

+ ホームドクターを探そう ! +

# ゲンキのモト

[vol.17] 2009 AUTUMN

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!

小児科専門医にインタビュー  
教えてドクターQ&A

新型インフルエンザ、  
最新ワクチンについて

[無料]

ご自由にお持ちください

配布エリア

17万部発行!  
— 東京都 —

23区・狛江市・調布市・三鷹市・府中市・  
武蔵野市・国分寺市・多摩市・立川市

— 神奈川県 —

横浜市保土ヶ谷区・  
横浜市港北区・  
川崎市

今回のクチコミ  
医院レポートは

小児科



メタボが  
気になる方に  
おすすめ1ポーズ!!

メディカルフィットネスオレオス  
インストラクターの飯田さんに  
秋の食べ過ぎメタボ予防のポーズを  
お聞きしました。

脇をゆっくり伸ばすと骨盤の動きに繋がり、お腹に刺激が入ります。  
メタボの方や、姿勢がよくなるので猫背の方にも  
オススメです!



☆今号おすすめ☆

3  
B  
ポーズ



## 夏の疲れは残っていませんか? プチストレッチ

効果的なストレッチで脚の疲れをケアしましょう。

今号の  
3ポーズ

体験  
スタート

きもち  
よく

メディカルフィットネスオレオス★インストラクター 飯田静香さん  
健康運動指導士の資格をもつ、指導歴9年の美人インストラクターさん★  
貴方のフィットネスライフをしっかりとサポートしてくれます!

ゲンキのモト★編集長 伊藤みかこ  
三十路に入り、お腹まわりがとくに気になる今日この頃★  
ちなみに2児の息子を持つシングルマザー。

ゲンキのモト★デザイナー 井上ともみ  
3歳の女の子のお母さん。なんと出産後から約10キロ増の体重が  
体験を通し、-4キロ! やったね!!

### 太ももの前

●脚で一番使われるのが太もの前。気づかぬうちに疲労が溜まります。膝の痛みが出る前にストレッチで疲労回復! 右手を壁に、写真のように左手で左足首を持って太ももを伸ばします。反対も同じように。気持ち良いくらいが目安です。

◀ひざが痛い  
など体勢が  
辛い方は  
タオル等で補助!

### メディカルフィットネスオレオス

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とサポート! 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。

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。

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。

- オレオス -  
**OreoS**

メディカルフィットネス オレオス

042-337-8502

〒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

●営業時間: 月・水・木・土・日 10:00~18:00

火・金 10:00~21:00



簡単におうちで出来るポーズをご紹介!  
**今回のテーマは『脚』**

疲れと一緒にムクミもとつて、めざせスッキリ脚美人!!

### 太ももの前



### 太ももの後ろ

●腰痛持ちの方にも効果的なストレッチです。右脚を伸ばし、背すじを伸ばしたまま前屈。反動をつけずにゆっくり、じわじわ～を感じるのがポイント! つま先を手前に引くと、より効果的です。膝が真っ直ぐ伸びなくても、足の裏側のがびた感覚があればOKです!

### 足首



●普段あまり意識しない“足首”的ケア。でも、ここをやるかやらないかでは、疲れの取れ方が違います! ゆっくり大きく足首を回しましょう。できる方は写真のポーズで、前後に揺れながら行うとふくらはぎ、膝、股関節もほぐれます。時間の無い時にはコレだけでもOK! お風呂の中で行っても良いですね。

# ゲンキのモト in 癒しフェア 2009

出展してきました☆

さる8月8日、9日に東京ビッグサイトで開催された「癒しフェア」に、「ゲンキのモト」ブースが登場! 初めてのイベント出展に編集室メンバーは1ヶ月前からワクワクドキドキ♥♥お揃いのTシャツまで作り、気合い十分で臨みました!! 当日はチビッコスタッフの力も借りて、来場の皆様に「ゲンキのモト」を沢山お配りすることができましたよ☆ やった~!! より多くの方に手に取ってもらって、お役に立て頂けたら嬉しいです! 編集室一同、これからも頑張ります☆

堂々完成!! 「ゲンキのモト」オリジナルTシャツ!!

今号で誕生した「ゲンキのモト」オリジナルTシャツは、今後インターネットや誌面での販売を予定しております。乞うご期待☆

キラキラの  
ピンクラメが  
とってもキュート♥



◆色: チャコール

Tシャツカラーは  
2種類用意しています☆  
サイズも、キッズと大人用で  
ペアでかわいい!!!

ご意見・ご感想はアンケートハガキにご記入ください。

▲色: ライトイエロー

お問い合わせ>ゲンキのモト編集室 ☎03-3264-1603(営業時間:10:00~19:00)

ゲンキのモト  
[vol.17] AUTUMN 2009



- 表紙モデル 鶴田千織ちゃん(7歳)  
りくくん(8歳)
- 編集・取材 伊藤みかこ  
佐藤野恵  
海津百合子
- 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 國際エニ株式会社  
〒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

## 小児科特集

### 家族みんなで 無添加せつけんaraau

北里大学病院准教授 田村クリニック 東條美奈子先生

薬セイジョー・バイヤー大島さんおすすめ!

キッズ&ママにウレシイ  
子ども思いの♥こだわりアイテム!!

キッズ&ママにウレシイ  
親子思いの♥おすすめスポット!!

教えてドクターQ&A  
新型インフルエンザについて  
石井こども・内科循環器科クリニック 石井哲哉先生

### 最新ワクチンについて

継醫院 継仁先生/麻生こどもクリニック 麻生泰二先生

困った時のお助けアイテム!!  
おおしまこどもクリニック 大嶋政明先生

### 医院・クリニック特集

取材・特派員プロフィール……16  
いなげ小児科クリニック……17  
南大沢メディカルプラザ小児科……18  
宇野医院……19  
えんどう小児科クリニック……20

星野こどもクリニック……16  
宮下小児科医院……17  
マリアこどもクリニック……18  
関町こどもクリニック……19

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

工藤眼科クリニック……21 いいづか耳鼻咽喉科……21

### 設置協力医院リスト

「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  
次号予告/編集後記

日本初上陸の保湿剤 「ニュートロジーナ」  
保湿のススメ/保湿クリームの「塗り方のポイント」  
宮林医院 菊池りか先生

# 家族みんなで 無添加せっけん Soap for family arau.

アラウ

「こんなのはしかった」に応える無添加せっけんarauシリーズから、今は洗濯用液体せっけんをご紹介! こだわりいっぱいの素敵なせっけん!!  
人気の秘密をお伝えします!

汚れもすっきり!  
ふわふわ!  
気持ちいいね☆

+ 天然ハーブ



arauって?

毎日使うものだから安心できるものを選びたい。無添加せっけんarauシリーズはそんな思いから生まれました。アラウは安心の無添加のせっけんに、お肌をいたわる天然ハーブを配合。赤ちゃんはもちろん、敏感肌や手荒れの気になる方にもおすすめです。

こんな方におすすめ

- はじめての赤ちゃんをむかえる新米ママ
- 敏感肌、アレルギー肌で悩んでいる人
- エコロジーを考え、せっけんを使いたいけれど使用感に不安がある人

新発売



左から、

●アラウ 洗濯用せっけん(液体) 1.2L  
カンタンで使いやすい。溶解性にすぐれた液体せっけん。洗濯槽に直接入れるだけ。水にさっと溶け、すくも速やかです。  
※「アラウ・ベビー洗濯用せっけん(液体)」と中身は同じです。  
アラウ洗濯用せっけん(液体)詰替用 1Lもあります★

●アラウ 洗濯用リンス仕上げ 720mL  
衣類をもっとクリアに導く洗濯用リンス仕上げ。クエン酸と天然ハーブの効果で、香りも気持ちよく。吸水性も良好です。  
※「アラウ・洗濯用せっけん(液体)」とセットでのご使用をおすすめします。  
アラウ・洗濯用リンス仕上げ詰替用 650mLあります★

とくに使いやすく、溶けやすいので、液体せっけんがオススメ!

アラウ洗濯用せっけん(液体タイプ)は洗濯槽に直接いれるだけ。水にさっと溶け、すくも速やか。手間を省いて、簡単にせっけんを使いたい人には、液体タイプがおすすめです。

(1)

無香料・無着色・  
保存料無添加

洗浄成分は無添加せっけん。アレルギーのもととなる添加物は一切使用していません。

(2)

洗濯槽のニオイが  
気にならないません

環境にもやさしい高い生分解性★ ラベンダー&スペアミントオイルを配合の除臭せっけん配合で、洗濯槽のニオイが気にならないません。

(3)

柔軟剤なしで  
ふくら・吸水仕上げ

柔軟剤なしでベビーの肌もやさしく洗い上げ、繊維本来のふくら感、吸水性を取り戻します。赤ちゃん用の産着やオシメ、敏感肌の方の肌着などの洗濯におすすめします。

アラウについて  
もっと詳しく知りたい方は…

☆アラウ公式HP  
<http://www.arau.jp/>



「自然派のサラヤ」は、「セーブ・ザ・チルドレン」を通じて、世界のこどもたちの夢と笑顔をサポートしています。

教えて! ドクター  
Q&A



北里大学病院 准教授  
田村クリニック 非常勤医師  
東條 美奈子先生

私自身、4歳と7歳の娘がいますので洗濯は毎日まめにしています。小さなお子さんがいると、洗濯の回数が多くなりますよね(笑)そして、週末は日頃出来ないベッドまわりの洗濯をするようにしています。洗剤選びというと、やはり長女が新生児の頃、はじめての子ですし、何を使うと良いのか?と、気を遣いましたね。いろいろ試してみて、今は娘たちが無香料なものが好きなので「1.無添加なもの、2.使いやすく、溶けやすいので、液体タイプ、3.洗濯の手間や肌のことを考えて柔軟剤なしでふくら仕上がるタイプのせっけん」がお気に入りです。

Q

せっけんって汚れが落ちにくい?

