11 アンケート&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 アナタの良い！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？

葉セイジー 店 ユニバーサルドラッグ 店  
クリエイトSD調剤店 店 みよの台薬局 店  
その他の調剤薬局 店 幼稚園・保育園  
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ご協力いただける方は、こちらへコメント・お子さまのお名前をご記入ください)

住所 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_  
TEL \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

<宛先>FAX：03-3264-1604

E-mail：[info2@genki-moto.jp](mailto:info2@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いただいてもOKです！

ご希望の  
プレゼント記号



今号の  
レシピ  
ブルーベリーチーズケーキ  
～ナチュラルチーズ入りで「ワイン」にも合うケーキです～  
料理レシピ：山本悦子 写真：金子美和子

材 料  
● 18cmのクグロフ型や  
● 18cmの丸型 1台分  
● 無塩バター…70g  
● 卵(卵黄と卵白に分けておく)  
● …2個  
● 砂糖(卵黄用)…60g  
● 砂糖(卵白用)…大1  
● 薄力粉(ふるつとおく)…70g  
● ナチュラルチーズ…100g  
● ブルーベリージャム…大2  
作り方  
● (1)ボウルに卵黄を入れ、砂糖(60g)を2～3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。ブルーベリージャムも入れて混ぜる。  
● (2)バターはレンジで溶かし、冷めたら(1)に入れて混ぜる。  
● (3)ナチュラルチーズはサイコロくらいに切って(2)に入れて混ぜる。  
● (4)卵白は砂糖(大1)を入れてしっかり角立てする。  
● (5) (3)に、ふるった薄力粉を入れよく混ぜ、最後に角立てた卵白を入れてさっくり混ぜ合わせる。  
● (6)型に流し入れて160度のオーブンで40分焼く。  
● (7)仕上げに粉糖を振り、ブルーベリージャムを添える。



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

## ゲンキのモト はどこでもらえるの?

みなさんの街のさまざまな  
場所で入手できます



### 掲載医院さん

全ての掲載医院さんで入手可能です

### 東京都内の 保育園・幼稚園

配布協力してくれる保育園・幼稚園を  
随時募集しております

ママ! パパ! お子様! 赤ちゃん! おじいちゃん! おばあちゃん! みんなでリラックス!

### オウチまで来てくれる! アロマテラピートリートメント★



普段は産婦人科での施術を中心に活動されています。

自宅にお伺いしての施術コース  
2時間¥15000(交通費別)  
時間内であれば2名様までお受け頂けます。  
体調などお伺いし、精油・施術部位など  
ご相談後行います。  
※施術についてのご質問、また遠方の方は別途料金となりますので  
直接お問い合わせ下さい。

リトルハーバー代表  
久保木 み規さん  
アロマセラピスト、生活習慣予防指導士。病院  
内、及びデリバリーでの施術の他に、アロマテラ  
ピーやアーユルヴェーダの講師として活動中で  
定期講座も展開中(詳細はHP参照)。  
またセラピストの教育、派遣を行なう。  
リトルハーバーHP ([www.littleharbor.info](http://www.littleharbor.info))  
教育講座HP ([www.world-meeting.co.jp](http://www.world-meeting.co.jp))



**薬セイジョー**  
**ユニバーサル**  
**ドラッグ**  
**クリエイトSD**  
**調剤店舗**  
**みよの台**  
**薬局グループ**

詳しい配布店舗は上記  
「ゲンキのモトHP」にてご確認ください

東京都内の

### 保育園・幼稚園

配布協力してくれる保育園・幼稚園を  
随時募集しております

### 掲載医院近隣のお店や 調剤薬局・ドラッグストア

詳しい配布店舗は上記  
「ゲンキのモトHP」にてご確認ください

ママ! パパ! お子様! 赤ちゃん! おじいちゃん! おばあちゃん! みんなでリラックス!

