

+ ホームドクターを探そう ! +

アンキのモ・

[vol.15] 2009 SPRING

ご近所のクリニック・医院の
クチコミ情報をカタチにしました★
患者力を高める道しるべに!

婦人科専門医にインタビュー
新米ママが知りたい!
スキンケア★アドバイス
ピルのこともっとよく知ろう!

[無料]

ご自由にお持ちください

今回のクチコミ
医院レポートは

産科★
婦人科



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・三鷹市・府中市・国分寺市・多摩市

— 神奈川県 —

横浜市保土ヶ谷区・川崎市



あの頃に戻りたい…ママに朗報!

メディカルフィットネスで産後ダイエット!!

医師の診断と処方を中心に健康運動指導士が個人の状況を専門的にチェックし、運動プログラムを考えてくれます。

オレオス -オレオス-

薬セイジョー
メディカルフィットネス **OreoS**

医師の診断と処方に基づき、あなたの健康を管理栄養士・健康運動指導士がしっかりサポート! 多摩センターにある「メディカルフィットネス オレオス」では、医療機関とフィットネスクラブが連携している、全く新しいタイプの「フィットネス プログラム」を実施しています。まずは無料体験を!

実際のプログラムの流れ

- メディカルチェック**
- カウンセリング**
- トレーニング**

まず、健康チェックを行います。

まず、健康チェックを行います。その結果をもとにカラダの状態を判断し、詳細なデータから改善プロセスを定期的にチェック。産後のダイエットだけでなく、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどについても、丁寧に説明いたします。

専門家による、個人の目標設定。

カラダのデータに加え、管理栄養士、健康運動指導士がライフスタイルをあらゆる角度から検証し、最優先課題を見つけます。さらに、それぞれのニーズに応じた、目標を設定いたします。

3ヶ月基本プログラムから、継続するコースも充実。

選べるプログラムの流れ

カウンセリングの結果に基づき、無理なく続けられる、あなたに合わせたプログラムを提供いたします。

スタートプログラム
カウンセリング
フィジカルチェック

トレーニングプログラム
●スタンダードコース 12回
●がっちりコース 24回
終了時、
メディカル
チェックを
受けます!

継続コースプログラム
各コース4ヶ月目以降
●週1コース ●週2コース
●フリーコース

お疲れさまでした!
気軽に参加できて
運動不足解消!!
続けられそう!

オレオス

■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
受付時間: 平日 9:00~17:00 土 9:00~13:00

メディカルダイエット
体験レポート

ゲンキのモト
[vol.15] SPRING 2009

ゲンキのモト★デザイナー 井上ともみさん
3歳の女の子のお母さん。なんと!出産後から約10kg増でも、運動は苦手!なんとかして痩せたい切実ママ★

ゲンキのモト★ママ特派員 蓮見まいこさん
7歳と4歳の2児の母!体を動かすのが、とにかく大好き!自分にあつ、運動を教えてもらって今の体型を維持したい健康志向ママ。

体験者

OreoS
Medical Fitness Club

●表紙モデル
りくくん(7歳)
こももちゃん(7歳)

●編集・取材
伊藤みかこ
佐藤野恵

●デザイナー
井上ともみ
座親由紀子
三浦千夏

●イラスト
岩崎ゆき

●表紙撮影
河野 啓一郎

●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
商品に関するお問い合わせは下記まで
TEL: 03-3412-9591

ゲンキのモト編集室では、本誌掲載の記事、写真等の無断複製・転写・転載を禁じます。

CONTENTS

産科・婦人科特集

2 小さないのちを宿した大切な貴方に
知つておいて欲しいことがあります

4 バイヤー大島さんおすすめ!
ベビー&キッズとママのベストアイテム大集合!!

6 春!!ウキウキ★ママおでかけ必需品

7 子育てママの癒しスポット!
CAFE★NANA★LICIOUS

医院・クリニック特集

成城マタニティクリニック……8
三鷹レディースクリニック……9
森田レディスクリニック……10
松本レディースクリニック……11
赤羽レディースクリニック……12
下平レディースクリニック……9
たつきクリニック……10
はなおかレディースクリニック……11
みえこ女性クリニック……12

13 ゲンキのモト読者さんハガキを頼りに行ってきました!
うわさのクリニックレポート
ながしまクリニック……13 駒沢ヒロタクリニック……13

14 新米ママが知りたい!赤ちゃんのおふろの入れ方 基本スキンケア
赤ちゃんのお風呂習慣を助けるスキンケア アイテム

16 赤ちゃんのお風呂習慣を助けるスキンケア アイテム

18 ピルのこともっと良く知ろう!
インタビュー・みえこ女性クリニック 佐藤美枝子先生

20 設置協力医院リスト

24 「ゲンキのモト」公認
オーガニックスーパー MOTHER'S 通信販売

26 東京都・周産期母子医療センターMAP

28 「ゲンキのモト」は、どこでもらえるの?
「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
周産期医療の崩壊をくい止める会・募金のお知らせ/
次号予告/編集後記

1



Dear

これから
ママになる貴方へ

ゲンキな赤ちゃんと出会うために

母子手帳をもらいましょう。

妊娠初期からお子さんが小学校に入学するまでの間の、母と子の一貫した健康記録です。市区町村の役所で交付してもらえます。

たばこ、お酒の害から 赤ちゃんを守りましょう。

妊娠中はもちろん授乳中も禁煙、禁酒を心がけましょう。たばこは周りの人の喫煙(受動喫煙)も妊婦さんや赤ちゃんに影響を与える可能性があります。

貧血を予防しましょう。

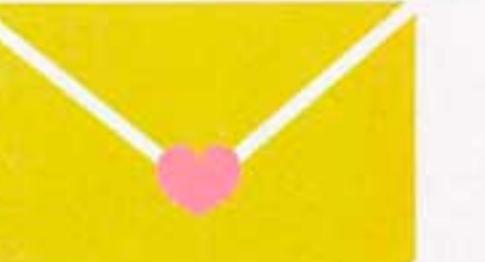
妊娠中は鉄欠乏症貧血になりやすいものです。重症の貧血は、微弱陣痛や出産時の異常出血、ショックの原因になることがあります。また、産後の回復が遅れたり、母乳の出が悪くなる原因にもなります。鉄分の多い食品として、高野豆腐、ひじき、ほうれんそう、小松菜、チンゲン菜、しじみ、ブルーン、レバー、赤身の肉、まぐろの赤身、かつお、鯖などが挙げられます。

こんなときはすぐに 産婦人科医の診察を!

妊娠に伴う生理的な変化やお産の始まるしで心配いらないこともあります、ほうっておくと母子ともに危険な状態になることもあります。

- おなかの張り、痛み 出血
- 頭痛 つわりがひどく水分もとれない
- 前期破水 (胎児を包んでいる卵膜が
陣痛開始前に破れてしまうこと)
- 胎動が急に感じられなくなった

小さなのち を宿した 大切な貴方に 知っておいて 欲しいことがあります



産みたいのに産めない?

現在、日本では産婦人科の先生の数が減少し、それに伴い分娩できる施設の数も少なくなっています。医師の高齢化により閉業、縮小する医院が増え、一方で過酷で不規則な労働や医療訴訟の多発などの理由から産科医を志す人達が減ったことなどが原因です。分娩施設が減るということは、一つの分娩施設に妊婦さんが集中するということ。極端に集中すれば、その施設はたちまちパンク状態です!出産するにあたり分娩の予約を入れるのが通常ですが、「予約がいっぱい産みたいのに産めない!」そんな問題も起きかねないのが現状なのです。

素敵なマタニティライフって…

医療技術の進歩により、ここ50年で日本の母体死亡率、新生児死亡率は大激減しました。しかし一方で、ハイリスク妊婦と呼ばれる人たちや早産、低出生体重児の数が増えているのも現状です。妊娠中の過ごし方、注意しなければいけない事など、「知って」いれば「行動して」いれば防げるトラブルは沢山あります!素敵なマタニティライフとは、ママと赤ちゃんが心身ともに健康でいられる生活のこと☆健康な妊婦さんが増えれば、分娩施設の負担も楽に。パンク状態の施設も減り、より皆が安心してお産できる社会につながるはずです☆

自分のリスクを知り、 お産をする病院を選ぶ。

自分の妊娠やお産が、どの程度リスクがあり、どのような態勢で妊婦健診を受け、お産を迎えるのがベストか考えることも必要です。以下の場合は医師と相談のうえ、リスクがどの程度か検討しましょう。リスクの程度によって、ハイリスク妊娠に対応可能な病院や、そうした病院と密接に連携している施設での妊婦健診、分娩を考慮してください。

check!

- 高齢妊娠である
- 妊婦が低身長や肥満である
- 心臓病や糖尿病、腎臓病、自己免疫疾患などの基礎疾患がある
- 子宮筋腫がある・子宮腔部の手術経験がある
- 前回の妊娠・分娩に異常があった
- 胎児に何らかの病気や障害があることがわかっている
- 双子あるいは3胎以上の多胎妊娠
- 分娩時や分娩後の赤ちゃんに対応が必要な感染症が母体にある
- Rh血液型不適合で赤ちゃんへ影響が考えられる
- 重い妊娠高血圧症候群になった
- 妊娠20週以降の出血・破水や切迫早産
- 羊水の量が少ない・多すぎる
- 胎盤の位置に異常がある
- 胎児が著しく小さい・大きい
- 妊娠36週を過ぎたが逆子あるいは横位

早産を防ぎましょう!

早産とは、妊娠22週～36週に赤ちゃんが生まれてしまうことです。この時期に生まれた赤ちゃんは「早産児」といわれ、まだ子宮外で十分に生活できるほど育っていません。新生児集中治療室をそなえた病院が増え、地域で搬送システムが充実してきたことから、こうした赤ちゃんが元気に育つことも多くなりました。しかし中にはどうしても生きられなかったり、眼や脳などに障害を残してしまう赤ちゃんもいます。こうしたことを防ぐためにも、早産を予防することが大切です。早産の原因としては、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、子宮頸管無力症、血液型不適合妊娠、持病による胎盤機能の低下、多胎妊娠など、さまざまなものがあります。過労や寝不足、過度のストレス、長時間の立ち仕事や冷えなども子宮への血液循環を悪くして、早産につながることがあります。妊娠中のからだの管理、そして様子がおかしいと思ったらすぐに受診することが、なにより大切です。

参考

P2～P3記事作成は、「母子健康手帳副読本 赤ちゃん＆子育てインフォ」((財)母子衛生研究会発行)を転載・引用・参考にしました。もっと詳しい情報は「赤ちゃん＆子育てインフォ」(<http://www.mchf.or.jp/>)をご覧ください。

先輩妊婦さんの アドバイス

体重管理って大切!

妊娠中、ついゴロゴロと過ごしていたら臨月には体重が13キロも増え!出産後は増えた体重と使わなかった筋肉の衰えのせいで膝と腰が悲鳴を上げる始末。後のことも含めて運動や食生活に気をつけておけば良かったと後悔します…。一方、風邪薬の赤ちゃんへの影響が心配で風邪対策には気を使いました!うがい手洗いはもちろん、風邪の季節にはマスク、夏は冷房対策の長袖を常備。お陰で妊娠中は風邪知らず♪後から、お医者さんに妊婦さんでも飲める薬を処方してもらえると知りましたが、健康で過ごせたので良かったです☆



ママはぐ 日やけ止めミルク

石けんで落とせる低刺激性の日やけ止め。容器を振る手間のないポンプタイプが便利!保水力が高くべたつかないので、お子様だけでなく家族みんなで気軽に使えます。



FOR
キッズ&
ベビー

ママはぐ 日やけ止めプラス

おそと遊びが大好きな子供の強い味方☆コンパクトサイズだから公園や原野で虫や草花と遊ぶときにも便利! SPF23 PA++



薬セイジョー ドラッグセガミ
バイヤー大島さん
おすすめ!!



ノーン フォーベビーシリーズ

赤ちゃんの敏感な肌のために開発された低刺激な
スキンケアシリーズです。

和光堂株式会社

ベビー泡ソープ

弱酸性・アミノ酸系洗浄成分配合で皮脂をとりすぎず、洗い上がりしっとり。泡で出るので便利!

ベビー泡シャンプー

リンスインで赤ちゃんの柔らかな髪もきしません。泡で出るので便利!

ミルキーベビーローション

お風呂上りの全身保湿ケアにはローションを!乳液タイプだからしっとりのびて自然な使いごこち。さっぱり化粧水タイプのウォーターベビーローションも。

ベビーグリーム

外気にふれやすい頬はこまめにケアしてあげて。外出にも持ち運びやすいスリムサイズ。

ベビーお口まわりケアスティック

鼻水やよだれによるお口まわりの乾燥に効果的です。柔らかくのびるスティックタイプで簡単に塗れます。花粉症シーズンで敏感になりがちなお鼻の下にもおすすめ!

ベビー&キッズとママの ベストアイ

「マタニティグッズや赤ちゃん用品は種類が多く過ぎてよくわからない」なんてことありませんか?ここでは、ロングセラー商品からマタニティライフを快適に過ごせる便利グッズまでを幅広くご紹介しちゃいます!!



FOR
キッズ&
ベビー



FOR
キッズ&
ベビー

アラウ洗濯用せっけん 液体1.2L/詰め替え用1L

サラヤ株式会社

赤ちゃんの服も安心して洗える無添加石鹼です。柔軟剤なしでもふくらとした仕上がりに。天然ハーブの香りで部屋干しの嫌なニオイも残りません。



家族で使える
アイテムだね!