せっけんは界面活性剤の一種です。界面活性剤には、水と油のようにまぎりにくい物質の境界面(界面)をまぎりやすく(活性)する働きがあり、汚れを落としやすくなります。合成界面活性剤等、界面活性剤には様々な種類があり、せっけんだけがぐるに劣るということはありません。アラウは原料から厳選し、使用シーンに合わせた成分からつくられているので、泡立ちや汚れ落ちにすぐれた能力を発揮します。

Q

黄バミは大丈夫?

せっけんに限らず、すすぎが不十分になると繊維に残った皮脂汚れなどの成分が黄バミの原因に。また、無添加せっけんには、「萤光増白剤(繊維を白く染める働きがある物質)」「漂白剤」などが含まれていないため、洗いつづけると繊維本来の色に戻るといわれています。洗浄料をきちんと計量する、汚れのひどい部分には原液を少しだけませる、よくすすぐなど、ちょっとした工夫できれいに仕上ります。気になるときは、せっけん専用リンス仕上げを使うと良いでしょう。

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。

\*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

バイヤー大島さん  
おすすめ!!



キッズ&ママにウレシイ

# 子ども思いのこだわりアイテム!!

「キッズが使いやすい・キッズが喜ぶ・キッズに優しい」にこだわったオススメグッズを集めてみました☆ママも思わずニッコリする可愛いアイテム目白押しです!!

シリーズ  
イロイロ!



## バンドエイド キッズシリーズ 各20枚入り

1箱に11種類の絵柄入り! 空気と蒸気を通す防水テープが、水やばい菌から子供たちのキズを優しく守ります☆ 伸縮自在で関節部分にもフィットしがれにくいため、活発な子ども達にピッタリの絆創膏です!

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社



## 歯ブラシ リーチキッズ 乳歯期用・はえかわり期用

歯医者が考えた虫歯予防のための子供向け歯ブラシです。毛が改良されて磨きやすさがアップしました! たくさんのキャラクターの中からお気に入りをみつけて、楽しく歯磨き習慣を身につけましょう!

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社

キティーで  
ピカピカ!



## ハローキティ ハピカ

電動付歯ブラシ「ハピカ」販売累計2000万本達成を記念して、かわいいキティちゃんのハピカが登場☆ 毎分7000回の超微細タタキ振動が歯垢を落としながら、歯ぐきをマッサージし血行を促進してくれます。全てのミニマム製替えブラシに対応しています!

株式会社ミニマム

かわいい  
子ども用  
歯ブラシ☆

楽しく防虫  
しましょ☆



## ゴンゴンフレンズ 6個入り

「タンスにゴン」でおなじみの衣料用防虫剤ゴンゴンシリーズにかわいい仲間が加わりました! うさぎ、くま、ねこの可愛い動物達が、1年間ず~っと虫やカビから大切な衣類を守ってくれます! 彼らのかぶる帽子に星マークが出たらお取り替えのサイン☆

KINCHO大日本除虫菊株式会社

こんな  
使ってみたかった!



泡が  
気持ちいい☆



家族みんなで  
保湿ケア☆



## アデルマシリーズ アデルマ エグゼメガクリーム 196g/49g

赤ちゃんから大人の方まで幅広く使える、コクのあるしっとりの保湿クリーム。低刺激で高い保湿効果があるので、力ササカ・ムズムズする方にオススメしたいクリームです!(左)

## アデルマ ウオッショングバー 95g

寒くなると乾燥でお肌のムズムズを感じるお子さんも増えています。そんなときは、こちらの固形洗浄料がオススメ。石けん成分、防腐剤不使用で、デリケートな子どものお肌をなめらかに洗い上げます。顔もからだもこれ1つでOK☆ もちろん家族みんなで使えます☆(右)

株式会社ボーラーファルム



## ソフィーナボーテ 泡マッサージケア洗顔料 170g

こちらは、「いつになんでも綺麗☆」を目指すママに是非オススメしたい一品! 炭酸ガスでつくられた濃密でクリーミーな泡の洗顔料です。肌年齢に大きく関わるのが肌の血流量。血流の低下した大人の肌を、洗いながらマッサージすることで肌の奥の血流を促進するお肌に満ちた明るい肌に導きます。綺麗なママに子供もウツツと喜びます☆

花王株式会社



● 親子思い



WAKODO Presents  
岡崎ゆみ 2009  
ファミリーコンサート  
赤ちゃんと一緒に  
クラシックコンサートへ  
出かけてみませんか?

Artist Profile



岡崎 ゆみ

東京藝術大学卒業、同大学院修了。  
1983年ハンガリー給費留学試験に最優秀で合格し、ハンガリー国立リスト音楽院に留学。  
1986年朝日新聞主催第6回「新人音楽コンクール」ピアノ部門で優勝。文部大臣賞を受賞。  
現在(財)ソニー教育財団評議員も務めている。  
2003年よりSony Music Artistsと契約。

全国10会場、  
合計12,000名様を  
無料ご招待!  
ご応募  
受付中!!

ベビー&ファミリークラシック

0歳からのお子さんとそのご家族に楽しんでいただけるコンサートです。クラシックの名曲はもちろん、音感・リズム感を育てる手遊びを盛り込んだプログラムです☆

※無料でご利用いただけるオムツ替えコーナー、授乳コーナー、ベビーカー預かり所をご用意しております。



午前11時開演 約60分

プレママ&プレパパクラシック

お腹の赤ちゃんにも外の音はちゃんと聞こえています。ママと一緒にクラシック音楽を聴いて赤ちゃんもリラックス☆ コンサートの合間には家族でできるマタニティヨガの実演があります! 妊婦さんとご主人、ご家族でのご来場をお待ちしています。新婚さんやこれから結婚を考えているカップルも、是非どうぞ!

※未就学児のご入場はご遠慮いただいております。  
託児サービス(有料・要お申し込み)をご利用ください。

満席になり次第  
順次締め切ります。  
お早めに!

午後2時開演 約120分

●お申し込みについて 応募締切:ご希望会場開催日の1ヶ月前

お申込み、公演、会場に関する詳細は下記URLをご覧ください。

<http://community.wakodo.co.jp/>

パソコン  
から

わこちゃんカフェ

検索

携帯電話  
から



ハガキ  
から

ハガキに必要事項を明記の上、お申し込みください。①郵便番号②住所  
③氏名④電話番号⑤ご希望の会場⑥ご希望の公演(ベビー&ファミリー  
またはプレママ&プレパパ)⑦ご希望の座席数を明記の上  
〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-7-14 中村ビル302  
「和光堂ファミリーコンサート事務局」まで

●お問い合わせ

和光堂ファミリーコンサート事務局 ★11月27日まで  
☎03-5464-5774 お問い合わせ時間:10:00~18:00(土日・祝日除く)

●開催スケジュール

日程	コンサート会場
10/18 (日)	日経ホール (東京メトロ千代田線・丸ノ内線・半蔵門線・東西線・都営地下鉄三田線 大手町駅)
11/21 (土)	津田ホール (JR中央線(各駅停車)千駄ヶ谷駅、都営地下鉄大江戸線 国立競技場駅)
11/28 (土)	はまぎんホールヴィアマーレ (JR桜木町駅、横浜市営地下鉄桜木町駅、みなとみらい線 みなとみらい駅)

上記の他、札幌、名古屋、大阪、神戸、福岡でも開催致します。  
詳しくは和光堂ホームページにて!  
※駐車台数に限りがございます。できるだけ公共交通機関でご来場ください。



小学館集英社  
プロダクション

● 親子思い



# 子育て応援カフェ

## EVENT

9月・10月・11月

★イベントは  
予約制です

- ☆ベビーマッサージ ☆わくわく音楽会
- ☆民族音楽体験会 ☆フラワー・アレンジメント
- ☆小児歯科専門医による歯科相談会

※イベント開催日および内容の詳細は、店舗にお問い合わせください。



### だっこファミリーパティオってどんなカフェ?

子育てママに癒しの時間を!! dakko family patioは、子育てファミリーとプレママが利用できる会員制親子カフェです☆ 週数回行われるイベントは、基本的に参加費無料。1ドリンク付きの利用料金だけで楽しめちゃいます。飲食物の持ち込みもOKだから、お弁当を持っていつもと違ったランチタイムを楽しむことも◎ しかも持込み料金がかからないのが嬉しいところ! パソコンや雑誌も借りられるので、プレイスペースで遊ぶ子どもをみながら、自宅ではなかなか取れない自分の時間を楽しめます♪ スタッフは保育士や子育て経験のある女性ばかりで、ちょっとしたフォローならおまかせ。0歳の赤ちゃんから安心して利用できる、新しいタイプの親子カフェの誕生です!!

### ドリンクメニューも充実

コーヒー／カプチーノ／カフェラテ／  
カフェモカ／ミルクティー／マンゴージュース／パピイヤジュース／生フルーツゼンヨーグルト etc

人気のカフェなので団体利用は席予約がオススメ☆  
お得な団体割引『わいわいパック』もあり!  
貸し切りもできるよ!