### オウチまで来てくれる! アロマテラピートリートメント★

ひとりひとりに合わせたストレス、ヘルスケアを病院やホテル、個人宅などに伺つて出張形態で、トリートメントを行ってくれます。自宅での施術が受けられるので、他人に気兼ねなく親子でゆっくりとした時間が過ごせます! この日は、ベビー&チャイルドマッサージを初体験。自分もトリートメントを受けてリラックス～贅沢なひと時を過ごしました。

### 次号予告

#### ★★★特集★★★

## 歯科

6月25日(夏号)をお楽しみに!

### 編集後記

★産婦人科、婦人科特集をついに、発行することができました! 制作中に、スタッフの佐藤さんが男の子を出産し! とってもタイミングでした。本当にオメデト! 新しい命の現場って、本当に素敵ですね。引越しをして、妊娠がわかつて…どこに産婦人科があるかわからず、探している最中に大出血し、入院し600グラムの超未熟児を出産してから3年。評判の良い! 産婦人科号を作るのが夢となりました。そして、その夢が、この号で現実となりました。支えていただいている、スタッフさん、先生方を含め皆様に、感謝です! 有難うございます。これからも頑張ります! そして、次回から続々とママさん特派員のレポートが届けられます! たくさんの応募有難うございました。引き続き、ご応募お待ちしております!

伊藤みかこ

★妊娠するまでお世話になる事がなかった産婦人科さんですが、妊娠検診に通い始めて「やはり女性である以上、信頼できる産婦人科を1つは持つておくべき」と実感しました。自分の体のため、もしかしたら将来生まれる命のためにも、是非女性の皆さんには良い産婦人科さんと出会って頂きたいです!

佐藤野恵 (^^\*)

★ダイエットしたい方に  
この前、料理研究家の方の家庭料理をごちそうになったのですが…すごくダイナミックで、大根や人参などの野菜を一口じゃ食べられないくらいに大きく輪切りにして、鰯、昆布、にぼしの混合だし+塩とお酒で味付けしたスープで煮込むんです☆醤油がなくてもダシが効いてるからすっごく美味しい。お腹いっぱい食べてもOKだし、野菜をたっぷり摂ると、不思議と間食しなくなる…。お試しあれ!

永野百合子

# 救急にかかる前に!

熱が出た、吐いた、咳がひどい  
子どもさんが病気になつたらどうしますか?