バイオイル

株式会社ジャンパール

世界17カ国で愛され続ける保湿美容オイル。完治したきず跡やできてしまったストレッチマークをしっかり保湿ケアしてくれます。これからお腹が大きくなるプレママのストレッチマークケアにも!



テム大集合!!

こちらの商品は、薬セイジョー・ドラッグセガミでお買い求めになれます。

ジョンソン®ベビー シリーズ

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社

スージングナチュラルズ

すこやかナチュラルウォッシュ

肌にうるおいを満たしながら洗い上げるから、しっとり肌が1日中続きます。

スージングナチュラルズ

すこやかナチュラルクリーム

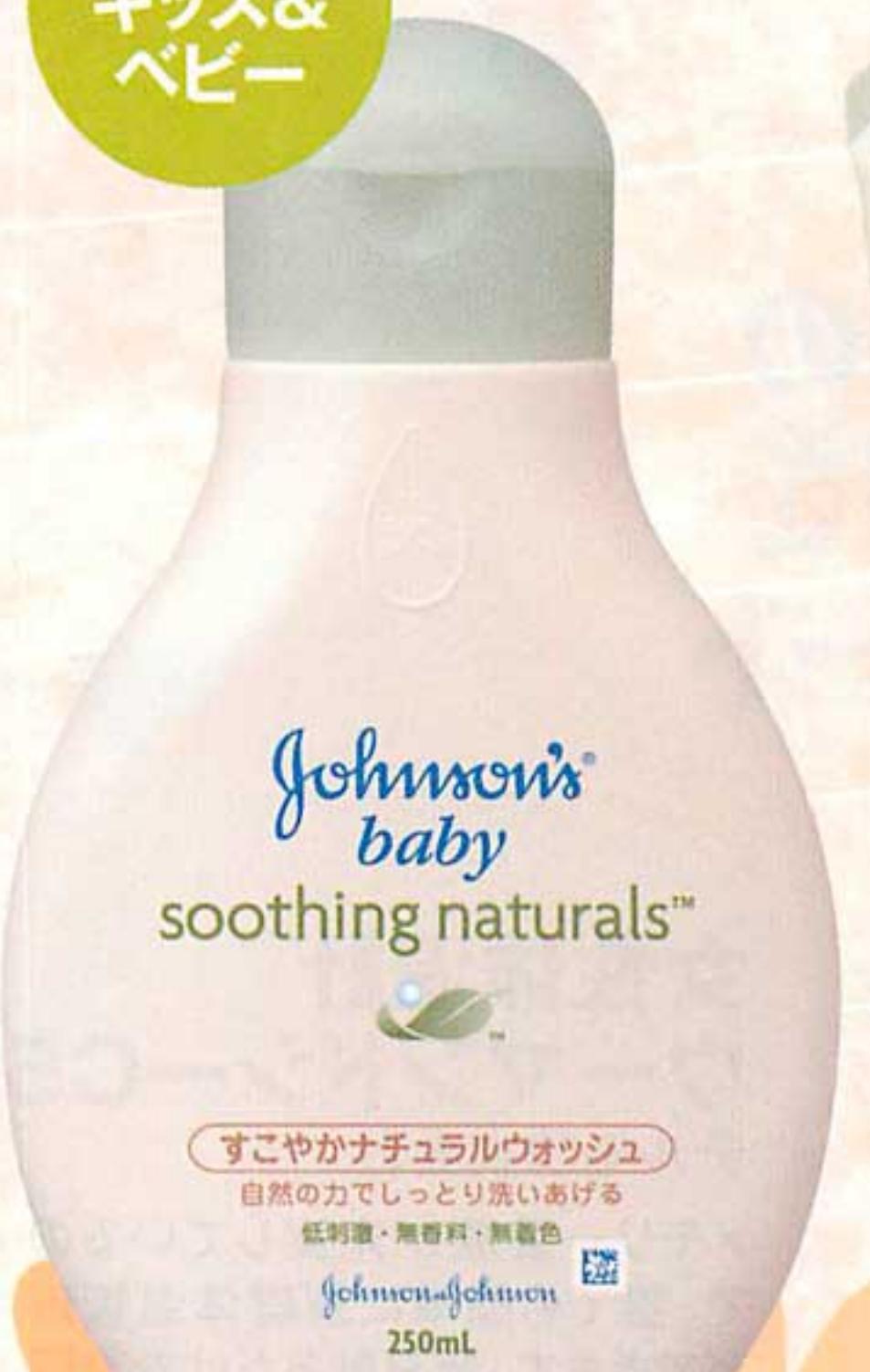
かさかさな乾燥肌を集中的にケアし、しっとりとなめらかな肌に整えます。べたつかない使用感でうるおいが1日中続きます。

スージングナチュラルズ

すこやかナチュラルローション

乾燥肌にうるおいを与え、1日中しっとりとうるおった健康な肌に導きます。リッチで伸びの良いローション。

FOR
キッズ&
ベビー



FOR
ママ





すまいるぽけっとシリーズ

赤ちゃんおせんべい／たまごボーロ／どうぶつビスケット／鉄入りビスケット／かぼちゃクッキー／おこめのパフリング
和光堂株式会社

赤ちゃん設計の新発想おやつです。穴、しわ、空気の層などの唾液がしみこみやすいポケットをつけました。口溶けがよく、のど詰りを防ぐ工夫がされています!

春!!ウキウキ★ ママおでかけ 必需品



めぐりズム 蒸気の温熱シート

花王株式会社

直接肌に貼るタイプの温熱用具。約40℃のじんわり気持ちいい蒸気の熱で、からだの奥まで温まります。冷えは妊婦さんの大敵!肌寒い季節に大活躍しそう!



ママの
体調を
サポート

女性体温計 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、誰でも簡単に基礎体温管理ができます。毎日計るだけで次回の排卵日や生理日をお知らせしてくれる優れものです!

*掲載商品に関しまして、一部、取り扱いがない店舗もございます。ご了承下さい。



薬セイジョー ドラッグセガミ

商品販促部 次長
沖山さん
おすすめ!!

ベビーも
ウキウキ!



上記の商品に関しては、セイジョー、セガミドラッグでの取り扱いはしておりません。
商品に関するお問い合わせは…株式会社グラディー TEL.03-3412-9591



おむつか
たくさん入るよ!

これで
おでかけも
ウキウキ!

ママバッグシリーズ

株式会社グラディー

マトリョーシカ柄とスクールバス柄がなんとも可愛い☆ママ目線で作られた機能性の良さに手放せなくなること間違いない!

①ママバッグ
H300xW380xD165mm
哺乳瓶入れや携帯入れなど合計6力所の内ポケットとペットボトルなどを収納できる内ホールダー付き。バッグ外側には、取り出しに便利なファスナーポケットが付いています。

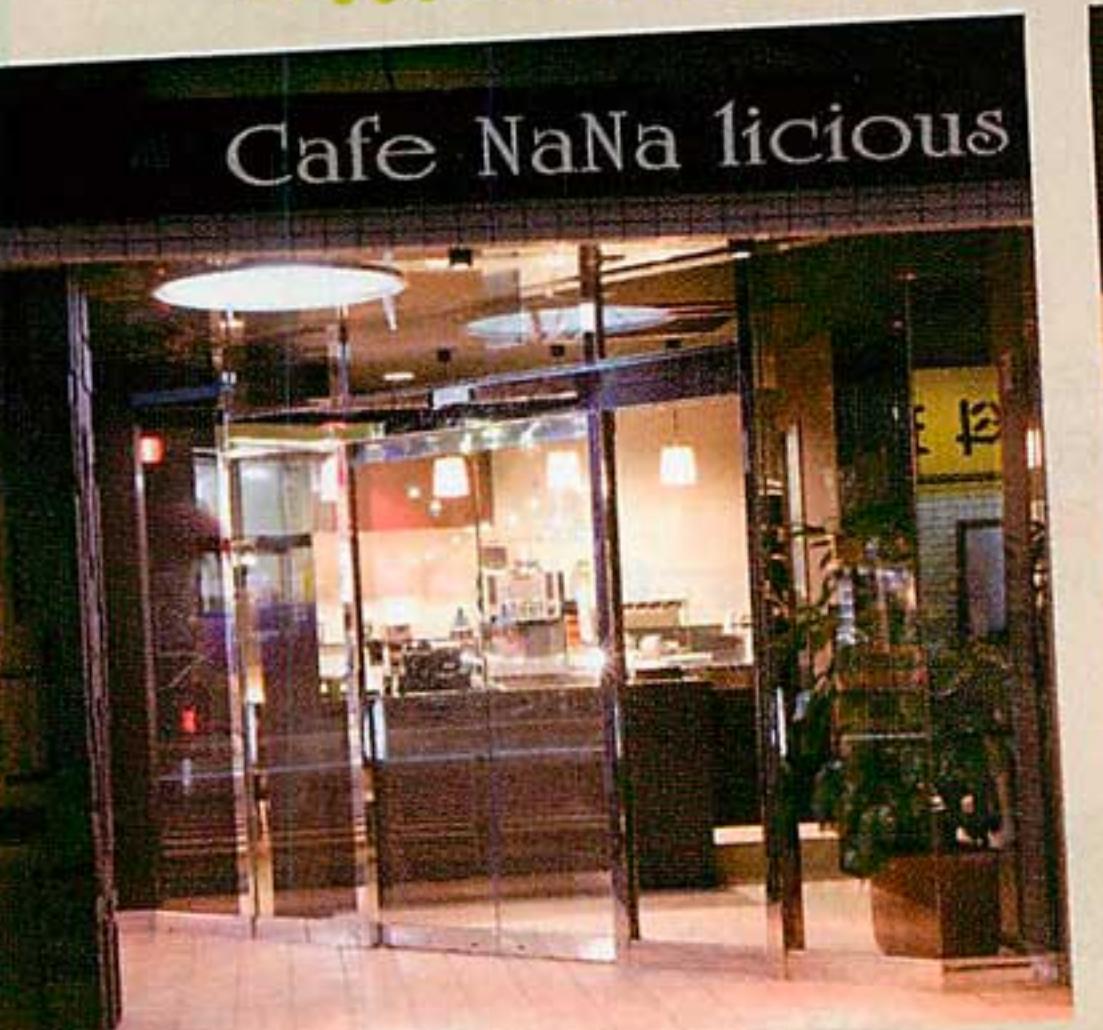
②おむつポーチ
H150xW250xD90mm
おむつなら8枚は収納可能!おしゃれ拭きやティッシュが入るファスナーポケットが内側と外側に付いています。お出かけに必要な赤ちゃんグッズを常にセットしておけば、出かけるときサッと持ち出せて便利☆

③オーガナイザー(母子手帳ケース)
H240xW150xD20mm
診察券などが入るポケットが7個、中に入れたものがよく見える透明ポケット2個、メッシュポケット2個、ファスナーポケット1個の充実の収納力!!母子手帳以外にもいろいろと入るので、大切なものの整理に大活躍します。

子育てママの癒しスポット!