ご利用料金 ★だっこファミリーパティオは会員制です。

■会員資格

☆お子様(原則0~6歳)連れのご家族、妊娠中の方とその配偶者、ご友人にご利用いただけます。

※当店はお子様のみでのご利用はできません。必ず保護者の方の同伴が必要です。

●ご予約・お問い合わせ

☎03-3633-2863

●営業時間:11:00~16:00(土日・祝日は除く)

●だっこファミリーパティオ公式HP ☆ブログも公開中☆  
<http://www.shopro.co.jp/has/info/news/patio.html>



★所在地: 東京都墨田区江東橋2-13-11 パークタワー錦糸町北棟2F

● 入会金 1家族につき 2,100円 ●

	基本ご利用料金 (最初の1時間)	延長料金 (30分毎)
親子1組※ (おとな1ドリンク付)	1,050円	420円
大人(小学生以上) 1名追加	525円	210円
子ども(未就学児)※ 1名追加	315円	210円

※親子1組▶[一般会員]大人1名、子ども2名まで  
※追加子ども(未就学児)▶子ども3人目から追加料金が発生します

キリトリ

ゲンキのモ! 読者特典クーポン

●有効期限●  
平成21年11月末

●このクーポンを切り取って来店時にお持ちください。

★初回1時間 630円 (1ドリンク付、通常1,050円)

★入会金2,100円 → 半額 1,050円

キリトリ

● こども思い

## 要チェック!

# 子どものために♥ 賢く貯めよう教育資金!



### DOCTORに インタビュー

プラザ30階クリニック 高橋義徳先生

『保険クリニック』  
で家計の見直し!!

ライフプランに  
あった保険の見直し  
方法も的確にアドバ  
イスしてくれます。

**Q 「お子さんの学資保険、  
どうされていますか?」**

息子の誕生とともに加入した学資保険。満期にいら受取れるのかは把握していますが、支払う保険料の総額は考えておらず…。加入してから数年経つ、元本割れしていると気づき、愕然!! ダメもとで、新聞で見掛けた『保険クリニック』に相談してみたところ、元本割れを解消する方法と、効率的なお金の貯め方を教えてもらうことができました。私と同じような思いをしたくない方は、保険のプロに相談してみてください。



### ご相談の予約・お問い合わせ

#### 『保険クリニック』

営業時間／月～土曜日 10:00～18:00

定休日／日・祝日

- 新宿店 **0120-227-929** 「新宿駅」西口徒歩3分
- 渋谷店 **0120-833-929** 「渋谷駅」東口徒歩3分
- 池袋店 **0120-455-929** 「池袋駅」西口徒歩3分
- 立川店 **0120-335-504** 「立川駅」北口徒歩6分
- 松戸店 **0120-827-929** 「松戸駅」西口徒歩1分
- 大宮店 **0120-132-271** 「大宮駅」東口徒歩3分

<http://www.hoken-clinic.com>

### 『保険クリニック』ってどんなところ?

保険の良きアドバイザーとして、今、『保険クリニック』が注目されています。『保険クリニック』は、特定の保険会社に偏らない中立的な立場で、現在加入中の保険の良い点・問題点を教えてくれます。問題がある場合には、家族構成や要望にあった解決方法までアドバイス。図を交えて、保険の「いろは」をわかりやすく説明してくれます。独自のシステムを使い、複数の保険会社の商品を同時に比較することができるので、インターネットなどで気になっていた学資保険やご家族の保障を、自分で選ぶことができます。

### ゲンキのモト★発信★

#### 子育てファミリー応援企画

#### 人気の無料キャンペーン!!

相談日は11月以降でもOK! 何度相談しても追加料金はかかりません。ご予約はお早めに☆

「ゲンキのモトを見た」といって、10月31日までにお電話でご予約の方は↓

- 来店相談料(通常3,150円)▷ **無料**
- 訪問相談料(通常5,250円)▷ **1,000円**

※地域によって、訪問できない場合もあります。

● ママ思い

Esthe de  
**COCOLO**  
エステ・ド・ココロ

セイジョーの女性専用エステ  
エステ・ド・ココロをご紹介します!!



# 1,575円～の お気軽エステ★



お肌もココロも  
癒されました☆

今日は、アンチエイジング  
コースを体験しました! 手  
の温もりが気持ちよくてとても癒されました! お肌も  
しっとりもちもち、むくみやタルミもすっきりとれまし  
たよ♪ 肌色も明るくなつて、こんなに変わったんだな  
と実感。値段がお手軽なのも魅力ですね。素顔のま  
ま帰つて、ママ友に自慢したいくらいです☆

エステコースのご案内(一人様60分目安です)

#### クイックエステ

**1,575円**

クレンジング + イオン導入

(Aコース) 美白…シミ・毛穴・ニキビが気になる方

(Bコース) アンチエイジング…シワ・たるみ・年齢肌が気になる方

#### スペシャルエステ

**2,625円**

クレンジング + マッサージ + イオン導入

(Cコース) 美白…シミ・毛穴・ニキビが気になる方

(Dコース) アンチエイジング…シワ・たるみ・年齢肌が気になる方

#### OPTION

【美白力UP】ビタミンC ..... 1,575円

【弾力UP】プラセンタ ..... 1,575円

【持続力UP】スペシャルスキンケア仕上げ ..... 315円

【集中ケア】スペシャルマスク ..... 735円

#### エステ・ド・ココロ 店舗のご案内

店舗名	電話番号	受付時間*	営業時間*
元住吉店	044-431-6563	11:00～20:00	～21:00
梶ヶ谷店	044-860-2038	11:00～19:00	～20:00
あざみ野店	045-905-2135	11:00～19:00	～20:00

\*エステのみの受付時間・営業時間となります。ご了承ください。

エステで使用の商品は  
セイジョーで買えます!

ネットでも  
買えます☆

ハンドクリーム  
新発売



#### アトレージュAD+

乾燥肌、敏感肌、ニキビなどの肌トラブルで悩む方たちへ「肌再生」をコンセプトとして開発。大学病院で臨床試験した結果93%の方が改善した安心のアイテム。プラセンタエキスを配合したエイジングケアができる高機能スキンケア。(株式会社アンズコーポレーション)



#### セラフィナイト

エステから生まれたスキンケア。シミ、しわ、たるみ、くすみ、毛穴…どんな肌トラブルにも対応できるワンランク上の美肌を目指す方にオススメのアンチエイジング用スキンケアです。(株式会社サンメディコス)

セイジョー店頭にて

店内商品(エステの施術を除く)  
**10%OFF  
クーポン プレゼント!**

「ゲンキのモト」を見た! と言つて、新規ご予約の上施術を受けた方には10%OFFクーポンを店頭にて差し上げます☆  
※元住吉店、梶ヶ谷店、あざみ野店限定とさせていただきます。

期間▶2009年10月31日まで



※このクーポンは切り取ってご使用になれません。

新型

## 教えてドクター Q&A

# インフルエンザについて

教えて！ドクター  
新型インフルエンザのいろいろ

皆さんのが思っているより、新型インフルエンザは身近に迫ってきていました。なにより予防が第一ですよ。



### 教えてくれたのは！

監修 石井こども・内科循環器科クリニック

**石井 哲哉 先生**

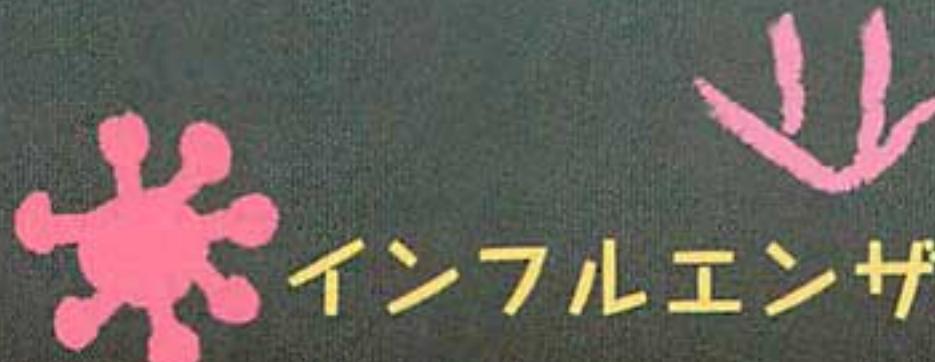
こんな時は  
早めの  
受診を～

### 症状

予防対策  
が重要！

### Q 通常の インフルエンザ との違いは？

突然の高熱、咳、のどの痛み、  
全身のだるさ、鼻水、頭痛、筋肉痛、下痢、嘔吐など



インフルエンザが疑われます！

A 新型インフルエンザについては誰も免疫をもたないため、より感染が拡大しやすいと考えられています。さらに現時点\*でワクチンは存在せず、日常で行う予防対策がとても重要です。

\*7/21現在

洗濯物を部屋に干す、  
やかんでお湯を沸かす  
など加湿器を使わなくて  
も加湿はできるよ☆

### 予防対策

- ★人ごみへの外出や必要のない外出は極力控える
- ★外出したうがい、手洗い
- ★咳エチケットを守る（咳やくしゃみをするときは、マスク、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から1m以上離れて顔をそらす）
- ★マスクを着用する
- ★部屋の湿度を50%~60%に保つ
- ★口腔ケアを心がける（口からウイルスが侵入するのを防げます）

インフルエンザが  
疑われる場合

★どこの病院へ行けばよいかわからない方  
東京都や各区保健所の新型インフルエンザ相談センターに電話をして相談しましょう

★かかりつけの病院がある方

事前に電話をしてからマスクを着けて来院しましょう

インフルエンザにかかったら、他の人にうつさないためにも  
1週間は外出を控えましょう  
★妊婦さん、基礎疾患を持つ方、幼児、高齢者は症状が重くなる可能性があるので、特に注意が必要です!!