## 携帯電話で「子どもの救急」にアクセス!

すぐ病院に行くべきかどうか参考になります

## おかあさんのための 子どもの救急

詳細はパソコンで <http://www.kodomo-qq.jp>

携帯電話で  
アクセスは ▶  
こちらから。



QRコードでアクセス▶ママニティ▶子どもの救急

## 電話相談なら短縮ダイヤル#8000

### 東京都#8000 「母と子の健康相談室」

月～金	午後5時～午後10時
土日、祝日	午前9時～午後5時
ダイヤル回線、PHS等	03-5285-8898

※町田市にお住まいの方は、ブッシュ回線の固定電話をお使いの場合でも、「ダイヤル回線、PHS等」の番号におかけください。

## お近くの医療機関をお探しの場合は「ひまわり」

### 「東京都医療機関案内サービス」

固定電話: 03-5272-0303

聴覚障害の方用FAX: 03-5285-8080



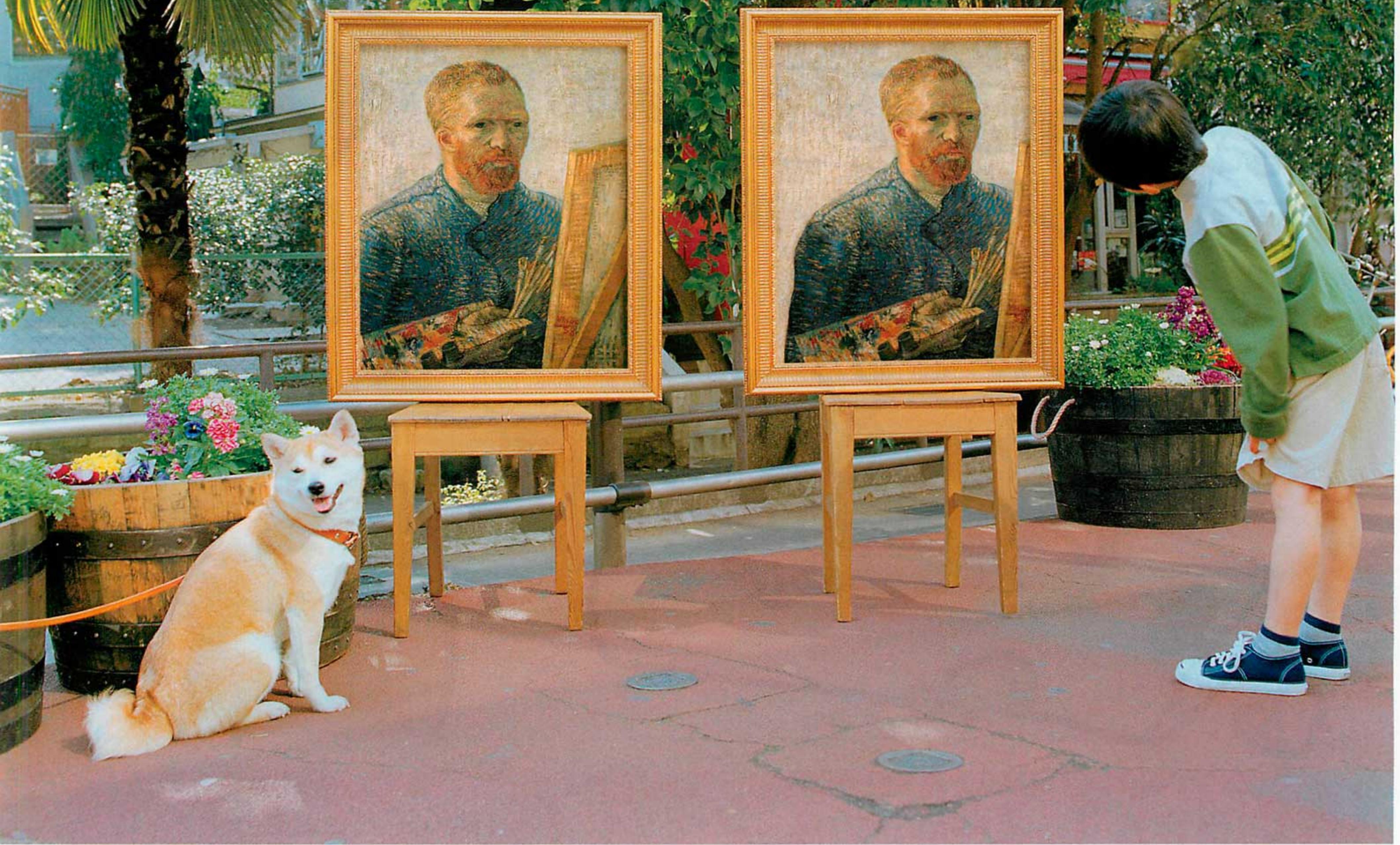
携帯電話でアクセスは ▶  
こちらから。



※一部端末でご利用いただけない場合があります。  
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp>

# 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されています。



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チ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。

◆クリエイティヴ・アート・コース◆ヤング・アーチスト・コース◆新・美術入門コース

一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** メールを  
ヘメールを  
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・Yahoo! ケータイ・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  
113-8691  
講談社  
ケーマス  
スクール  
係  
50円  
本郷郵便局  
私書箱  
111号

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



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。

※バーコード読み取り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歳以下の場合は保護者の方のご同意のうえ、お申込ください☆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・削除を求める事ができます。その他、個人情報の利用停止・問い合わせ・相談を申し付ける事ができます、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]  
(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