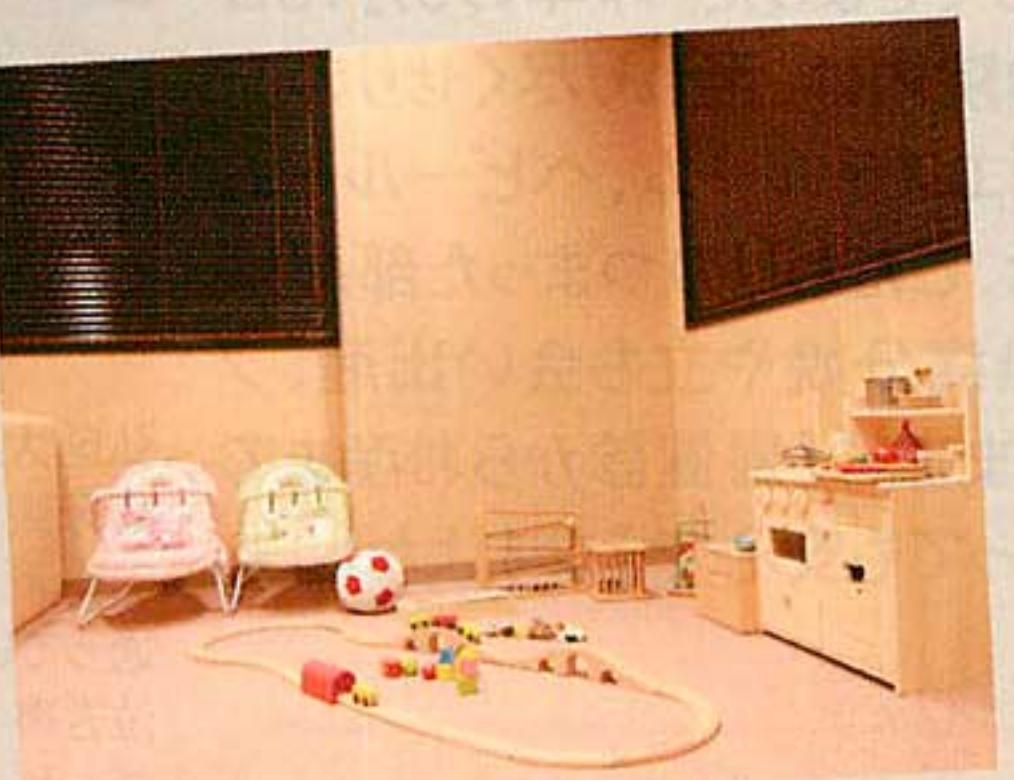


親子カフェ

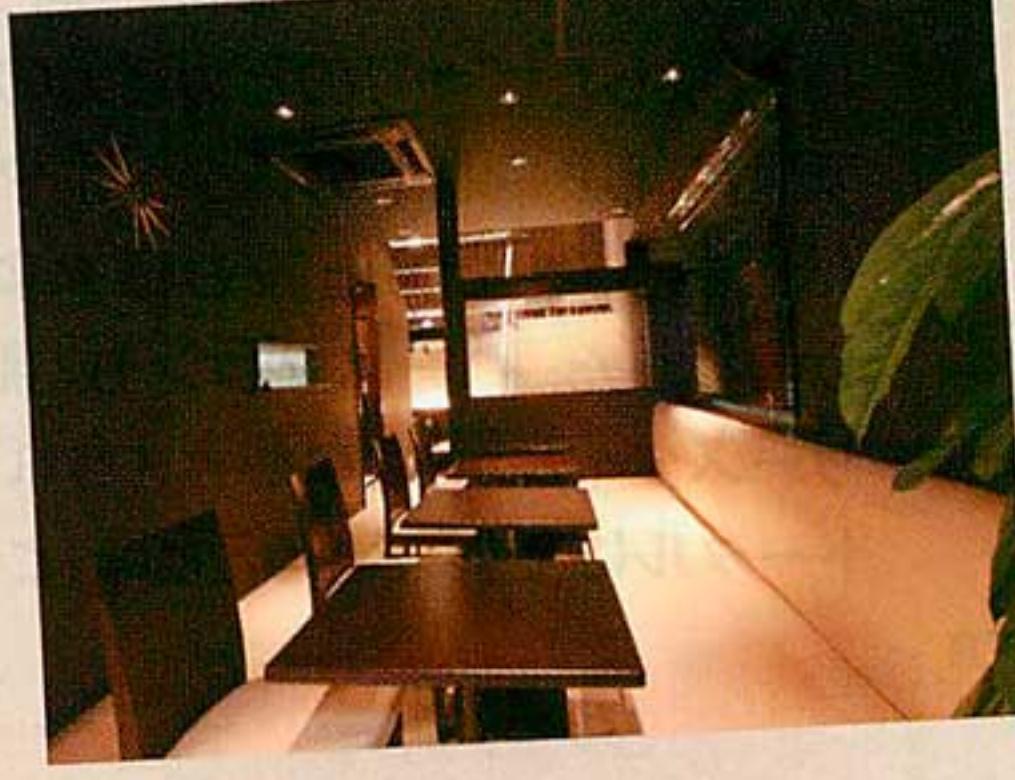


Cafe NaNa licious

最近、注目されている「親子カフェ」をご存知ですか?広々としたプレールームが完備されていて、ママ同士がお喋りに夢中になっていても、子供達が退屈しない!まさに親子に嬉しい空間です★liciousという言葉は、癒しという意味だそうです!



プレイスペース
大きなテレビも完備!おもちゃも充実して、ちびっこには大満足のスペース★



カフェスペース
1階のカフェスペースは、オシャレな大人の空間!ゆっくり、くつろげます★



フロマージュ ¥600
チョコフロマージュ ¥630
☆上記注文でドリンク200円引き

ママもキッズも
楽しめちゃう☆
親子カフェ

こちらの、ナナリシャスカフェは、定期的にベビーマッサージやベビーヨガのイベント(第1・3木曜日午前中)も実施している子育て中のママの気持ちを、たくさん!盛り込んだ親子カフェです。予約制で、ジェルネイルなどのサービスもあります。2階フロアは、カーペット仕様になっているので…ハイハイ中の赤ちゃんでも安心して遊べます。プレイスペースには、常時キッズサポートさんがいらっしゃるので、ママが気兼ねなくカフェ&お食事が楽しめちゃいます。

Cafe NaNa licious ナナリシャス
〒212-0012
神奈川県川崎市幸町中幸町4-17
西山ビル1階
TEL:044-542-6663
<http://www.nana-licious.com/>
営業時間:AM8:30~PM7:00
AM11:00~PM5:00(キッズサポート実施タイム)定休日なし
*PM7:00~AM4:00
*大人タイムを4月から開始予定

パチンコ ● セブンイレブン
ナナリシャス 南河原中
ラゾーナ 川崎
西口
セブンイレブン
ミューズ 川崎
川崎駅
歯科医院
セブンイレブン
ミューズ 川崎
川崎駅

産科・婦人科 特集

口コミ!

編集部に届くクチコミ医院情報や
掲載ドクターから紹介いただいた
先生をレポートします!

今回の
取材・特派員
プロフィール
です!



宗くんママ(27歳)

1歳の息子を持つ新米ママさん! ゲンキのモトに届く
クチコミ医院情報の特派員として、大活躍★
おもに、東京の城東エリアに届く医院さんをレポートします。
★住まい: 東京都・足立区 ★趣味: 料理・お散歩
★ゲンキのモト: 1歳の息子



みかこ編集長(29歳)

7歳、4歳の息子を持つ2児の母。ぜんそくアトピーの長男、
600gで生まれた体の弱い次男の誕生をきっかけに、
自分自身が知りたかった近所にあるクチコミ病院情報を
発信したいと思い、走り続けているワーキングマザー。
★住まい: 東京都・杉並区 ★趣味: 食べ歩き ★ゲンキのモト: 7歳と4歳の息子



やえ編集スタッフ(27歳)

10ヶ月の男の子のママ。産休を経て、編集スタッフとして活躍。
クチコミ情報はもちろん、掲載された先生から紹介のあった
先生への取材を主に担当しています。
★住まい: 東京都・葛飾区 ★趣味: フラワーアレンジメント
★ゲンキのモト: 10ヶ月の息子



ルナちゃんママ(36歳)

3歳の女の子のママ。娘がアレルギー体質を持つため、アレルギー
疾患については興味深々。主に都心エリアのクチコミ情報のあった
医院さんや先生から紹介のあった先生へ取材に伺います。
★住まい: 東京都・練馬区 ★趣味: 食べ歩き ★ゲンキのモト: 3歳の娘



成城学園
小田急小田原線 成城学園駅
田園都市線 二子玉川駅



世田谷に20年ぶりにできた! 分娩まで
できる新しい産婦人科さん★

成城マタニティ
クリニック

産科・婦人科

03-5727-5335

月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~11:30	○	○	○	○	○	★
14:00~16:30	○	—	—	○	—	—
15:30~18:00	○	—	○	—	—	—

★土曜日の診療は、9:30~12:30まで

- TEL: 03-5706-0066
- 東京都世田谷区成城1-1-2
- ・成城学園前駅南口、沿江駅北口から
- ・小田急バス・東宝前下車
- ・二子玉川駅より小田急バス・東横小学校前下車
- 駐車場2台
- http://www.seijo-mc.com/

成城学園前
至喜多見
小田急小田原線
至祖師ヶ谷大蔵



Point

*先生の専門分野 産科学全般。とくに超音波や遺伝など
*診療について心がけていること アロママッサージやマ
タニティビクス、マタニティヨガを取り入れ、より良い環
境の中でお産が出来る空間を考えています。診察に来た
上のお子さんが、退屈しないように心がけています。

手術・検査・相談

- フリースタイルでの分娩も可能
- 無痛分娩も対応
- 4Dエコー完備
- 入院施設完備
- 流産・中絶手術対応
- 帝王切開対応

みかこの
取材日記



Doctor's Profile

渡場 孝弥先生(41歳)

弘前大学医学部卒業 / 日本産科婦人科学会認定専門医
臨床遺伝専門医
出身地: 北海道 血液型: B型 休日の過ごし方: ジムに通っています 趣味: 海で釣り ゲンキのモト: 赤ちゃんの泣き声 好きな食べ物: ボンゴレパスタ 嫌いな食べ物: ゴーヤ 好きな言葉: 良識、寛容、進取

主な
提携病院

国立成育医療センター
東京医療センター
帝京大学医学部附属溝口病院



世田谷通り沿いにあります
座り心地抜群の待合室の
イスは、先生のごだわり!
マタニティーライフを
トータルサポート



東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅

妊婦健診費用内で
4Dエコーが見れちゃいます!

東高円寺



先生
からの
紹介

Doctor's Profile

中島 由美子先生

東京女子医科大学卒業 / 日本産科婦人科学会認定専門医 /
母体保護法指定医

出身地: 東京都杉並区 血液型: B型 ゲンキのモト:
患者さんと話すこと。患者さんの「よくなりました」の言葉
お子さんは、いらっしゃいますか ●一男二女の母さんです

手術・検査・相談

- 中絶手術
- 流産手術
- 4Dエコー
- 3Dエコー
- 宮子がん検診
- 遺伝検査
- 子宮内膜症
- 月經困難症相談
- 不妊症相談
- 不妊症治療
- 低用量ピル処方
- 中用量ピル処方
- 子宮筋腫相談
- 更年期相談
- 羊水検査

下平レディースクリニック
産科(妊婦健診)・婦人科

03-5377-0834

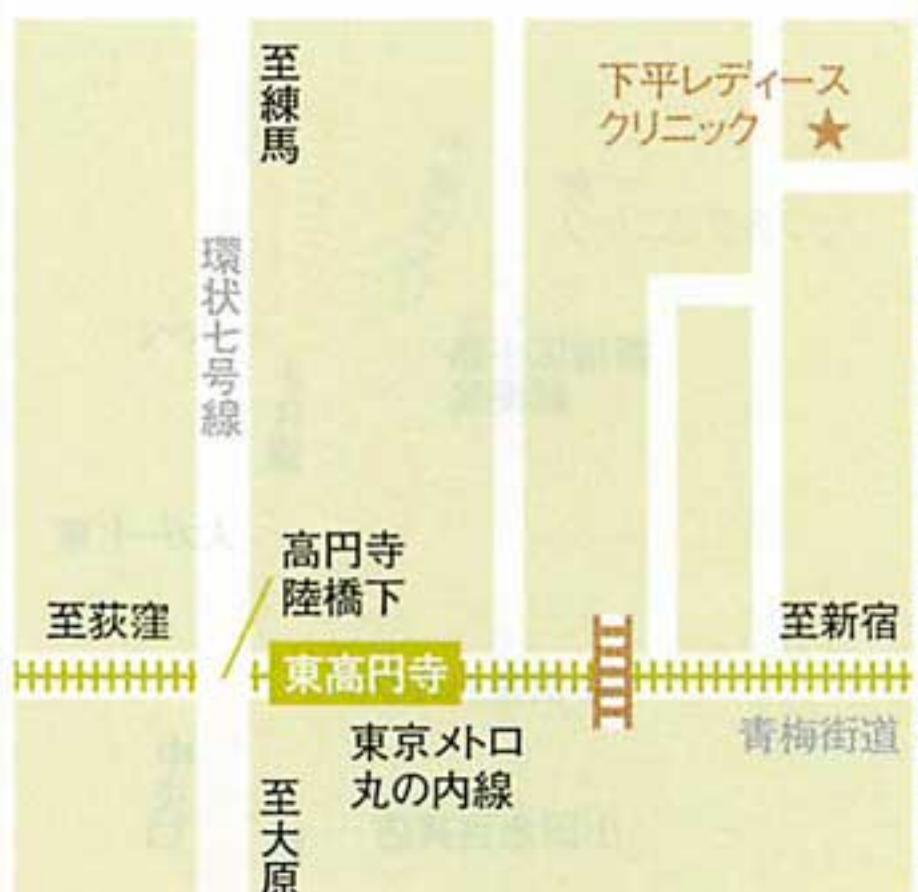
☆予約専用電話(24時間)

03-5305-8612(音声ガイダンス)

月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○一○○○一
14:00~16:30 ○○一○○○一

〒166-0003
東京都杉並区高円寺南1-4-12

http://www.shimodaira-ladies.jp



三鷹レディース
クリニック

婦人科・産科(妊婦健診)

0422-70-1150

月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○○一	○○○○	—	—	—	—
15:00~18:00	○○一	○○○○	—	—	—	—

〒181-0013
東京都三鷹市下連雀3-31-4
ライオンズマンション三鷹第8 1F

http://mitaka-ladies.jp



JR中央線・JR総武線・東京メトロ東西線 三鷹駅

血管年齢が測定できます!
更年期の方にオススメです★



先生
からの
紹介

Doctor's Profile

天神 尚子先生

日本医科大学医学部卒業 / 日本産科婦人科学会認定専門医
出身地: 大阪府 血液型: A型

休日の過ごし方: 家事全般 ゲンキのモト: 家庭
お子さんは、いらっしゃいますか ●息子さん2人
好きな食べ物: 甘いもの、和菓子 好きな映画: SF映画

ルナちゃん
ママの
取材日記

Point

*先生の専門分野

子宮内膜症・生理不順の相談、更年期障害の相談

*診療について患者さんへ一言
女の人の力になりたい!と思っています。

手術・検査・相談

- 子宮がん検診
- 子宮内膜症
- 月經困難症相談
- 不妊症相談
- 低用量ピル処方
- 緊急避妊
- 不妊症治療
- 子宮筋腫相談
- 更年期相談
- 乳がんエコー検査
- 乳腺外來