知って納得、備えて安心！

# 最新ワクチンについて

Q 刻々と変化してゆくワクチン事情！最新のワクチン情報を教えて下さい！

監修 ついいん  
継醫院  
**継仁 先生**



### 麻しん風しんワクチン

P 第一期は1歳～2歳で1回、二期は小学校入学前の1年間で1回と合計2回の接種を行います。近年10代～20代の若者の間で麻疹（はしか）が大流行しました。彼らの多くは幼少期に1回も接種しなかつたか1回しか接種を受けなかった世代です。麻疹は予防接種以外に防ぐ方法のない重い病気です。現在、小さなお子さんをお持ちの方は必ず2回受けさせるようにしましょう。また、若者の流行を防ぐため平成20年4月より5年間、第三期として中学1年生、第四期として高校3年生に麻しん風しんワクチンの接種が居住する市区町村により実施されます。第三期、第四期の費用は、一部または全額を市区町村が負担しています。

### 乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン

A 2009年6月に従来とは異なる製造方法の、新しい日本脳炎ワクチンの供給が始まりました。このワクチンは第1期初回（2回）と追加（1回）、第2期（1回）の接種スケジュールのうち、当面は第1期の接種だけに使用できます。現在、国は日本脳炎ワクチンの積極的接種の勧奨は差し控えているのが現状です。ただ、定期の予防接種対象者で日本脳炎ワクチンの接種を一度も受けていない3～7歳の子供のうち、ブタの日本脳炎ウィルス抗体の保有率が高い地域や日本脳炎患者が多く発生している地域では、優先的に接種した方が良いと考えられます。

監修 麻生こどもクリニック

**麻生 泰二 先生**

教えて！ドクター  
最新ワクチンのいろいろ



### Hibワクチン

A 日本では2008年12月に供給が開始されたワクチンです。Hibとは髄膜炎や喉頭蓋炎（クループ症候群）をおこす細菌のことです。Hib髄膜炎は早期での発見が困難な上に、5%の子が死に至り、15～20%の確率で後遺症を残すとても恐ろしい病気です。近年はその発生が増加傾向にあり、年間600人の子供達が感染していると推定されます。さらにHibの80%が耐性菌に変化しており、治療がとても難しくなっています。このような病気を防ぐために是非ワクチンを打ってもらいたいと思います。接種対象は、生後2ヶ月の赤ちゃんから5歳の誕生日を迎える前の子供達です。5歳になると免疫がつくので予防接種は不要になります。ただ、ワクチンの供給量が少ないため予約が数ヶ月待ちになることも多く、早い時期から接種をはじめたい方はかかりつけの小児科医にご相談下さい。また、Hibワクチンは三種混合と同時接種が可能なので、比較的、予防接種スケジュールに組み込みやすいと思います。現在は有料の任意接種になりますが、日本外来小児科学会では国に定期接種（無料）に認可されるよう強く要望しています。

### 日本の定期／任意予防接種スケジュール（20歳未満）

定期 予防接種法	出生時	3ヶ月	6ヶ月	9ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	▼接種			標準的な接種年齢			接種が定められている年齢			接種年齢		
定期 予防接種	麻疹・風疹混合(MR)																																			
	※1 麻疹・風疹																																			
定期 予防接種	麻疹・風疹混合(MR)																																			
	※1 麻疹・風疹																																			
定期 予防接種	日本脳炎																																			
		第1期																																		
定期 予防接種	Hib <sup>※2</sup> (インフルエンザ菌b型)																																			
		第1期																																		
定期 予防接種																																				

2005年5月30日以降、日本脳炎ワクチンの積極的勧奨が差し控えられています。  
但し、接種希望者は定期接種として接種が可能です。

※1原則としてMRワクチンを接種。なお同じ期内で麻しんワクチンまたは風しんワクチンのいずれか一方を受けた者は、あるいは特に単抗原ワクチンを接種を希望する者は単抗原ワクチンを接種。  
※2標準として生後2ヶ月以上12ヶ月未満で接種を開始すること。接種方法は、通常4～8週間の間隔で3回皮下接種（医師が必要と認めた場合は3週間間隔で接種可能）。3回目の接種後おおむね1年の間隔を置いて、1回皮下接種。接種開始が生後7ヶ月以上12ヶ月未満の場合、通常4～8週間の間隔で2回皮下接種（医師が必要と認めた場合には3週間間隔で接種可能）。2回目の接種後おおむね1年の間隔を置いて、1回皮下接種。接種開始が1歳以上5歳未満の場合、通常、1回接種。出典：国立感染症研究所感染症情報センター「日本の定期／任意予防接種スケジュール（20歳未満）」2009年4月版。

お熱がでちゃつた時は…

苦い薬もヘッチャラ～

# 困った時の お助けアイテム!!

お助け  
アイテム

お藥の苦手なお子さまにピッタリ～!

使いやすさで選べる2タイプのゼリー♪

新発売!

☆7ヶ月頃から使えます。

すぐに使える!  
ゼリータイプ



お藥じょうず服用ゼリーりんご  
150g

錠剤、カプセル剤を飲むトレーニングにも最適。さわやかにりんご風味です。



お藥じょうず服用ゼリー  
ゼリータイプ

使い切りタイプ

お藥じょうず服用ゼリー  
3g x 12包

1回づつ使いきりの分包だから、「使いきれずに捨ててしまった」という無駄がありません。  
お子さまの好きないちご風味です。

酸性の食品と混ぜると苦味があるので  
粉薬にも使えます!

お藥を  
上手に飲んで  
早く治そう!

お問い合わせ

和光堂株式会社 お客様相談室

**0120-88-9283**

(9:00~17:00 土日祝日を除く)

「お藥じょうず服用ゼリー」のサイトは

<http://www.wakodo.co.jp/product/medicines/>



人気の  
ロングセラー  
商品!

嫌がるお子さんに苦労して  
お藥を飲ませているママに朗報です!

のどごしのよいゼリーでお藥を包めば、美味しく  
ツルンと簡単に飲ませることができます。

新発売!



おくすり飲めたね ピーチ味、ぶどう味、いちご味 200g  
チョコレート味 100g

POINT1 ぶどう味とチョコレート味は色が濃いので、お藥を上手に隠してくれます。こども達はお藥とは気づかずにツルンと美味しく飲んでくれます!

POINT2 チョコレート味は舌をコーティングしてお藥の苦さを感じさせない工夫が!特に苦みのある粉薬はチョコレート味がオススメ☆



おくすり飲めたね スティックタイプ 25g x 6本  
ピーチ味、ぶどう味、いちご味、レモン味

「おくすり飲めたね」シリーズに、1回使い切りのスティックタイプが新登場  
☆ひつじさんのレモン味が加わり、おくすりの時間がますます楽しくなります!  
外出先でお藥を飲む時なども、封を切ってすぐ使えるので便利です♪



おおしまこどもクリニック  
大嶋政明先生

Q お藥の効果に影響しないか心配です。

原材料は食品原料で、医薬品の添加物として認められた成分だけが使われています。  
医薬品の吸収に影響を及ぼす可能性のあるタンパク質や脂質は含まれていないので、安心して使用して良いと思います。決められた量のお藥を、決められた時間にキチンと飲むことが治療の第一歩です。お子さんにお藥を飲ませるのに苦労しているお母様方には是非オススメしたいと思います。

お問い合わせ

株式会社龍角散 お客様相談室

**0120-797-010**

(10:00~17:00 土日祝日を除く)

「おくすり飲めたね」のサイトは  
[http://www.ryukakusan.co.jp/  
topix/jelly/top.html](http://www.ryukakusan.co.jp/topix/jelly/top.html)



口コミ!

# 小児科 特集★

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!



みかこ編集長(30歳)

8歳、4歳の息子を持つ2児のシングルマザー。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、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：8歳と4歳の息子



やえ編集スタッフ(27歳)

1歳の男の子のママ。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：1歳の息子



ゆき編集スタッフ(30歳)

しっかり者で編集室の癒し的存在☆ 現在、ご主人とそのご両親と同居中。家族の健康を守るために、子供の医療情報だけでなく年配者向けの情報にも敏感です! 主に川崎市とその周辺の医院さんの取材を担当します。

★住まい：神奈川県・川崎市 ★趣味：ゴルフ ★ゲンキのモト：自然に触れる事



ルンちゃんママ(37歳)

4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：4歳の娘



下落合

西武新宿線 下落合駅

星野こどもクリニック

小児科、内科

03-5988-7133

月 火 水 木 金 土 日祝  
9:00~12:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ☆  
16:00~18:30 ○ ○ 一 ○ ○ 一

☆水曜、土曜の診察は9:00~13:00。

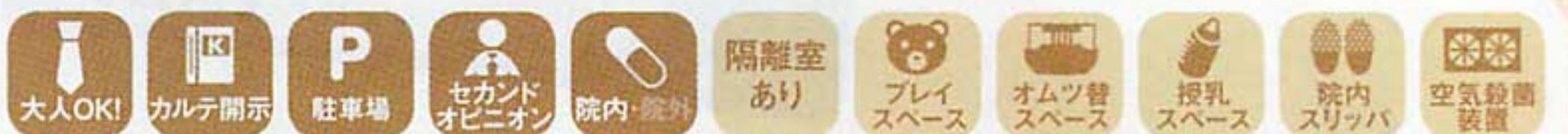
●〒161-0032 東京都新宿区中落合2-16-26

●駐車場1台あり

●http://homepage2.nifty.com/kirin-clinic/

※予防接種は火曜14:30~15:30(予約制)に実施

※乳児健診は月木14:30~15:30(予約制)に実施



新宿区で数少ない小児科のクリニックさん!  
誠実で熱心な先生が診察してくださいます☆



Doctor's Profile

星野 洋 先生(49歳)