主な
提携病院

武蔵野赤十字病院
杏林大学医学部付属病院





JR線・小田急線・京王線・
都営地下鉄・東京メトロ 新宿駅



新宿

目指すは、女性のホームドクター★

たつきクリニック

産科(妊婦健診)、婦人科、皮膚科、内科

[女性科] 03-5348-7074
[男性科] 03-5348-7072月火水木金土日祝
10:00~12:00 ○○○○○
13:00~18:00 ○○○○○○★第3土曜日の午前のみ休診
〒160-0023
東京都新宿区西新宿7-16-14
ミラクル新宿ビル2F
http://www.tatsukiclinic.jp

中目黒

ゆっくりお話しできる、
アットホームな医院さんです★森田レディス
クリニック

産科(妊婦健診)、婦人科、内科

03-3760-0256

月火水木金土日祝
9:30~12:30 ○○○○○○
14:30~17:30 ○○○○○〒153-0061
東京都目黒区中目黒1-1-18
イーストヒル2階先生
からの
紹介

D octor's Profile

森田 良子先生

東京大学医学部卒業／東京大学医学部附属病院勤務
愛育病院勤務、NTT東日本関東病院勤務
国際国際医療センター勤務
日本産科婦人科学会認定専門医／母体保護法指定医
出身地●東京都(世田谷区) 血液型●A型
趣味●演劇鑑賞主な
提携病院日本赤十字社医療センター、
愛育病院、聖路加国際病院、
東京医療センター

手術・検査・相談

●中絶手術 ●流産手術 ●乳がんエコー検査
●子宮がん検査 ●遺伝検査 ●子宮内膜症
●月経困難症相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療
●低用量ピル処方 ●中用量ピル処方
●子宮筋腫相談 ●更年期相談

Point
2号で掲載しましたプラザ30階クリニックで、今も、週1回外来を
持っている矢谷先生は、もう知り合って3年近くになるのですが…ようやく掲載できた素敵な先生の1人。とにかく、ユーモアセンス抜群で、笑顔が絶えない…のんびりした優しさ溢れる先生です。男性と女性の待合室が完全に別になっていたり、院内で、脱毛やレーザー治療でシミの治療ができるように、女性のニーズに合わせた診療を考えてくれています。

Point

*先生の専門分野 妊娠中毒症、漢方を使った更年期障害治療
*診療について患者さんへ一言
最後の生理は、自分でわかるようにしておいてください!また今の症状は、いつ頃からか?受診の際に伝えてもらえると助かります。月経不順の方は、できたら基礎体温表があると◎です。

手術・検査・相談

●中絶手術 ●流産手術 ●子宮がん検査
●子宮内膜症 ●月経困難症相談 ●不妊症相談
●低用量ピル処方 ●中用量ピル処方 ●子宮筋腫相談
●更年期相談



D octor's Profile

予約について

予約優先ですが急ぎの場合
は直接来院も可能です。
予約はお電話にて。社会保険中央病院
慶應義塾大学病院
東京女子医科大学病院とっても話しやすい★
心暖かい女医の先生!

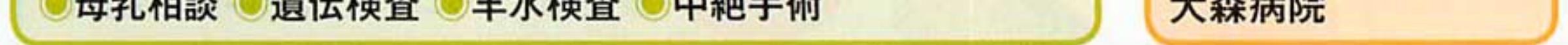
6号で掲載しました花岡先生が、旦那様と新しく開院したクリニックです。花岡先生は、とても気さくで話しやすい素敵な先生で、掲載以来、とても仲良くさせていただいている大好きな先生の1人です。そして、旦那様は、国立成育医療センターで、診療を行っている産婦人科医のスペシャリスト!また花岡先生は、前号の産婦人科特集で、ご紹介した「キネマアートクリニック」で、不妊治療を得意とした先生です。不妊治療から妊婦健診まで、広い範囲の婦人科の悩みにのってくれる女性思いの素敵なクリニックさんですよ!

Point

*先生の専門分野 嘉奈子先生▷不妊治療、正智先生▷周産期診療
*診療について患者さんへ一言 ちょっと心配なことがあったら「あっ!花岡のところにいってみよかな」と気軽に受診できるようなクリニックを目指しています。娘のように姉のように母(まだそれほどでもないですが)のように一緒に悩みを解決してまいりたいと思います。

手術・検査・相談

●流産手術 ●子宮がん検診 ●子宮内膜症 ●月経困難症相談
●不妊症相談 ●不妊症治療 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談
●更年期相談 ●月経不順 ●乳がんエコー ●3Dエコー ●4Dエコー
●母乳相談 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●中絶手術



D octor's Profile

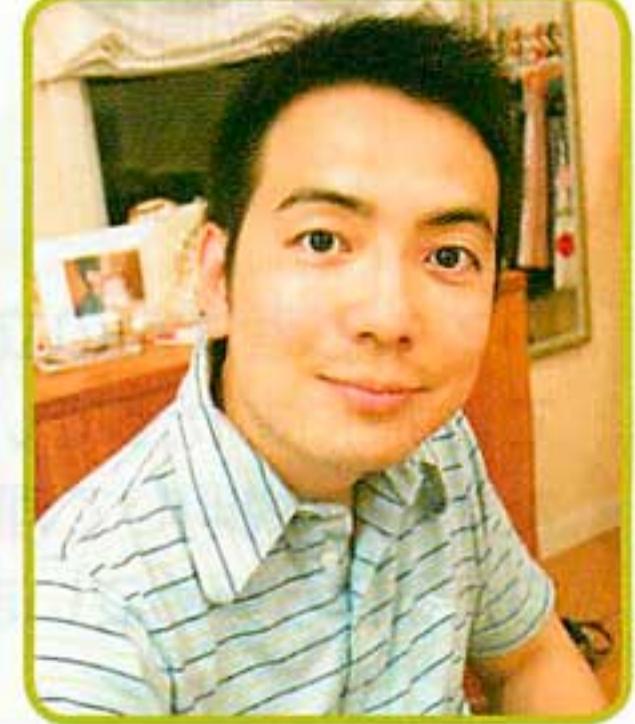
予約について

初診から、携帯電話・
パソコンから
予約が出来ます。

花岡 嘉奈子先生

東邦大学医学部卒業／日本産科婦人科学会認定専門医
母体保護法指定医／生殖医療指導医／産業医
出身地●千葉県 血液型●O型 趣味●映画鑑賞

花岡 正智先生

東邦大学医学部卒業／三井記念病院産婦人科にて腫瘍を中心取り組む。現在国立成育医療センター周産期診療部産科勤務
出身地●長野県 血液型●O型 趣味●自転車主な
提携病院国立成育医療センター
大森赤十字病院
東芝病院
東邦大学医療センター
大森病院JR山手線 池袋駅、都電荒川線 雜司ヶ谷駅
東京メトロ有楽町線 東池袋駅

南池袋

最新の不妊治療が
受けられます!松本レディースクリニック
南池袋不妊センター

婦人科(不妊治療)

03-5958-5633

月火水木金土日祝
8:30~13:00 ○○○○○
15:00~19:00 ○○○○○※土曜午前8:30~12:00、午後14:00~17:00
再診の方は診療時間終了の30分前まで、初診の方は1時間前までに受付を済まして下さい。

〒171-0022

東京都豊島区南池袋2-35-4
ユニティ池袋2階

http://www.matsumoto-ladies.com

不妊治療専門の
医院さんです★

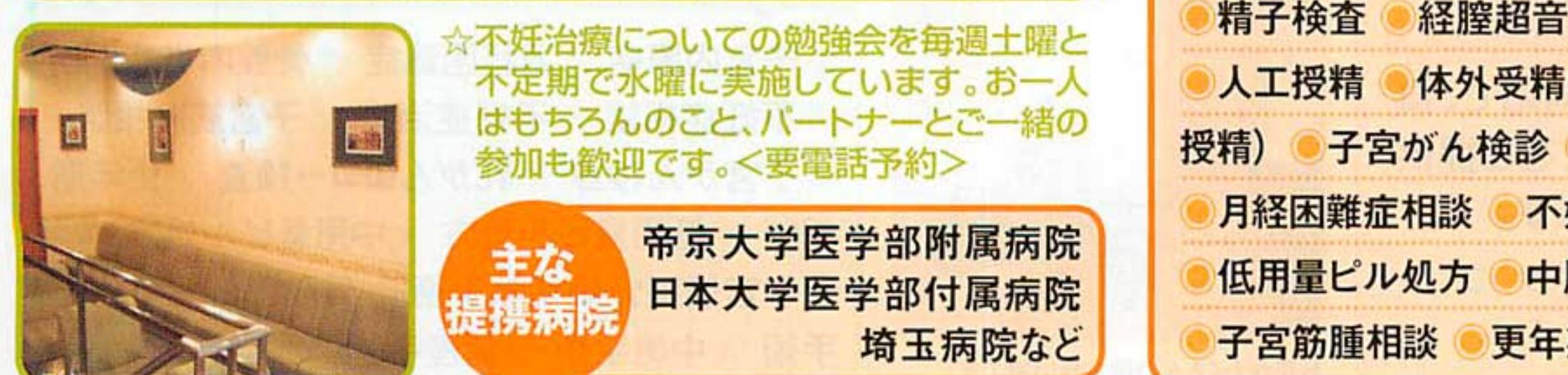
不妊治療を決意される方の不安はどうほどのものでしょう。こちらの医院さんは、そんな患者さんの気持ちを汲んだ優しい心配りが随所に見られました☆そして何より、患者さんの「赤ちゃんを授かりたい」と願うまっすぐな気持ちと誠実に向こう松本先生にとても感銘を受ました!!不妊を専門とするベテランの先生であり、体外受精の実績もかなりのもの。しかし先生はこうおっしゃいます。「大切なのは数ではないんです。日々、目の前の人の幸せを願い全力でここにあたっているだけなんです。」不妊治療において、信頼できる先生に出会えることは、とても大切だと感じました。

Point

*先生の専門分野 不妊生殖医療

*診療について心がけていること

目の前の患者さん一人ひとりの幸せを願って全力で診療するよう努めています。



D octor's Profile

予約について

直接来院下さい

松本 和紀先生

まつもと かずのり
松本 和紀先生(56歳)
東京慈恵会医科大学卒業／東京慈恵会医科大学附属病院勤務／日本産科婦人科学会認定専門医
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●埼玉県 血液型●A型 趣味●ゴルフ主な
提携病院帝京大学医学部附属病院
日本大学医学部付属病院
埼玉病院など

手術・検査・相談

●血中ホルモン測定 ●頸管粘液検査
●フーナーテスト ●子宮卵管造影検査
●精子検査 ●経腹超音波 ●タイミング法指導
●人工授精 ●体外受精(コンベンショナル、顕微授精) ●子宮がん検診 ●子宮内膜症
●月経困難症相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療
●低用量ピル処方 ●中用量ピル処方
●子宮筋腫相談 ●更年期相談





仲宿

都営三田線 板橋区役所前駅

心配りたっぷりの先生☆
安心して診察してもらいます!

やえの 取材日記

みえこ女性クリニック
婦人科、産科(妊娠健診)、内科
03-5943-1123
月火水木金土日祝
12:15~19:00 ○☆○★○●○—
☆第2、4火曜16:00~20:00
第一、3、5火曜休診
★第一、2、4、5木曜12:15~18:00
第三木曜休診
●土曜12:15~17:00
〒173-0005
東京都板橋区仲宿64-6
コスモと光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com

Point

- *先生の専門分野 腫瘍、更年期障害
- *診療について 心がけていること いつも患者さんの立場に立って診療にあたっています。また十分に説明して理解してもらえるよう努めています。

Doctor's Profile

佐藤 美枝子先生
東京女子医科大学卒業／東峰婦人クリニック勤務
日本産科婦人科学会認定専門医
日本更年期学会会員
出身地・群馬県 血液型・A型 ゲンキのモト・趣味を楽しむ!
家族構成・二人の大きなお子さんを持つお母さん先生

Point

- *先生の専門分野 流産手術、外陰部コンジローマ切除手術、乳がんエコー検査、母乳相談、子宮がん検診、遺伝検査、羊水検査、子宮内膜症、月経困難症相談、不妊症相談、不妊症治療、低用量ピル処方、中用量ピル処方、子宮筋腫相談、更年期相談

手術・検査・相談

主な提携病院 東京女子医科大学病院、東京女子医科大学東医療センター、至誠会第二病院、東峰婦人クリニック、板橋中央総合病院

予約について 完全予約制。お電話にて予約を!

先生からの紹介

院内スリッパ

セカンドオピニオン カルテ開示 予約制 セカンドオピニオン 院内院外 セミナー実施 車いす可能 ABC 女医在籍 手術対応 オムツ替えスペース ベビーカー持込可 子連れ診察 院内スリッパ

赤羽

JR京浜東北線・埼京線 赤羽駅

太子堂

東急田園都市線・三軒茶屋駅、小田急線・下北沢駅、京王井の頭線・池ノ上駅、渋谷より東急バス「太子堂中学校バス停」下車

ながしまクリニック
内科・神経内科・訪問診療・訪問リハビリ
03-5433-3818
月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○○一○○—
16:00~18:00 ○○○一○—
〒154-0004
東京都世田谷区太子堂3-38-18
アパートメント三軒茶屋
http://www.nagashimmaclinic.jp
※[訪問診療]月・火・水・金曜 14:30~16:00
[訪問リハビリ]
月・火・水・木・金 午前 9:00~12:00
月・火・水・木・金 午後 13:00~17:00

Point

- *先生の専門分野 神経内科(脳卒中や脳梗塞など)
- *診療について 心がけていること 「診てもらって良かった」と思ってもらえるように心がけています。地域医療!とくに訪問診療を、熱心に取り組んでいます。

Doctor's Profile

長嶋 勝先生
新潟大学医学部卒業／日本神経学会専門医
日本内科学会認定内科医／日本リハビリテーション学会認定医／人間ドック認定医／日本医師会認定産業医／検診マンモグラフィー認定読影医／介護支援専門員
出身地・生まは静岡県、育ちは新潟県・長岡市
血液型・O型 趣味・囲碁、エアロビクス
ゲンキのモト・愛猫4匹…猫が家の中で、寝転んでいます。
好きな食べ物・カレーライス
好きな言葉・1.に掃除、2.に笑顔、3.4.元気でおかげさま!