日本大学医学部卒業／銚子市立総合病院勤務  
日本小児科学会認定小児科専門医

新宿区医師会理事(学校医会担当)

出身地：東京都(新宿区) 血液型：B型

趣味：鉄道、写真 ゲンキのモト：鉄道に乗って揺られているとき

宿区という都心でありながら  
閑静な住宅街の広がる中落  
合に、長年にわたり地域の健康を見  
守ってきた星野こどもクリニックさん  
はあります。病院勤務時代に、なんと  
入院・外来の両患者さんを一手に診  
られていたという星野先生!! そのとき培った幅広い知識と  
経験を活かして診察にあってくれます。また現在も学校医、  
保育園医、医師会理事など多数兼任し尽力し続けている  
先生であり、地域の子供たちのために努力を惜しまない先  
生の優しさ、誠実さが伺えます☆ 院内には、オムツ替えや  
授乳の専用スペースを設けたり、トイレを広めに取ったりと  
子供想いの嬉しい配慮も○ さらに先生がこだわっている  
のが院内感染の防止! 患者さん側にもマスク着用を積極的  
的にお勧めしています。

Point

\*先生の得意分野  
小児科一般、先天代謝異常  
\*診療について心がけていること  
子どもを中心に考えて診療にあ  
たっています。



主な連携病院  
社会福祉法人聖母会聖母病院  
国立国際医療センター戸山病院

対応・設備など

○予防接種専用時間あり  
○乳児健診専用時間あり  
○レンタル  
○点滴対応  
○迅速診断(CRP、インフルエンザ、血球算定、溶レ  
ン菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス)

JR 中央線・総武線  
平井駅

先生  
からの  
紹介

信頼のおける☆患者さんを  
第一に考えてくれる先生です!

お亡くなりになられたお父様の「病  
気の人を助けてあげなさい」とい  
う言葉がきっかけで、薬学部卒業後に  
医学部を志された稻毛先生。どんな病  
気も診て、未来ある子供を助けたいと  
小児ドクターの道に進みました。こちらでは院内感染の防  
止を徹底しており、感染症の再診は毎日8:30~9:00に実施。  
さらに各部屋には空気殺菌装置が置かれ、レンタルゲン室を隔  
離室としても使用されています。さらに特筆すべきは、健診の  
際、サービスで腹部エコーを用いての腎臓奇形とガンの検査  
をしてくれることです! 「開業医として大切なのは病気を見極  
め、必要であればその病気に特化した病院に紹介すること」とお話して下さいました。各病院の特性を把握し、常に患者  
さんのことを考え、熱心に治療にあたってくれる稻毛先生☆

かかりつけ医としてとても頼りになる先生です!

やえの  
取材日記



紹介者：杉澤皮膚科クリニック  
杉澤先生

予約について  
携帯からインターネット予約可能(再診以降)。  
直接来院も可能です。

Doctor's Profile  
いなげせんしろう  
稻毛 善四郎 先生(57歳)  
杏林大学医学部卒業／日本赤十字社医療センター勤務  
駿河台日本大学病院勤務／国立佐倉病院元小児科部長  
小児腎臓病専門医  
出身地：東京都(江戸川区) 血液型：A型  
趣味：旅行、フランス語学  
家族構成：三人のお子さんのいらっしゃるお父さん

主な連携病院  
東京都立墨東病院、賛育会病院  
順天堂大学医学部附属病院  
同愛記念病院、駿河台日本大学病院  
東京通信病院

対応・設備など  
○予防接種優先時間あり  
○乳児健診優先時間あり  
○レンタル  
○点滴対応  
○吸入器対応  
○迅速診断(CRP、血液算定、インフルエンザ)

いなげ小児科  
クリニック

小児科

03-3613-7667

月火水木金土日祝  
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ 一  
14:30~17:00 ○ ○ 一 ○ ○ 一  
※水曜午前の診療は女医の北村先生が担当です  
●〒132-0035 東京都江戸川区平井5-24-10 リバースポイント1F  
●駐車場2台あり  
※腎臓外来、夜尿症外来、アレルギー(アトピー、喘息)外来を常時実施。  
※乳児健診、予防接種は13:45~14:30に実施。  
予防接種のみ火・金・土の朝8:00~8:30にも実施。



京王井の頭線 浜田山駅

成田西

フローリングの院内は、  
裸足で! オウチ感覚の  
アットホームまで◎

子育ての良きアドバイザー!!  
こども大好きな素敵なお先生です☆

小児科医だったお父様のこだわりの  
クリニックを15年前に引き継がれ  
た佐々木先生は「子供が好きだから、小  
児科医しか考えていなかった!」もし小児  
科医の道に進んでいなければ「保育士に  
なりたかった」と思うほど…子どもが大好きな子供思いの温  
かな先生です★ 診療も、二人の息子さんを持つ母親とい  
う立場から、子育ての相談に熱心に応じてくれます。また「高熱  
が出た時、きちんと水分は取れているか?おしつこは、出で  
ているか?」など…お母さんが家でお子さんを見る際気をつけたほ  
うが良いことや、ホームケアアドバイスをしてくれる、頼りにな  
る素敵なお先生です。そのほかにも、診察券をあえて作らない  
先生の診療ボリシーや木のぬくもりを感じる開放的な院内が  
特徴的☆ 待合室には先生のお父様のこだわりが溢れてい  
て、例えば、円形のプレイスペースはガラスブロック全面から  
陽の光が差し込む自然の明るさ★ そして、薄ら見える動く車  
のかげが、子供心をキャッチしています(笑)

みかこの  
取材日記



紹介者：宮林医院  
菊池先生

予約について  
携帯からインターネット予約可  
能。直接来院も可能です。  
PC▶http://paa.jp/t/143601/  
メール▶get1436@paa.jpへ  
空メール送信しアドレス受信

Doctor's Profile  
ささきれいこ  
佐々木 礼子 先生(50歳)  
東京女子医科大学卒業／東京大学医学部分院小児科勤務  
日本小児科学会小児科専門医  
出身地：東京都(杉並区) 血液型：A型  
趣味：テニス・食べ歩き ゲンキのモト：子どもの笑顔  
家族構成：二人のお子さんのいらっしゃるお母さん

主な連携病院  
社会福祉法人 康和会 久我山病院  
東京衛生病院  
杏林大学医学部付属病院

対応・設備など  
○予防接種優先時間あり  
○乳児健診優先時間あり  
○吸入器対応  
○迅速診断(アデノウイルス、RSウイルス、溶連菌、インフルエンザ)

宮下小児科医院

小児科

03-3392-3855

月火水木金土日祝  
9:00~11:30 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一  
15:00~17:00 一 ○ ○ 一 ○ ○ 一  
※火曜午後の予防接種と診療は女医の  
五十嵐先生が担当です。  
●〒166-0016 東京都杉並区成田西3-20-3  
●駐車場2台あり  
●http://ntbj.itp.ne.jp/0333923855/  
index.html  
※乳児健診・予防接種は  
火・金13:30~14:30(要電話予約)



京王相模原線  
南大沢駅

## 病気の治療だけじゃない! 育児の悩みも相談しやすいクリニック☆

南大沢メディカルプラザ  
小児科  
小児科  
042-670-5922

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	-
15:30~17:30	○	○	-	○	○	-	-

●〒192-0364 東京都八王子市南大沢2-25 フォレストモール南大沢2階  
●駐車場27台(フォレストモール南大沢駐車場)  
●http://www.m-medicalplaza.com/s/  
※夜尿症外来、アレルギー外来を常時実施。  
※乳児健診は火、金14:00~15:00に実施(完全予約制)  
※予防接種は月、木14:00~15:00を専用時間として設けています。一般診療時間中も受け付け可。



南

大沢駅前のショッピングモール内にある小児科さんです☆ 今年の7月に3Fの総合クリニックから独立し、2Fフロアに新しく移転してきました。小児専門クリニックとなったことで、プレイスペースやDVD、絵本など子供が喜ぶ工夫が満載! なおかつ隔離室やMRIといった設備の面も充実しており、2名の先生が在籍されています。院長の米川先生は物腰柔らかい優しい雰囲気で、二人のお子さんのいるお父さん先生もあります。そんな先生の診察室は、小さな患者さんからの「せんせいありがとうございます。だいすき!」といった沢山の可愛いいファンレターで壁紙が見えません(笑) 子供達から人気絶大な先生なのです♪ 父親目線を大切にしており、病気以外でも育児を含めたお子さんに関する悩み全般(発達障害など)に積極的にご相談に乗っていただけるクリニックさんです☆

## Point

\*先生の得意分野 一般小児科、心臓疾患  
\*診療について心がけていること その後の病気の経過の予想をつけ、できるだけ患者さんに説明して、不安を取り除いてあげるよう努めています。

主な連携病院  
日本医科大学多摩永山病院  
東海大学医学付属八王子病院  
東京医科大学八王子医療センター

## 対応・設備など

●予防接種優先時間あり ●乳児健診優先時間あり  
●レントゲン ●CT ●MRI ●点滴対応 ●吸入器  
対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、ロタウイルスなど)