Point

- *睡眠時無呼吸検査、禁煙指導、特定検診、骨密度測定、レントゲン、心電図、訪問診療

院内の特徴

主な提携病院 東邦大学医療センター大橋病院、三宿病院、関東中央病院

予約について インターネット、携帯から予約可能。もちろん、直接、来院も可。訪問診療については、要予約。

ゲンキのモト読者さんハガキを頼りに行ってきました!
うわさのクリニックレポート

毎号、おかげさまで!ゲンキのモト編集室には、たくさんの読者さん推薦!ドクター情報が届いています★本当に有難うございます。今回は、世田谷区エリアの内科の先生にスポットを当てて取材に伺ってきました!機会を作って、これからも読者の声をカタチにしていきたいです!

駒沢

東急田園都市線・駒沢駅

駒沢ヒロタクリニック
内科・呼吸器科・消化器科・アレルギー科
03-5433-8300
月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○○○○○—
14:30~18:30 ○○○○○—
〒154-0012
東京都世田谷区駒沢1-2-25
駒沢1-2ビル3F
http://komazawahirotaclinic.com

Point

- *先生の専門分野 呼吸器疾患も消化器疾患も診断可能! 経験豊かな頼れるホームドクター★

Doctor's Profile

廣田 文雄先生(53歳)
帝京大学医学部卒業／日本内科学会認定医
日本人間ドック学会認定医／人間ドック健診情報管理指導士／日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医／日本消化器病学会認定消化器病専門医
出身地・富山県 血液型・A型 趣味・犬と散歩
ゲンキのモト・愛犬、好きな食べ物・肉
好きな音楽・サンソンオールスターズ

Point

- *先生の専門分野 呼吸器全般(喘息、アレルギーなど)、消化器系の検査も得意としています。
- *診療について 心がけていること 親切丁寧に!わかりやすく!同じ目線で!

主な提携病院 東京医療センター、帝京溝の口病院

予約について 直接、来院または電話にて予約

院内スリッパ

セカンドオピニオン カルテ開示 予約制 セカンドオピニオン 院内院外 セミナー実施 車いす可能 ABC 女医在籍 手術対応 オムツ替えスペース ベビーカー持込可 子連れ診察 院内スリッパ



教えて! ドクター 赤ちゃんの入浴と基本スキンケア

三鷹レディース
クリニック
てんじん
ひさこ
天神 尚子
先生

赤ちゃんにとってお風呂は体が清潔になるだけでなく、血液の循環がよくなり、食欲も増します。一日一回、生活リズムをつけるためにも時間を決めて、日中の暖かい時間帯に入れましょう。入浴温度は胎内に近い38℃くらいが適温です。お湯に入れる時は静かに足元から入れて、頭から順に下の方へ洗います。おしりや股の部分は最後です。湿疹の原因になるので、せっけんは肌に残らないように注意しましょう。ポイントさえマスターすれば、あとは自己流でOKです。裸にした時に全身チェックも忘れないでください。そして、赤ちゃんの肌はきれいでしっとりが基本です。おふろ上がりにはペーローションなどで保湿してあげましょう。それによって、まだ皮膚が薄く、皮膚のバリア機能の未熟な赤ちゃんを乾燥や皮膚のトラブルから守ることができます。

赤ちゃんは新陳代謝が激しいので、からだも汚れやすいものです。
1日1回はおふろに入れて石けんでキレイに洗ってあげましょう。

どうしてお風呂に入れるの?

- ▶ 清潔にする
- ▶ 新陳代謝を高める
- ▶ 血液の循環を良くする
- ▶ 赤ちゃんのからだを観察する

おふろに
入れる
準備をしよう!

CHECK! CHECK!

- 入浴させる人は手を洗い、エプロンをする。爪は短く切る。
- お湯の温度は夏38℃～39℃、冬40℃くらい。肘を入れて熱くない程度に!
- お湯の量はベビーバスの2/3くらいが適当。
- 室温は20℃前後が最適です。日当りの良い部屋で冬はすきま風に注意。
- 入浴させる時間は季節、入れる人の都合、赤ちゃんの様子などにより決めましょう。赤ちゃんにも1日のサイクルがあるので、だいたいの時間を決めておきましょう。また、夜遅くの入浴は就寝時間が遅くなり、生活リズムが乱れるので避けましょう。



新米ママが知りたい! 赤ちゃんの おふろの入れ方

基本スキンケア

Baby's Bath & Skin Care

赤ちゃんの おふろに 必要なもの

CHECK! CHECK!

- ベビーバス(生後一ヶ月くらいはベビーバスを使いましょう)
- 湯温計(温度はお湯を入れ替える度に計ること)
- 柔らかいガーゼ(赤ちゃんを洗うのに使います)
- 着替え一式(先に下着上着の袖を通してセットしておくと着替えが楽です)
- バスタオル
- 沐浴布又はタオル(赤ちゃんを安心させるため体に掛けたてあげます)
- 石けん
- 紙棒



こんな時のおふろはNG!

- ▶ 熱がある時
- ▶ 下痢がひどい時
- ▶ 皮膚が化膿している時
- ▶ 授乳の直前直後

〈こんな時はおふろに入れても大丈夫?〉

	症状	程 度
NG	せき	ひどく出る。せきのため吐く。
OK	せき	朝晩出るが日中は出ない。熱もなく機嫌もいい。
OK	鼻水	熱もなく元気もいい。
NG	嘔吐	ガバッと何回も吐く。
OK	嘔吐	ダラダラと吐く。元気はいい。
OK	下痢	食欲もあり元気。
NG	機嫌	悪く、原因がわからない。
NG	熱	37.5℃以上ある。
OK	くしゃみ	熱などの症状はない。
NG	発疹	発疹

※医師の指導があった場合はそちらに従って下さい。

おふろに入れない時は、顔やお尻などをお湯で濡らして絞ったガーゼで拭いてあげましょう。

ガーゼで目・顔を拭きます。二度拭きはしません。

GOOD BATH TIME!

- ① 沐浴布またはタオルを赤ちゃんのからだに掛け、ゆっくりとお湯に入れます。
- ② お湯をしみこませたガーゼで目、顔をやさしく拭きます。二度拭きはしません。
- ③ 石けんを泡立て、手で赤ちゃんの頭とからだをやさしく洗います。お湯をしみこませたガーゼで丁寧にすすぎます。耳の後ろ、首、脇、ひじ、ひざ裏、手のひら、指の間は汚れがたまりやすいので念入りに。
- ④ 一度お湯を替え、綺麗なお湯で頭とからだをすすぎます。
- ⑤ バスタオルの上に寝かせ、柔らかいタオルでそっと押すように水分を充分拭き取ります。この時、赤ちゃん用保湿剤を塗ると良いでしょう。
- ⑥ 衣服を着せ、綿棒で耳と鼻を掃除します。(耳は傷つきやすいので穴の入り口付近だけ)
- ⑦ しばらくして赤ちゃんが落ち着いたら、水分補給をしましょう。(湯冷まし、母乳、ミルク、赤ちゃん用麦茶など)



ママの手で赤ちゃんの腕をつかみながら
クルクル洗います。

※おふろは10分程度で入れましょう。長湯は肌がカサカサになったり、赤ちゃんが疲れてしまうので禁物です。

赤ちゃんの
おすすめ
スキンケアについて!



赤ちゃんのスキンケア、どれを選べば良いか迷ったことは?
毎日のことだから、正しい知識をもってきちんとケアしましょう。

赤ちゃん用を選ぶ

赤ちゃんの肌と大人の肌は別物です。敏感肌用でも大人向けは赤ちゃんには適しません。赤ちゃん用のスキンケアを使いましょう。

保湿剤のタイプを選ぶ

つるつるすべすべに見える赤ちゃんですが実はとても乾燥肌!だからこそ保湿はとっても大切。保湿剤にも、しっとりクリームやさらさらローションなど色々なタイプがあります。季節や赤ちゃんの肌の状態に合わせて臨機応変に選び、年間を通して保湿する事が大切です。

スベスベの赤ちゃんの肌をずっと守ってあげたい!
でも、できればラクしたい!!
ママも赤ちゃんも大満足なアイテムをご紹介します。

赤ちゃんの

お風呂習慣を 助けるスキンケア アイテム



おやすみ前の
くづく赤ちゃんのためのスキンケア

お風呂タイム
のあとの
リラックスに!

夜泣きで大変な思いをしているお母さんも、多い
はず。アロマ効果のあるスキンケアで、赤ちゃんの
すやすやタイムをサポート!



今号の
商品推薦人

株式会社セイジョー
商品販促部 押川さん

ボディウォッシュは、まばたきが苦手な
赤ちゃんのために、水と同じくらい低刺
激で目にしみにくい処方です。



ジョンソン®ベビー
すやすやタイム ウォッシュ
泡タイプ/詰め替え用
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
泡タイプのボディウォッシュです。リラックス効果
の高いアロマがブレンドされています。

ジョンソン®ベビー
すやすやタイム ローション
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
伸びがよく、赤ちゃんに塗ってあげる時、保湿
しながら簡単にマッサージ出来ます。リラック
ス効果の高いアロマがブレンドされています。

お問い合わせ
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
0120-10-1110
(9:00~17:00 土日祝日を除く)
「johnson's baby」のサイトは
<http://www.johnsons.jp/baby/>

赤ちゃんの
肌にやさしい
ラクラク沐浴

赤ちゃんがはじめて出会うスキンケア

赤ちゃんは大人と比べて体温が高く代謝がよいの
で、よく汗をかきます。沐浴剤を使って、赤ちゃんの
肌トラブルやあせもを予防してみては?

ベビーバスって必要なの???

- 大人用のお風呂の温度は、新生児には高すぎて体力を消耗します。また、大人と一緒にのお風呂は衛生面でもまだちょっと心配です。その点、ベビーバスなら使う度にまるごと洗えて衛生的! 赤ちゃんはお風呂でよくオシッコやウンチをしてしまいますが、そんな時も被害が少なくてすみますね(^ ^;) それに、ママは服を脱がずに手軽に赤ちゃんだけお風呂に入れられるので便利です。
- また、ベビーバスで沐浴剤を使えば、ガーゼでなでるように洗ってあげるだけで簡単に赤ちゃんを洗えます。「これで洗えているのかな?」と思うかもしれません、汚れをしっかり落とす力があるのでこすりすぎに注意してくださいね。



スキンベーブ 沐浴剤 500ml・200ml
持田ヘルスケア株式会社

あせも・湿疹・あれ性を防ぎ、皮膚を清浄にします。
短時間で沐浴がすませられるので、産後のママやま
だ体力の十分でない新生児期の赤ちゃんにピッタリ
です。【医薬部外品】



抗カビ(抗真菌)成分・
殺菌成分配合

コラージュフルフル 泡石鹼

持田ヘルスケア株式会社

おむつをしている赤ちゃんの、おしり洗い
に、抗カビ(抗真菌)・殺菌成分配合の石
けんが便利! ごしごしすらす、やさしく洗
える泡タイプがおすすめです。

【医薬部外品】 全身の殺菌・清浄に

石鹼を使わなくても
赤ちゃんをキレイに
できます。



肌の乾燥やあせもなどを防ぎ、
赤ちゃんのデリケートな肌を
やさしく整えます。



今号の
商品推薦人
ゲンキのモト
編集長 伊藤さん

首の座らない赤ちゃんをお風
呂に入れるのは、なかなか大
変!! ママの負担も減るし、赤
ちゃんの肌もしっかりケアできる
沐浴剤はとっても便利です☆

お湯に入れて赤ちゃんを洗う
だけなので、「すすぎ」「上
がり湯」の手間がかかりませ
ん。沐浴が手早くできます!