## みかこの取材日記



## 予約について

予約優先になります。初診の方も予約可能です  
のでお電話下さい! もちろん直接来院可。

## Doctor's Profile

よしかわ もとはる  
米川 元晴 先生(35歳)  
北海道大学医学部卒業  
日本小児科学会認定小児科専門医  
出身地 ●北海道 血液型 ●A型  
趣味 ●サーフィン、スキー、テニス、ピアノ  
家族構成 ●二人の小さなお子さんのいらっしゃるお父さん  
ゲンキのモト ●子どもの笑顔、患者さんからの手紙☆

## 赤ちゃんからお年寄りまで☆地域の健康をトータルにサポートしてきた医院さん!

開院して今年でちょうど50年目を迎えます。小児専門医であるご両親が開院し、真二先生に引き継がれて5年目となりました。とても優しくお話しやすい宇野先生は、小さなお子さんのお父さんでもいらっしゃいます☆ 2つの

園医も兼任され、ママ達の気持ちに寄り添ってゆっくりお話を聞いて下さる先生です☆ ちょっとした質問や不安も丁寧にお答えしてくれます! また、窓口受付後は番号札を渡されるので、順番が来るまで外出してもOK! 待合室には可愛いオモチャがあり、小さなお子さんも飽きません♪ 宇野先生は週に1度大学病院にて抗がん剤治療を受けたれど、在宅診療では緩和ケアを実施しています。幅広い年代の方を診察してくれる宇野医院さん! 家族揃ってずっとお世話になりたいと思える、とても素敵な医院さんでした♪

## Point

\*先生の得意分野 内科一般、小児科一般  
\*診療について心がけていること 患者さんが通いやすい雰囲気をつくること。話をよく聞き、納得して帰つていただけるよう心がけています。

\*子供の予防接種以外にも、肺炎球菌、破傷風、インフルエンザ、溶連菌、アデノウイルスなどを実施。

## やえの取材日記



## 先生からの紹介

紹介者 松山皮膚科  
松山先生

## 予約について

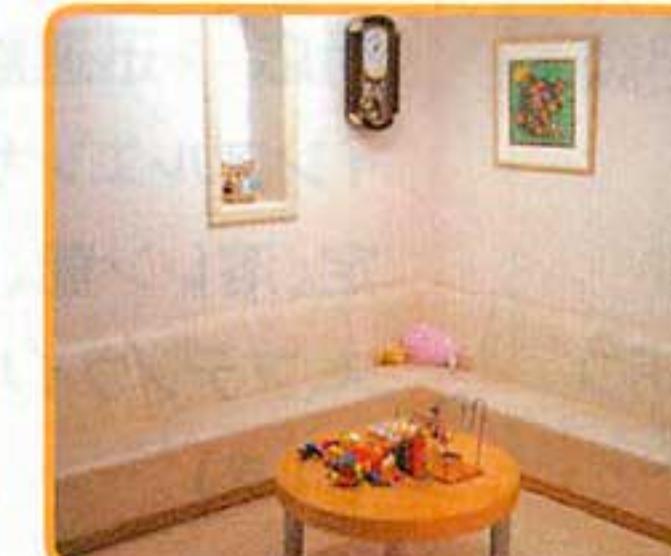
直接来院のみ。ただし、Hib、日本脳炎、水痘、おたふくかぜの予防接種はご予約下さい。

## Doctor's Profile

うの しんじ  
宇野 真二 先生(43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 脳血管病内科勤務  
日本内科学会認定内科医、産業医  
出身地 ●東京都(中野区) 血液型 ●A型  
趣味 ●音楽鑑賞、読書 ゲンキのモト ●子供!!  
家族構成 ●0歳の赤ちゃんがいるパパ先生です☆

## 主な連携病院

中野総合病院、東京警察病院  
東京医科大学病院  
立正佼成会附属佼成病院  
東京慈恵会医科大学附属病院



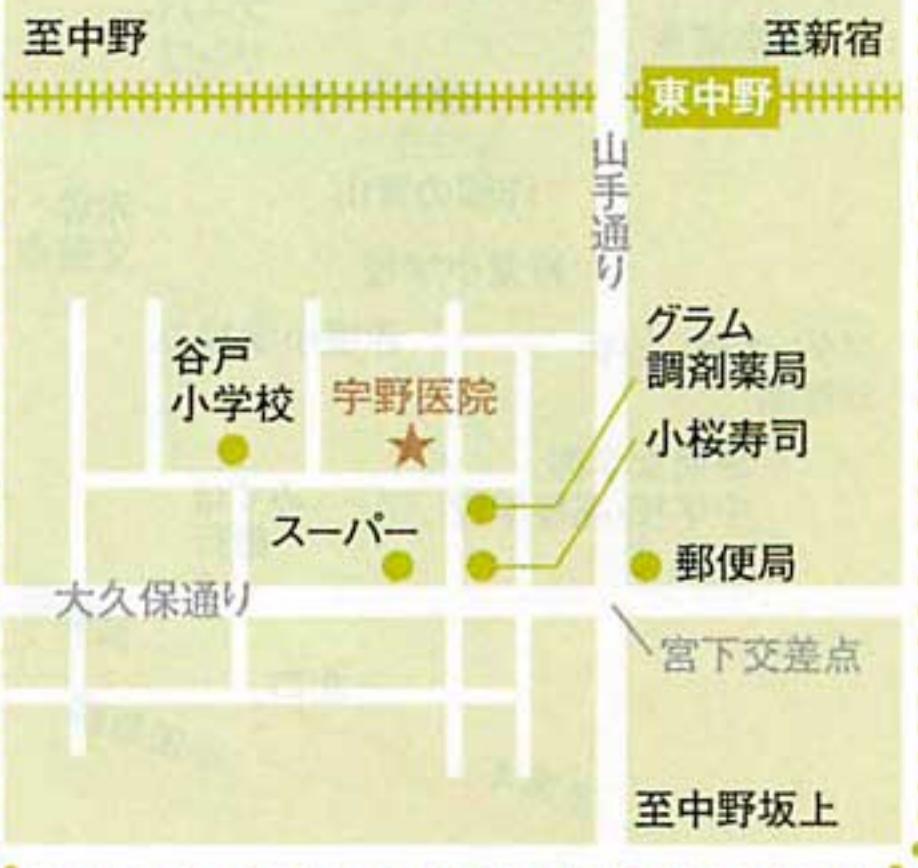
待合室にはウォーターサーバーあり。細やかな心遣いが嬉しいですね☆

## 宇野医院

内科、小児科  
03-3369-2090

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	-	-
15:00~18:30	○	○	-	○	○	-	-

※木曜15:00~16:00の診療は先代院長先生がご担当します。  
●〒164-0001 東京都中野区中野1-6-2  
●駐車場2台あり  
※乳児健診(予約不要)、予防接種(一部要予約)は随時実施。



## 中野

バス利用が便利です!

## 岸根公園

横浜市営地下鉄  
ブルーライン 岸根公園駅

## 花柄白衣の優しい女医先生が待っています☆

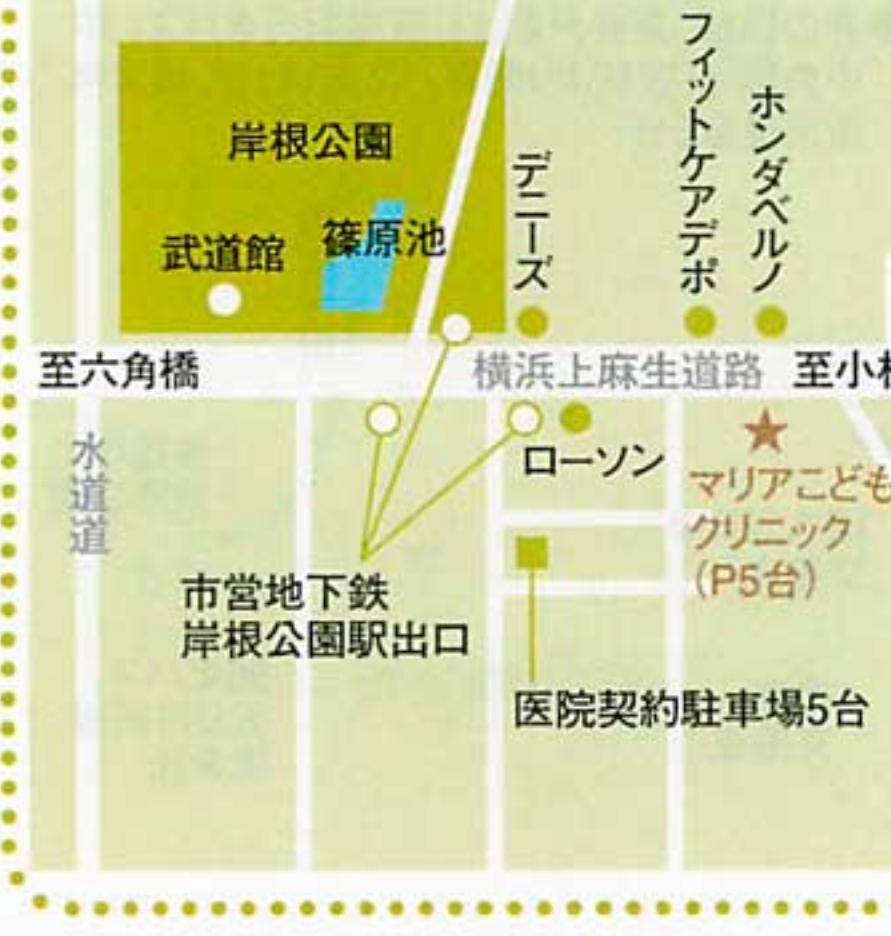
マリアこどもクリニック

小児科

045-430-5415

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	-	○	○	-	-
15:00~18:00	○	○	-	○	○	☆	-

☆土曜午後のみ13:00~14:00の診療。  
●〒222-0034 神奈川県横浜市港北区岸根町408-123  
●駐車場10台あり  
●http://www.geocities.jp/mariakodomoclinic/  
※乳児健診、予防接種は月、火、木、金の14:00~15:00に専用時間帯を設けています(完全予約制)。また、一般診療時間内でも可能です。



## まりあこどもクリニック

小児科

045-430-5415

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	-	○	○	-	-
15:00~18:00	○	○	-	○	○	☆	-

☆土曜午後のみ13:00~14:00の診療。  
●〒222-0034 神奈川県横浜市港北区岸根町408-123  
●駐車場10台あり  
●http://www.geocities.jp/mariakodomoclinic/  
※乳児健診、予防接種は月、火、木、金の14:00~15:00に専用時間帯を設けています(完全予約制)。また、一般診療時間内でも可能です。

## Point

\*先生の得意分野 小児腎臓、新生児  
\*診療について心がけていること 患者さんがもし自分の子供だったらどうするかと考えて診察しています。  
\*月に1、2回金曜日に管理栄養士による栄養相談を実施(要電話予約)

主な連携病院  
労働者健康福祉機構横浜労災病院  
横浜市立市民病院

## 対応・設備など

●予防接種優先時間あり ●乳児健診優先時間あり  
●レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応  
●迅速診断(CRP、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス)



## ゆきの取材日記



予約について  
緊急時以外は携帯、PCから順番取りのweb予約をお願いしています! 電話での予約も可能です。  
☆インターネット受付  
http://maria2009.atat.jp  
☆自動電話受付  
18603-4530-0266

●おおしまこどもクリニック  
大嶋先生

## Doctor's Profile

しげとみ  
重富 ゆかり  
先生  
東邦大学医学部卒業  
国立小児病院腎消化器科勤務  
埼玉県立子供医療センター未熟児新生児科勤務  
日本小児科学会認定小児科専門医  
出身地 ●横浜市 血液型 ●B型 趣味 ●テニス  
家族構成 ●小学5年生の元気な男の子のお母さん!  
ゲンキのモト ●子供達の無垢な笑顔

## 温かみ溢れる先生です☆

開 開院の前にある、関町こどもクリニックさんにお邪魔しました☆ 1Fの調剤薬局さんを経由すればパリアフリーで来院が可能。また、ベビーカーは2F院内の玄関スペースまで持ち込みOKです♪ 隔離室へ直通する入り口は別に設けられており、院内感染防止の配慮もされています! そんな各所工夫の凝らされた医院の院長であるのが伊藤先生です☆ 小学生の頃に長い入院生活をご経験した際、懸命に働くドクターの姿を間近に見てられたそう。そして、いつしかご自身も小児科医の道に進みました。国立・都立の小児病院では、生まれつき気管支・肺に問題のあるお子さんや気管支喘息の患者さんを中心に診療にあたられ、その一方で一般小児科の診療もご担当していました! 「患者さんやご家族は何かあってわざわざ来てくれるのだから、できるだけお役に立ちたい。もちろん、精神的なサポートもしてあげられたら」患者さん想いの先生の優しさが伝わる、嬉しい取材となりました☆

## Point

\*先生の得意分野 呼吸器疾患(喘息、アレルギー、小児結核、肺炎など)  
\*診療について心がけていること 医療とは、「治療」ではなく「サポート」です。過剰な医療を施さず、ごとの自然治癒力をサポートする医療を提供するよう心がけています。  
\*手話が可能な看護婦さんが1名いらっしゃいます。

## ルナちゃんママの取材日記

紹介者 すがやこどもクリニック  
菅谷先生

## Doctor's Profile

いとう まさき  
伊藤 真樹 先生(53歳)  
慶應義塾大学医学部卒業  
旧国立小児病院(現国立成育医療センター)呼吸器科勤務  
都立清瀬小児病院呼吸器科勤務  
日本小児科学会認定小児科専門医  
出身地 ●鳥取県生まれ、東京都育ち  
血液型 ●A型 趣味 ●カメラ、旅行

## 予約について

再診の方は受診日当日にインターネット受付をお願い致します。ネット環境のない方はお電話にて承ります。初診の方は直接来院ください。  
<Web受付時間>  
午前受診分 ●6:00~11:45、午後受診分 ●6:00~17:45 ただし、木曜午前(乳児健診)はWeb受付できません。



広々とした明るい印象のクリニックさんです☆トイレもパリアフリーで広いです!

主な連携病院  
順天堂大学医学部附属練馬病院  
医療法人財団荻窪病院  
国立成育医療センター

## 対応・設備など

●乳児健診優先時間あり ●レントゲン ●点滴対応  
●吸入器対応 ●迅速診断(インフルエンザ)

## 関町こどもクリニック

小児科、アレルギー科、呼吸器科  
03-5991-0888
月	火	水	木	金	土	日	祝
</



**経堂**

小田急線 経堂駅

予約制 カルテ開示 駐車場 セカンドオピニオン 院内/院外 車いす可能 休日診療 隔離室あり 授乳スペース ベビーカー持込OK プレイスペース オムツ替えスペース 院内スリッパ

**えんどう小児科クリニック**  
小児科・アレルギー科  
03-6379-7127

月 火 水 木 金 土 日祝  
8:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ●  
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ●  
※日曜9:00~12:00  
●〒156-0045 東京都世田谷区桜上水1-7-10 クールセリエ1階  
●駐車場4台あり  
●http://www.endo-ped.jp  
※乳児健診・予防接種は診療時間内であれば、いつでも可能です。

**Point**

- \*先生の得意分野 新生児・未熟児、小児救急、発達・発育相談
- \*診療について 心がけていること 自分の家族を診るように、思いやりを持って!

**対応・設備など**

- 点滴対応 吸入器 対応 迅速診断(CRP、インフルエンザ、血球算定、溶レン菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス)

**主な連携病院**

- 日本赤十字社医療センター 東京医科大学附属病院 国立成育医療センター

先生の地元! コーヒーを飲んでいた思い出のファミレスの跡地で開院★

**みかこの取材日記**

実は、次号で紹介する「つるまき皮膚科の西尾先生」の取材の際に、近隣で新しく出来た評判の良い小児科の先生を紹介され仰天! というには、紹介された先生が…なんと我が次男を助けてくれた命の恩人の先生の1人! 遠藤先生だったからです。壊死性腸炎、敗血症と…重症未熟児だった次男が、元気にNICUを退院できたのも、遠藤先生あってのこと。もちろん! 次男の母子手帳には、遠藤先生の名前があります(笑)新生児医療の進歩によって超未熟児ちゃんの生存率が上がっています。心配事が絶えない…超未熟児ちゃんの健康相談・発育相談を、身近で乗ってくれる強い味方です。いつも朗らかで、暖かい先生なので、何でも気軽に相談しやすいですよ★

**先生からの紹介**

つるまき皮膚科 西尾先生

**予約について**

携帯からインターネット予約可能。直接来院も可能です。

**D octor's Profile**

えんどう だいいち 遠藤 大一先生 (39歳)  
愛知医科大学卒業  
出身地 東京都(世田谷区) 血液型 O型 趣味 娘さんたちと空手(県大会準優勝、全国大会出場経験あり)  
家族構成 二人のお子さんのいらっしゃるお父さん ゲンキのモト・家族 好きな言葉 他人の為には汗を流し、己の為には涙を流せ(高校の恩師の言葉) オススメイヤースポット みなどみらい 好きな映画 白い巨塔(ただし田宮二郎)

## 超未熟児ちゃんのママさんへ

超未熟児とは、1000g以下の赤ちゃんのことなのですが…ここ最近、次男のような超未熟児ちゃんの生存率が新生児医療の進歩によって上がっています。私の次男は24週・664gで、この世に誕生しました。手のひらに乗るほどの小さな赤ちゃんとの出会いによって、私の人生は大きく変わりました。その一つが「ゲンキのモト」の誕生なのですが…。病院で看護婦さんに言われた「兄ちゃんとは、比べられないくらい大変だけど頑張れる?」「でも、この子が助かってアナタのものに産まれて来たのには、何かしらの意味があるし、アナタは乗り越えられる力があるから、この子に選ばれたのよ。頑張りなさい」という言葉の通りで…超未熟児ちゃんの子育ては、本当に大変です。うちの次男の場合は、1歳の頃、脳炎になってしまい後遺症で、発達障害、肺高血圧にもなってしまったりで…ちょっとの風邪でも重症になり「命」と隣り合わせの育児。なんでもかんでもイレギュラーだらけだし、予防接種も離乳食の時期も発育も…。本当に1人1人、全く違うから「ちゃんと育つのかな?」「大きくなるのかな?」たぶん、こんな不安な気持ちで、毎日、子育てをしているママも多いはず。私もそうなので…普通の子と違う不安、ママ友達もできない孤独な環境。とってもわかります!