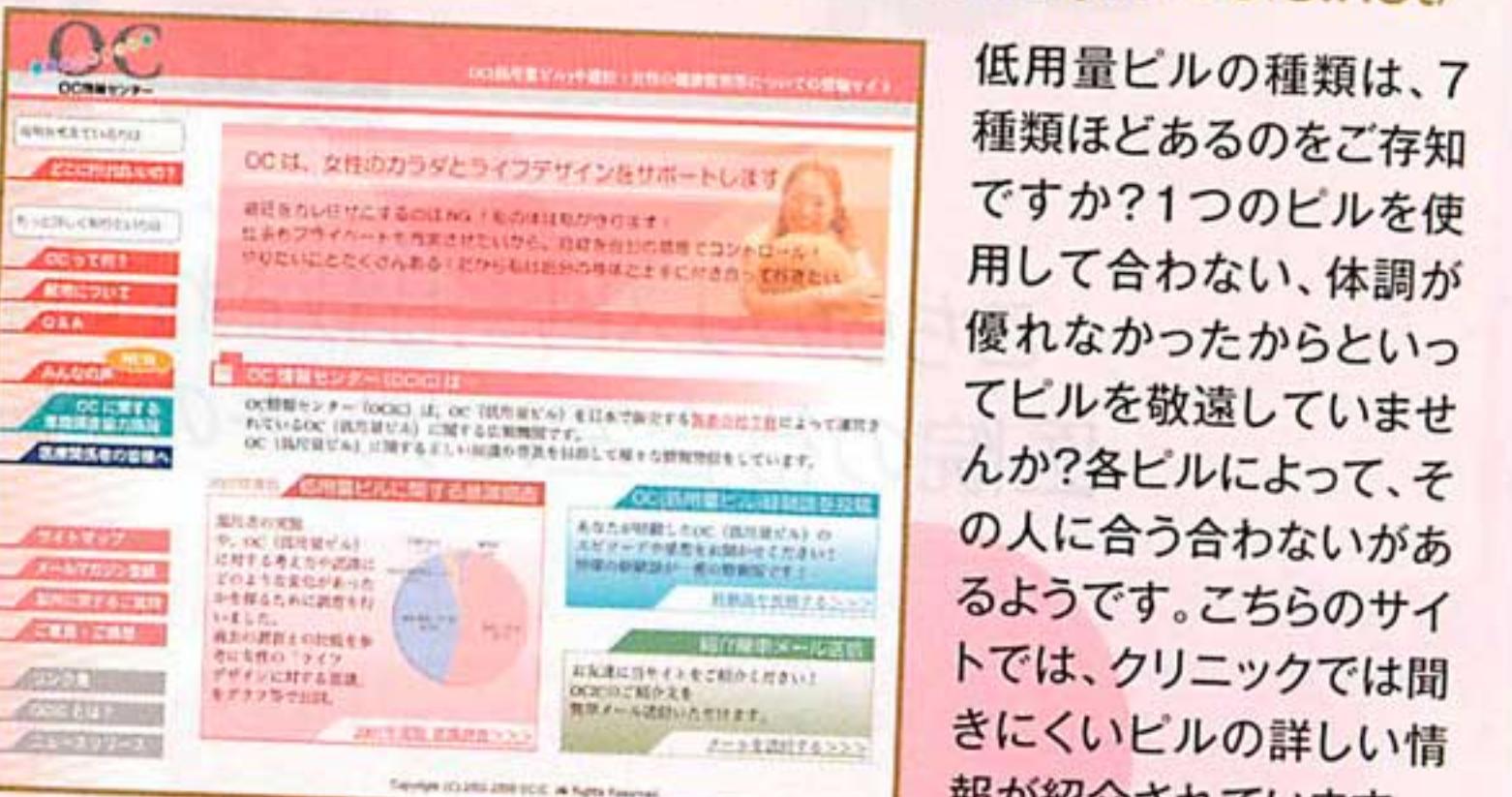
油分をおさえているので、生まれた
ばかりの赤ちゃんでも安心★

お問い合わせ
持田ヘルスケア株式会社
0120-01-5050
(9:00~17:40 土日祝日を除く)
「赤ちゃんの沐浴とスキンベーブ」のサイトは
<http://www.babycare-net.com/>



ゲンキのモ! が選ぶ オススメピル関連サイト

★OC情報センター <http://www.pill-ocic.net/>



★オーキッドクラブ <http://www.orchid-club.gr.jp/html/top.html>



去年の産婦人科号で、ご紹介致しました「神田第二クリニックの間壁先生」を中心当番制で産婦人科の先生方が女性の悩みを親身に聞いてくれるインターネット診療室です。こちらのサイトでも、低用量ピルについての情報が、いろいろと見れます。

その他オススメサイト

★OC for me



★QLife内OC処方施設検索



ピルのこと もっと良く知ろう! 佐藤 美枝子先生へインタビュー

みえこ女性クリニック
佐藤 美枝子先生

「ピル=避妊のための飲むお薬」すでにご存知の方も多いですよね?でもピルって具体的にどんなもの?からだに負担はかかるのかしら?そこで産婦人科医の佐藤先生にピルについてお聞きしました☆

Q ピルを飲んでる時にタバコは吸っても大丈夫?



ピルの服用中にタバコを吸うと血栓症や心筋梗塞などの重大な副作用が起こりやすくなります。特に35歳以上の人々はその確率が高くなると報告されていますので、禁煙が必要です。また35歳未満でも禁煙を強くおすすめします。年齢が高くなるほど、喫煙本数が多くなるほど、そのリスクは増していきます。

ピルも買うには必ず
医者さんの処方が
必要だよ!欲しいときにはまず産婦人科
に行ってみよう!

Q ピルを飲むと太るってホント?

A 太ることはほとんどありません。今のピルはホルモン量が少ないので!

お酒の
飲みすぎには注意して!!

Q ピルを飲んでる時にお酒を飲んでも大丈夫?

A 特に問題はありません!しかし、酔ってしまってピルの服用を忘れたり、お酒を飲み過ぎて下痢や嘔吐するとピルの避妊効果は弱くなってしまいますので、注意してください。

Q ピルと一緒に飲んではいけない薬はある?

A 併用する場合は必ず医師や薬剤師に相談してください。ただし、塗り薬、目薬などは心配ありません。また、下記の薬や健康補助食品をピルと一緒に飲んだりすると、ピルの避妊効果が弱まったり、一緒に飲んだ薬の作用が強くなったり弱くなったりする場合があります。

副腎皮質ホルモン薬/うつ病の薬/パーキンソン病の薬/免疫抑制薬/高血圧の薬/結核の薬/てんかんの薬/抗生物質/真菌症の薬/糖尿病の薬/HIV感染(エイズ)の薬/セイヨウオトギリソウを含有する食品(健康補助食品)など

教えて! ドクター
低用量ピル(OC)について



ピルの副作用

吐き気、頭痛、嘔吐、乳房の張り、痛み、不正出血

上記の症状のほとんどは、最初の1~2ヶ月目に起こります。しかし、これらの多くは症状も軽く、飲み続けていくうちに治まります。

血栓症

ピル服用中に気をつけなければいけないものとして血栓症があります。ただし、ホルモン量の少ない今のピルでは、非常にまれです。ただし、その初期症状には十分に注意してください。(ふくらはぎの痛み・むくみ、激しい頭痛、手足のしびれ、めまい、鋭い胸の痛み、突然の息切れなど)

ガンとの関係

ピルを飲んでいると、乳がんや子宮頸がんになる可能性がわずかに高まると言われていますが、ピル服用中でも定期的に検査を受けていれば、これらの早期発見が可能です。一方、ピルを飲んでいると、卵巣がん、子宮体がんになる可能性は低くなると言われています。

避妊以外のピルのメリット

- 月経周期が規則正しくなる
- 月経痛が軽くなる
- 月経量が減る
- 貧血の改善
- ニキビや多毛症の改善
- 卵巣がん、子宮体がんの予防
- 良性の乳房疾患の減少
- 骨盤内感染症の減少

佐藤先生からメッセージ

子宮内膜症とピル

子宮内膜症は、最近増えている病気で子宮内膜類似の組織が本来あるべき場所以外に存在し、女性ホルモンの影響で増殖・出血をおこし月経痛・月経過多・性交時痛・下痢等を起します。ひどくなると不妊や腹痛の原因になります。

子宮内膜症は女性ホルモンが栄養になっており、閉経と共に萎縮していくますが、子宮内膜症性チョコレートのう腫は癌化することが知られています。

そして女性はこれらの症状に毎月耐えなければならないのでしょうか?

そんなことはありません。上手く低用量ピル(OC)を使い、月経と共に快適な生活を送ることができます。OCは避妊薬として知られていますが、副効用として子宮内膜症、月経困難症、月経過多、月経前緊張症、月経不順、ニキビ、月経周期の調整等あります。また卵巣癌や子宮体癌の発生も抑えることができます。

楽しいイベントや大切な用事、ハードな仕事、上手に月経のコントロールをして毎日をエンジョイスマートに暮らしましょう。

☆参考:「教えて!ピルのこと」2007年4月改訂版

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。
※一部設置されてない医院さんもあります。



産婦人科・婦人科

東京都

四ツ谷レディス
クリニック
03-3234-5343
千代田区麹町6-4-14-2F
<http://www.yotsuya-lc.com/>

アイル女性クリニック
03-3534-0803
中央区丸島1-8-1 アイマークタワー203
<http://www.18.ocn.ne.jp/~ill-cl/>

いきした女性
クリニック銀座
03-3562-1966
中央区銀座2-8-4
<http://ikeshitaikuko.com/>

対馬ルリ子
女性ライフクリニック銀座
03-3538-0270
中央区銀座2-6-銀座トレススピル
<http://w-wellness.com>

赤枝六本木診療所
03-3405-1388
港区元麻布3-1-30

赤坂見附
宮崎産婦人科
03-3478-6443

港区赤坂1-1-5 富士ビル8F
<http://www.akasaki-klinik-miyazaki-clinic.com/>

麻布十番
まみむインズクリニック
03-3405-0928
港区麻布十番1-5-19
<http://www.azabuwomens-cl.com/>

神田第二クリニック
03-3402-0654
港区西麻布3-20-14 梅ビル2F
<http://www.kanda2nd.com/>

虎ノ門ウインズ
クリニック
03-3502-1211
港区虎ノ門1-4-4 第二虎ビル3F
<http://www.t-womensclinic.jp/index.php>

女性ライフクリニック新宿
03-6273-1220
新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下2階
<http://wlcs-s.com>

たつきクリニック
[女性科]03-5348-7074
新宿区西新宿7-16-14
<http://www tatsukiclinic.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！



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

ゲンキのモト
設置しています

木下産婦人科医院 03-3602-7201 杉並区東堀切1-15-10 http://www.kinoshita-lc.com	9:00~12:30, 15:00~19:00 土午後15:00~17:00 水・日・祝休
葛西産婦人科 03-3686-0311 江戸川区東葛西6-8-6 http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/	9:00~12:00, 14:00~16:00 土午後・木・日・祝休
西島産婦人科医院 042-661-6642 八王子市千人町1-8-5 http://www.nishi-jima-lc.com	9:00~11:30, 14:00~17:00 水・土午後・日・祝休
みなみ野レディース クリニック 042-632-8044 八王子市西片倉3-1-4 http://minamino-holic.jp	10:00~12:50, 15:30~18:50 木午後・土午後・日・祝休
杉山産婦人科 丸之内 03-5222-1500 千代田区丸の内1-6-2 http://www.sugawaralady-clinic.com	8:30~13:00, 14:00~16:30 ※午前は予約のみ 午後・日・祝休 ※予約は電話のみ、直接見附くさい ※午前はお電話ください
松本レディースクリニック 不妊センター 03-5952-5633 葛西区東池袋2-6-3 http://www.matsumoto-ladies-clinic.com	月~金 14:00~20:00 木14:30~20:00 土9:30~13:00, 15:00~18:00 月~金の午前・日・祝休 ※料金ご相談ください ※お問い合わせ下さい
優レディースクリニック 03-3984-2278 葛西区西池袋3-25-11 http://www.yu-ladies.com	9:30~12:00, 15:00~19:00 土9:00~12:00 水・土午後・日・祝休
赤羽レディースクリニック 03-5249-5651 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階 http://www.akabaneladys.jp/	10:00~12:30, 15:00~18:00 土午後15:00~17:00 木・日・祝休
加藤産婦人科医院 03-3895-3521 荒川区町屋2-9-21 http://www.kato-gyne.gr.jp	9:00~12:00, 15:00~18:00 水午後・土午後・日・祝休
みえこ女性クリニック 03-5943-1123 板橋区仲御殿6-4 コスモ和光ビル2階 http://www.mieko-clinic.com	月・水・金12:15~19:00 第2、4火曜16:00~20:00 第1、2、4木曜12:15~18:00 土12:15~17:00 第1、3、5水曜 第3水曜休
扇内医院 03-3990-2111 練馬区中村3-4-18 http://www.oguchi.com	9:30~12:30, 14:00~17:30 第3水曜・土午後・日・祝休
本牧レディースクリニック 045-628-3077 横浜市中区本牧2-12-2 F http://www.honmoku-ladiesclinic.com/	9:30~13:00, 14:30~18:00 日9:30~13:00 火・祝休
おおたレディース クリニック 0463-93-0833 伊豆原市伊豆原2-2-12 http://ohta-s.com	9:00~12:00, 15:00~18:00 木午後・土午後・日・祝休
千葉県 新川崎こひき クリニック八田 047-385-3281 松戸市原の原2番92 http://juno-vesta-clinic-hatta.net/	9:00~12:00, 15:00~18:00 ※午前は予約優先 ※午後・木午後・金午後は完全予約制 土曜午後・日・祝休
湯原産婦人科医院 047-341-6188 松戸市小金原5-20-7 http://www.yuhara-clinic.or.jp/	9:00~14:00~ ※受付は午前11:30まで 午後16:30まで ※午後・木・土の午後・日・祝休

このページの
公開期限は
終了しました



「ゲンキのモト」公認

オーガニックスーパー
MOTHER'S
通信販売

家族みんながゲンキになれるオススメアイテムを
厳選してご紹介!! 病気になる前にできること…
健康な体づくりを応援します!



マザーズの
テーマは

情報公開による
生産者との信頼

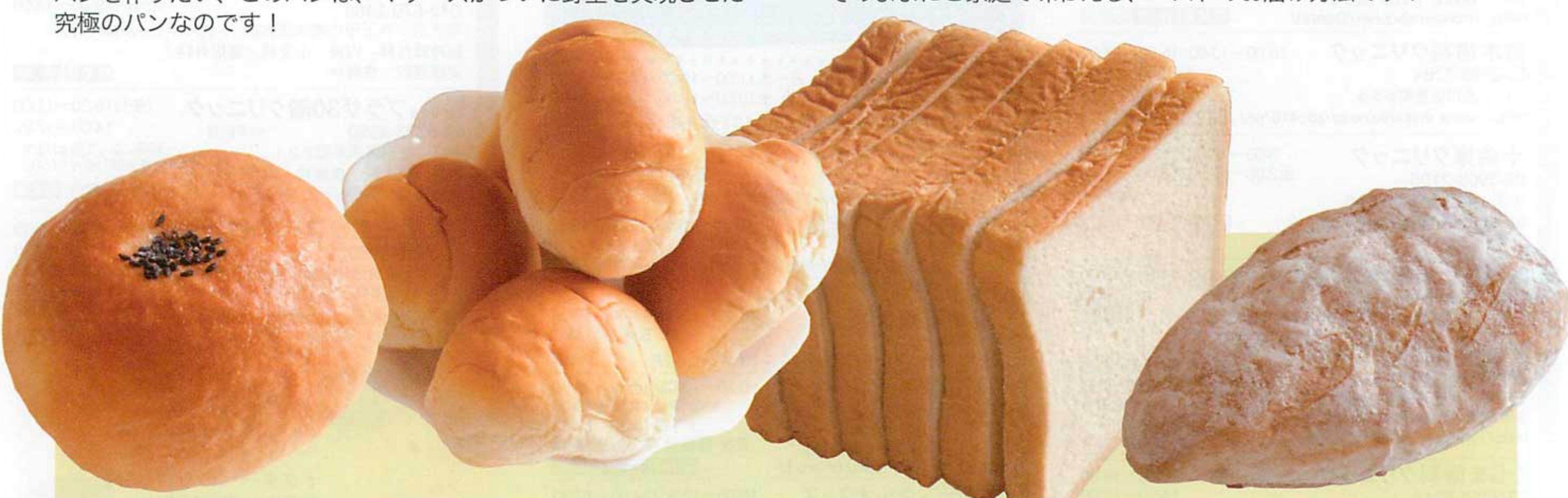
いつ、誰が、どのようにして作ったのか、「作る人」と「食べる人」の
信頼関係を作ることがオーガニックの原点だとマザーズは考えています。

ポイント① はまなすの白神こだま酵母パンはここがすごい！ ポイント②

製造元：秋田県秋田市 株式会社はまなす

国産小麦で無添加なのに
ふくらふんわり♪

国産小麦は、グルテン（粘り気、ふくらする力）の含有量が中くらいの「中力粉」の品種。国産小麦でパンを作ると、そのために、どうしてもぱさぱさしてしまう課題がありました。それを、白神こだま酵母の力と、「中だね法」という製法で、保水率を60%にまでUP！ 輸入の小麦ではなく、国産の安全な小麦でふくらおいしいパンを作りたい、このパンは、マザーズがついに野望を実現させた究極のパンなのです！



とっても
おいしいよ!!



●ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ
お店でも人気の「はまなすパンシリーズ」、
1番人気はあんぱんだそうですよ ★ゲンキの
モト編集部でもみんなで試食しましたが、食
べたことのないシンプルなおいしさで大評判
でした。ぜひ試してみてくださいね。

●マザーズ神田すずらん通り店店長 初野行美
お店にも「ゲンキのモト」を置かせてもら
っています！
健康や元気につながる食べ物を、もっといろ
んな人に試してもらって、おいしさを知って
もらいたいですね。



酵母のひみつ…☆

ひとくちに酵母といっても、種類もたくさん。天然の酵母は、私達が吸っている空気の中にも飛んで混じっています！ 現在、一般に販売されている多くのパンは、「ドライイースト」を使っていますが、これは、短時間に大量のパンを一定の品質で作るために開発されたもので、酵母（イースト）を増やす時のエサに糖蜜（安価ですが衛生面などに課題が多いと言われています）を使ったり、増殖を促すために、窒素やリンなどを添加するのが一般的。これは添加物ですが、「キャリーオーバー」と言って表示義務がないので、パッケージを見ても書いていないんですね。

天然酵母は、その酵母が付着していたフルーツや、砂糖、ハチミツなどの養分を糧に増やします。だから安心安全のパンが作れるんですね。そして特にこの「白神こだま酵母」は、世界遺産とされる白神山地、人の入らない山奥から発見された酵母で、酵母自体の力がとても強いんです。天然酵母パン特有の生地がぱさぱさしてしまって問題が、大解決しました！

100%「白神こだま酵母」を使って焼き上げたパンのおいしさを、ぜひこの機会にお試しください♪

●食べ方のコツ●

- ★必ず常温で2~3時間解凍してお召し上がりください。
- ★軽くフライパンやトースターで温めていただくと、より焼きたてに近く、さっくりふんわり感をお楽しみいただけます。
- ★保存する場合は届いてすぐ冷凍庫へ。一度解凍してからの再冷凍はお避けください。

商品番号①
朝食パンセット



白神こだま酵母食パン(6枚切)
ブリクロワッサン(8個入り)
フルーツスティック(2本)
バターロール(5個)

2,065円
(税込)送料コミ

もっちり食パン、ふわっとかる一斤ワッサンに、ドライフルーツをたっぷり練り込んだフルーツスティック、そしておすすめはバターロール！ ふんわりもっちりした食感は、マザーズでも1番人気のおいしさです。小麦の味を最大限に活かしたこれを無添加のおいしさ！ 冷凍だからこそ味わえる焼きたてのおいしさをお楽しみください！

商品番号②
おやつパンセット



小倉あんぱん(2個)
ブリクロワッサン(8個)
フルーツスティック(2本)
黒豆おやき(2個)

2,220円
(税込)送料コミ

あんが人気の秘密です。お店でまとめ買いするお客様も多い♪ あんぱんに、人気のワッサン、フルーツスティックと、豆がたっぷり入った黒豆おやきを詰め合わせたセット。こだわったのは小麦が無添加だけじゃないんです。材料をすべて厳選して作ったあわせのおやつパンセット、ぜひお子様と一緒にどうぞ♪



商品番号③
フルーツ大好きパンセット

レーズンブレッド(1個)
フルーツスティック(5本)
グラハムリープ(2個)

2,600円
(税込)送料コミ

レーズンブレッドは、厚めに切って軽くトーストして食べるのかおすすめ！ フルーツスティックには、カレンツとオレンジピールがたっぷり。そしてグラハムリープは、シリーズ中少しあり重めのパンで、クランベリーをたっぷり入れてしっとり焼き上げています。フルーツ好きにおすすめの大満足セットです！

パンの注文はコチラ!! お電話かFAXで承ります。
「ゲンキのモト」を見たとお伝えください!!

TEL 042-389-0720

FAX 042-389-6373

●受付期間

2009年3月1日～2009年5月31日（平日のみ）
・ご注文から1週間から2週間でお届けします。

●受付時間 9:00～16:30

・ご注文から1週間から2週間でお届けします。
・クロネコヤマトのクール冷凍便でお届けします。
・ご注文の方と別の送り先へ送ることもできます。
※その場合、特にご指定がなければ、送り元はご注文主とさせていただきます。

●お支払い方法

【代金引換】（手数料315円）

【銀行振込】（手数料お客様負担）

【郵便振替】（手数料当社負担）

お近くの郵便局でお支払いが出来ます。ご注文をいただきましてから、郵便振替用紙をお送り致します。ご入金の確認がでましましてから発送となります。ご入金の確認に数日かかる場合がありますが、ご了承ください。

●送料について

送料コミの価格とさせていただきますが、2セット以上を同じお届け先でご注文いただいた場合、同梱できるものについては送料を1箱分とさせていただきます。

●ご注文に必要な事項

商品番号／注文数／送り先郵便番号／住所／
お名前／電話番号

●受取希望時間帯

午前中：12:00～14:00 14:00～16:00
16:00～18:00 18:00～20:00 20:00～
21:00・時間希望なし

●ご注文主以外へ発送の場合

ご注文の方の郵便番号／住所／お名前／電話番号

●受注センター

マザーズの宅配事業部「にんじんCLUB」
東京都多摩市戸2-46 担当：田口
※お預かりしました個人情報は、ご本人の承諾なしに
第三者に提供することはありません。

商品は、「マザーズ各店」でも
お買い求めいただけます。

★マザーズ藤が丘店

神奈川県横浜市青葉区藤が丘2-5
TEL.0120-935-034

東急田園都市線 藤が丘駅徒歩0分

★マザーズ港北TOKYU.SC店

神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央5-1
港北東急百貨店B1
TEL.045-944-6111（代表）

横浜市営地下鉄 センター南駅徒歩1分

★マザーズたまプラーザ東急SC店

神奈川県横浜市青葉区美しが丘1-7た
まプラーザ東急百貨店B1
TEL.045-903-2211（代表）

東急田園都市線 たまプラーザ駅徒歩1分

★マザーズ多摩センター三越店

東京都多摩市落合1-46-1
三越多摩センター店B1
TEL.042-357-7111（代表）

京王・小田急・多摩モノレール 多摩センター駅
徒歩1分

★マザーズ小学館すずらん通りビル店

東京都千代田区神田保町1-15-2
小学館すずらん通りビルB1
TEL.03-3294-4580

都営地下鉄新宿線・三田線・東京メトロ半蔵門線
神田神保町駅 徒歩2分

★セイジョーマザーズ砧店

東京都世田谷区砧6-30-1
TEL.03-5494-7879

小田急線 祖師ヶ谷大蔵駅徒歩5分

MOTHER'S
マザーズ
ORGANIC・MARKET

お得なチケット付！ お見逃しなく♪
セイジョーマザーズ 砧店限定 1点 10%引きチケット

※こちらのクーポン券を取り取り、セイジョーマザーズ砧店の
レジまでお持ち下さい。

※お一人様1枚限り有効です。（砧店以外では使用できません。）

※本券は他の値引き券との併用はできません。

※有効期限 09年3月1日～09年5月31日

東京都・周産期母子医療センターMAP

万が一のために、知識のひとつとして自宅近くの周産期母子医療センターを知しておくと安心です。もちろん、からだの不調を感じた時は、まずは早めにかかりつけの産科へ!

周産期医療って何?

妊娠22週から生後満7日未満までの期間を「周産期」と呼び、周産期を含めた前後の期間における医療を「周産期医療」と呼びます。

周産期医療では、合併症妊娠や分娩時の新生児仮死など、妊婦さんや赤ちゃんの命に関わる突発的な緊急事態に備えて、産科・小児科双方からの一貫した総合的な体制がとられています。

東京都では、産科医師や新生児担当医師をはじめ看護師等の確保を図り、24時間体制で患者の受け入れ体制を確保するため周産期母子医療センターの整備を促進しています。



知っていると
安心ですね☆
いざという時に、
役立ちます！

●総合周産期母子医療センター

相当規模の母体・胎児集中治療管理室(M-FICU)を含む産科病棟及び新生児集中治療管理室(NICU)を含む新生児病棟を備え、常時の母体及び新生児搬送受け体制を有し、合併症妊娠、重症妊娠中毒症、切迫早産、胎児異常等母体又は児におけるリスクの高い妊娠に対する医療及び高度な新生児医療等の周産期医療を行うことができる医療施設をいう。

●地域周産期母子医療センター

産科及び小児科等を備え、周産期に係る比較的高度な医療行為を行うことができる医療施設をいう。

★周産期医療情報ネットワーク

周産期母子医療センターの空床状況を確認できます。

NICUって何?

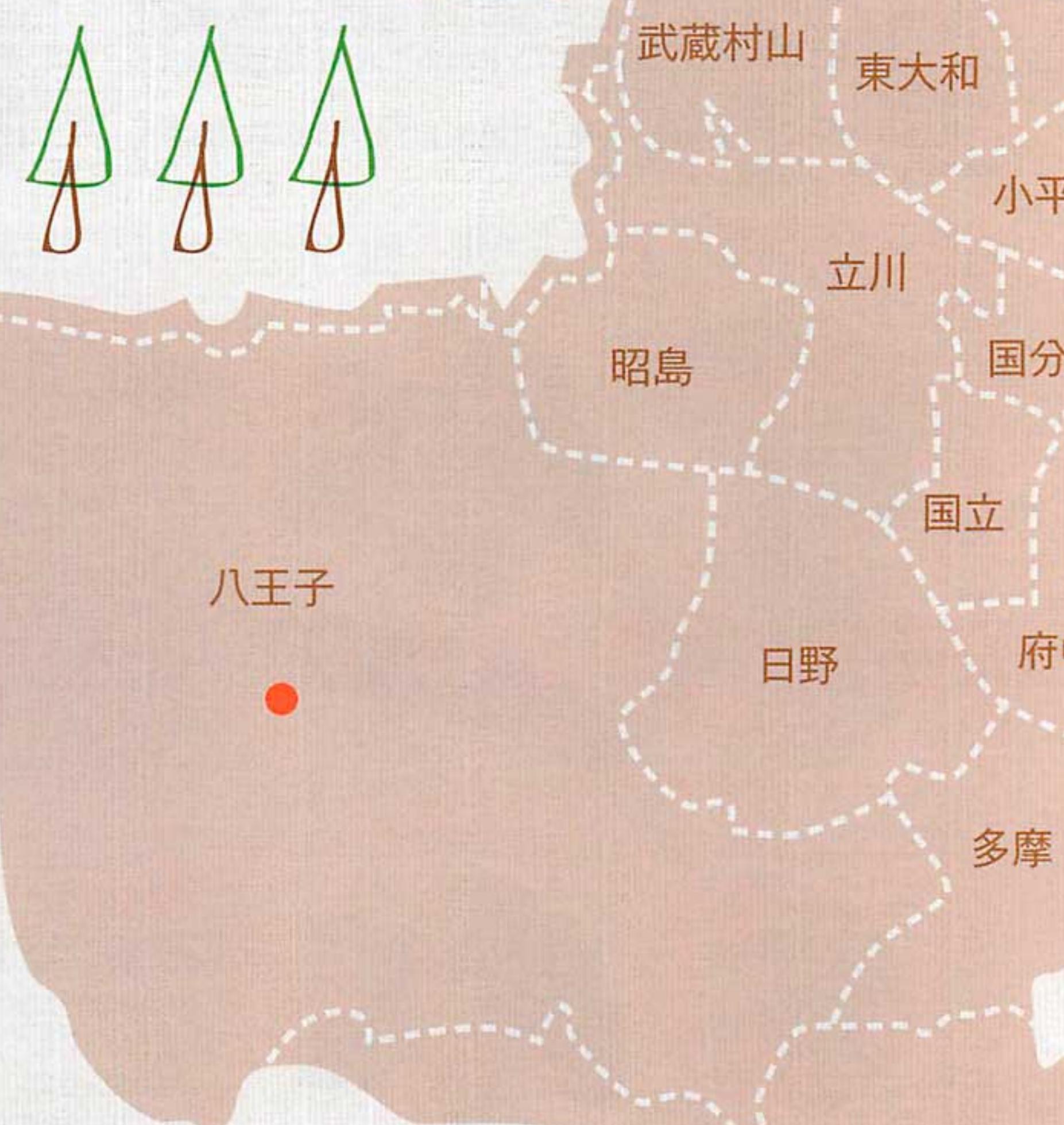
NICUとは、赤ちゃんのICU(集中管理治療室)のことです。小さく産まれた赤ちゃん、病気をもって産まれた赤ちゃん、仮死の状態で産まれた赤ちゃんが入るところです。部屋は細菌などの感染を予防するために厳重に管理され、赤ちゃんたちはひとりずつ保育器の中で、酸素や栄養をもらいながら治療が行われます。

※病院名後ろのカッコは、東京都から認定されたNICU病床数です。

多摩ブロック

総合 杏林大学病院(15床)

地域 武藏野赤十字病院(6床)
都立清瀬小児病院(6床)
都立八王子小児病院(9床)
町田市民病院(6床)



区中央部ブロック (千代田・中央・港・文京・台東)

総合 愛育病院(9床)

地域 聖路加国際病院(3床)
東京慈恵会医科大学病院(9床)
順天堂大学病院(6床)

★周産期医療情報ネットワーク参加
東京大学付属病院(9床)

区西北部ブロック

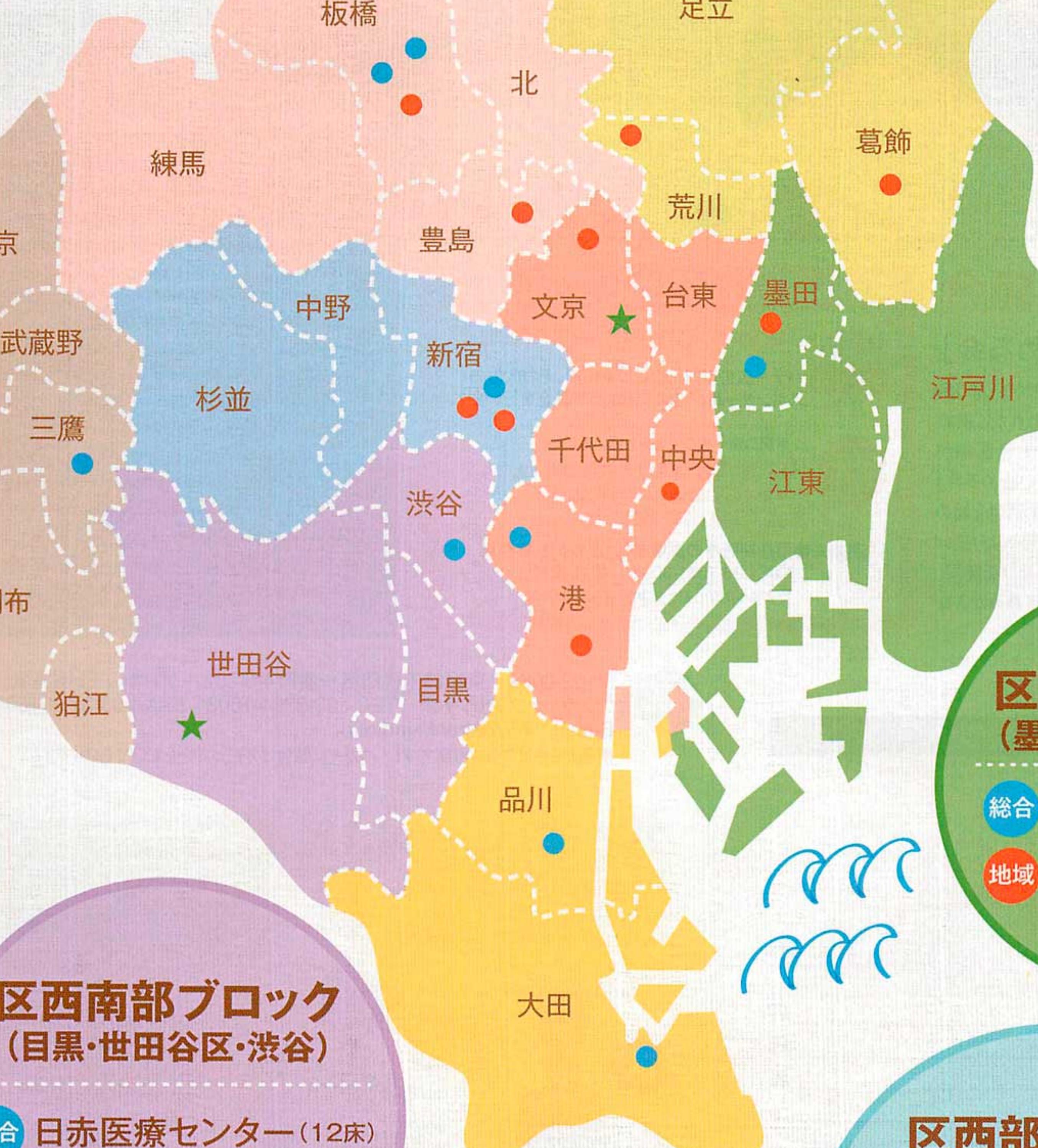
(豊島・北・板橋・練馬)

総合 日大板橋病院(12床)

帝京大学病院(12床)

地域 都立大塚病院(12床)

都立豊島病院(6床)



区西南部ブロック (目黒・世田谷・渋谷)

総合 日赤医療センター(12床)

★周産期医療情報ネットワーク参加
国立成育
医療センター(15床)

区南部ブロック (品川・大田)

総合 東邦大学大森病院(12床)

昭和大学病院(9床)

区東北部ブロック (荒川・足立・葛飾)

地域 葛飾赤十字病院(9床)
東京女子医大
東医療センター(6床)



区東部ブロック (墨田・江東・江戸川)

総合 都立墨東病院(15床)

地域 賢育会病院(6床)

区西部ブロック (新宿・中野・杉並)

総合 東京女子医大
大学病院(12床)

地域 東京医科大学病院(9床)
慶應義塾大学病院(6床)

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?

▶みんなの街のさまざまな場所で入手できます

薬セイジョー

その他、掲載医院近くの
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

ドラッグセガミ

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

ロハス・メディカル募金

「周産期医療の崩壊をくい止める会」

お産現場での事故が原因で、お産の取り扱いをやめてしまう病院が増え続けたり、病院とお産事故の被害に遭われたご遺族との関係が、対立関係のまま放置されてしまえば、お産医療が総崩れとなりかねません。「周産期医療の崩壊をくい止める会」では、ご遺族に対して、何とか寄り添えないかと募金活動を始めたそうです。みなさんの暖かい意識から、お産の現場へより良い後押しがあれば良いですね。読者の皆様にもぜひご賛同、ご協力ををお願いする次第です。☆ゲンキのモト 伊藤みかこ☆

キリトリ線

ゲンキのモト

Vol.15 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?

- 薬セイジョー 店
 ドラッグセガミ 店
 その他の調剤薬局・ドラッグストア 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、医療に関する質問などがあれば教えてください(いただいた質問をもとに記事を制作していきたいと思っております)。

住所	氏名
TEL	E-mail
年齢	性別

★表紙の子ども読者モデル

 希望する 希望しない

ご希望の方には、撮影の協力依頼の連絡をさせていただきます

●お子さんのお名前 () ()

ご希望の
プレゼント記号

次号予告

★★★特集★★★

皮膚科

6月上旬(夏号)をお楽しみに!

編集後記

産婦人科・婦人科特集は、いかがでしたか? 東京に引っ越してきたばかりの頃、妊娠し体調を崩し出血してしまい…家の近くで必死に産婦人科・婦人科を探しました。結果、我が家近くには不妊治療専門の婦人科や妊婦健診を実施していない婦人科しかありませんでした。バスで30分かけて大きな病院へ通院していましたが、ある日、大出血をし緊急入院→600gの次男を出産する結果となりました。可愛くてしかたありませんが、とても大変です。病院の診療内容や先生の顔がわかる情報誌が「あったらいいなあ」そんな私の気持ち、ゲンキのモトの原点が…この産婦人科号です。読んで良かったと思っていただける冊子で、いられるようにスタッフ一同頑張っていますので、どうぞ宜しくお願いします。

☆伊藤みかこ☆

季刊誌 ゲンキのモト春号VOL.15
 発行日 2009年3月1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: info2@genki-moto.jp

広告のご掲載を希望される方は、弊社営業窓口(TEL:03-3264-1603)までご連絡ください。
 掲載料・企画など詳しくご説明させていただきます。

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
 E-mail: info2@genki-moto.jp
 携帯からもアクセス可能! ハガキに貼付けて送っていただいてOKです!

ゲンキのモトVol.15
PRESENT

応募は左のアンケート&プレゼント応募ハガキをご活用ください。FAX、E-mailでの応募も可能です。どしどしご応募お待ちしています!



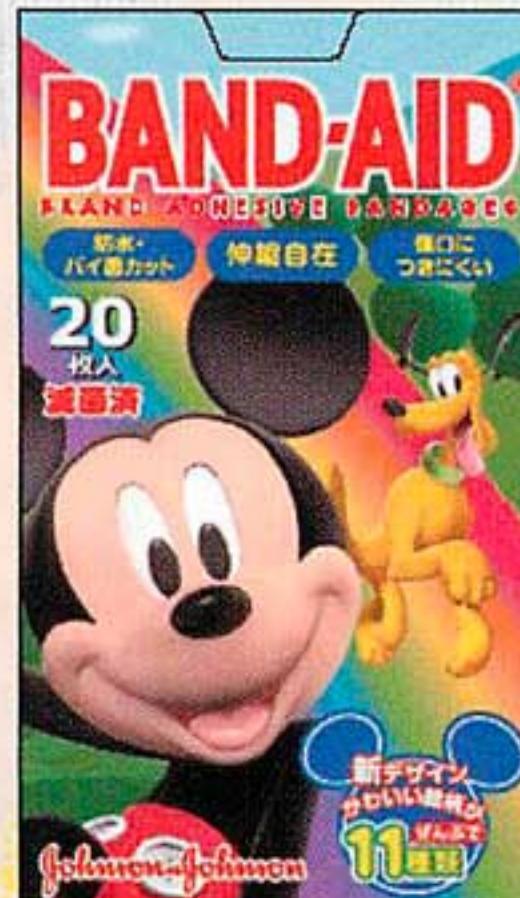
商品の当選は、発送をもってかえさせて頂きます。読者様の情報は、商品の発送以外は使用することはありません。
 また漏洩防止等の対策は万全を期して取り組みます。応募の締め切りは5月25日となります。

子供の傷ケアは
コレ!

人気のキャラクターが新しくなって勢ぞろい!!

「バンドエイド」®

ディズニーキッズシリーズ

防水・バイ菌カット! 伸縮自在! 傷口につきにくい!
 子供たちの傷をやさしく守ります。かわいい
絵柄が
11種類
入ってるよ!「バンドエイド」®
 ●ミッキーマウス
 20枚入り「バンドエイド」®
 ●ディズニープリンセス
 20枚入り

©Disney

「バンドエイド」®
 ●ポケットモンスター
 20枚入り「バンドエイド」®
 ●ドラえもん
 20枚入り

© Fujiko-Pro, Shogakukan, TV-Asahi, Shin-ei, and ADK



©Disney

他のディズニーキャラクターもあるよ!!

その傷に、治るチカラを。
BAND-AID
 BRAND ADHESIVE BANDAGES

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
 0120-10-1110 (9:00~17:00 土日祝日を除く)



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つ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。

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！



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。

◆クリエイティブ・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

宛先: kfs@mo-on.com
件名: kfs
本文: 空白のままで OK!

携帯で

kfs@mo-on.com 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



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、
 いすれかの連絡先
 ●職業/学年

郵便はがき
 113-8691
 講談社
 ゲンキのモト
 スクールズ
 私書箱
 111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・削除を求めるすることができます。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)