でも最近、1つ思うことがあります「次男が超未熟児ちゃんとして誕生した理由、私を選んでくれた理由がたくさんあったかもって…」普通どおりじゃない育児を楽しめたり、出来ないことが少しずつ出来たり、たくさんの奇跡や感動が次男の周りには、キラキラあって★ ただ「ママ」ってニコニコしていくだけ、忘がちな温かい気持ちで、ほのぼのできたり…だから本当に産まれて来てくれて、選んでくれて♥ありがとうございます♥って思います。ゆっくり、ずっとそばにいてねって(笑)

1人じゃないです★ 超未熟児ちゃんのママさん!

いっしょにのんびり、頑張りましょう。

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ



## 表参道駅徒歩0分! 土曜午後も診察! 働く方に嬉しい眼科さん★

表参道交差点に面したビル2階にある、工藤眼科クリニックさんにお邪魔させて頂きました! 表参道、青山の華やかな賑わいから一軒、院内はクラシック音楽が流れるシックで居心地の良い空間が広がっていました。工藤先生は落ち着いた雰囲気の先生で、ひとつひとつの質問にじっくり考えて答えられる姿が印象的です! ところで、コンタクトを使用されている方は多いと思いますが、定期検査はキチンと行かれていますか? コンタクトは直接目に触れるため感染症には注意が必要で、三ヶ月~半年の定期的な受診が望ましいとのことでした! こちらでは緑内障や黄斑変性症の診断に使われるOCTや円錐角膜の診断に使われる角膜形状解析装置など最新の機器を完備しており、視野検査を含む全ての検査は予約なしで即日受けが可能です☆ちょっと不安に思ったとき、仕事帰りやお買い物の合間に気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか?

### Point

- \*先生の得意分野 コンタクトレンズ
- \*診療について 心がけていること 患者が見てわかりやすく説明するよう心がけています。

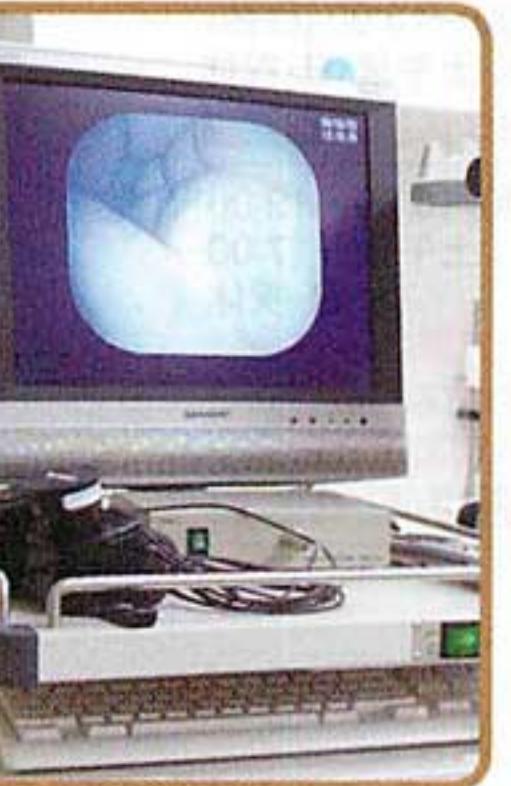


### 自分の悪いところを見ながら診療が受けられる!

患者さんの話をよく聞き、できる範囲で患者さんの力に任せなれたら」とおっしゃる先生は、自宅近くで開院をしたかった! という地域思いの先生。近隣の薬局では「ファイバースコープで患部を確認しながら治療が受けられるから納得できる診療が受けられる」と評判でした。自分の悪いところを確認しながら診療してもらえるのは、嬉しいですね★

### Point

- \*先生の得意分野 中耳炎・頭頸部腫瘍
- \*診療について 心がけていること 話をよく「きき」、わかりやすい言葉で「話す」、思に「気づく」ように心がけています。できる範囲で関わるるようにしています。



東京メトロ銀座線、半蔵門線、千代田線 表参道駅

### 先生からの紹介



### Doctor's Profile

工藤 昌之先生 (41歳)  
聖マリアンナ医科大学卒業/日本眼科学会認定眼科専門医  
出身地 東京都(板橋区) 血液型 O型 趣味 音楽鑑賞

### 主な連携病院

医療法人財団順和会山王病院  
社会福祉法人三井記念病院  
駿河台日本大学病院

### 設備・手術・相談

視野検査 光干渉断層計(OCT) 角膜形状解析装置  
網膜レーザー 网粒腫(さんりゅうしゅ)手術  
麦粒腫(ばくりゅうしゅ)手術 糖尿病網膜症治療  
(網膜光凝固術) コンタクトレンズ応相談

## 工藤眼科クリニック

眼科  
03-3470-5761  
月火水木金 土日祝  
10:00~13:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ○ 一  
15:00~18:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ○ 一

☆水曜は女医の松澤亜紀子先生がご担当されます。  
●〒107-0062 東京都港区南青山3-18-17  
エイジーピル2F  
●http://www.kudoganka.jp/



## 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。機会を作って、これからも読者さんの声をカタチにしていきたいです!

## 中目黒

東急東横線・東京メトロ日比谷線 中目黒駅

### 読者のクチコミ



### Doctor's Profile

飯塚 雄志先生 (43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  
国立がんセンター東病院がん専門修練医  
金町中央病院勤務

日本耳鼻咽喉科学会 耳鼻咽喉科専門医  
出身地 北海道(札幌) 血液型 A型  
ゲンキのモト 子どもの笑顔 趣味 釣り

家族構成 二人のお子さんのいらっしゃるお父さん  
好きな食べ物 生姜焼き

主な連携病院 東京共済病院、厚生中央病院  
東邦医療センター大橋病院

## いいづか耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科  
03-5773-1510  
月火水木金 土日祝  
9:00~12:30 ○ ○ ○ 一  
15:00~18:30 ○ ○ ○ 一

※土曜午前中は13:00まで診療  
●〒153-0051 東京都目黒区上目黒3-10-3  
メゾン扶翼中目黒102-2  
●http://www.iizuka-ent.com



# 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  
9:30~12:00/14:00~  
水・土午後  
03-3534-0803  
中央区月島1-8-1 アイマークタワー203  
<http://www.18.ocn.ne.jp/~ill/cl/>

いしかわ女性  
クリニック銀座  
03-3562-1966  
毎日曜不定休/9:25~12:00(カウント)  
中央区銀座2-8-4  
<http://ikeshitaikuo.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2-6-5 銀座トレススピル  
<http://w-wellness.com>

赤坂六本木診療所  
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.akessakimitsuke-miyazaki-clinic.com/>

麻布十番  
まなみウインズクリニック  
03-3405-0928  
港区麻布十番1-5-19  
ラトリエ・メモワールビル2F  
<http://www.azabuwomens-cl.com/>

神田第二クリニック  
9:00~  
03-3402-0554  
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  
10:00~13:00/14:30~15:30  
土午後14:30~17:30  
火・日・祝休  
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  
火~日・祝11:00~19:00  
03-6273-1220  
新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下2階  
<http://wlc-s.tokyu-realm.jp>

たつきクリニック  
[女性科]03-5348-7074  
新宿区西新宿7-15-14  
ミクタ西新宿ビル2F  
<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/>

次号予告

特集☆在宅医療

12月上旬(冬号)をお楽しみに!

ゲンキのモト ホームページ

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

ゲンキのモト  
下記の施設などで  
配布しています☆

ホームページ  
リニューアル!

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

掲載医院さん

全ての掲載医院さんで  
入手可能です

NEW!

小学館  
アカデミー

ゲンキのモトVol.17  
PRESENT

A

10名様

アラウ  
洗濯用リンス仕上げ  
720ml

洗濯せっけん専用の仕上げ剤です。すすぎ残を防いで、衣類をよりクリアに導きます。ラベーダーとスマイルの天然ハーブが心地よく香ります。

C

10名様

ジョンソンキッズ  
リンスインシャンプー  
300ml

お子様にあわせて髪と地肌に優しい低刺激性で、目にもしつこくない方のリンスインシャンプー!カチュウの可愛いボトルがポイントです♪

E

ファミリーコンサート無料招待券



★津田ホール 11/21

- ベビー&ファミリークラシック ..... 5組15席(お子様の膝乗せ可能)(記号 E-1)
- フレママ&フレババクラシック ..... 10組20名(記号 E-2)
- ★はまぎんホールヴィアマーレ 11/28
- ベビー&ファミリークラシック ..... 5組15席(お子様の膝乗せ可能)(記号 E-3)
- フレママ&フレババクラシック ..... 10組20名(記号 E-4)

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。  
また漏泄防止等の対策は万全を期して取り扱います。応募の締め切りは11月25日となります。

## 編集後記

今回の号では、制作中にいろいろなことがありました。まず次男・勇悟がNICUで、お世話になった遠藤大一先生と偶然、取材を通して再会できましたこと★ そして、もう1つはvol.3で紹介させていただいた「桜なかぞのクリニック」中園昌明先生が亡くなられた悲しい連絡。2階に講演スペースを併設され、市民講座にも熱心な患者さん思いの先生は、柄木のがんセンターで活躍された後、奥様の近くで診療したいと自宅で開院されていた奥様思いの先生でした。ここに生前のご厚誼を深謝し、謹んでお知らせ申し上げます。

編集長・伊藤みかこ

季刊誌 ゲンキのモト秋号VOL.17

発行日 2009年9月1日

発行部数 170,000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。

〒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です! ハガキに貼付けて送っていただいてもOKです!

キリトリ線

## ゲンキのモト Vol.17 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。また役に立ったページはありますか?

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・ドラッグセガミ (どちらかに○) 店

□セイジョー通信 □その他の調剤薬局・ドラッグストア \_\_\_\_\_ 店

□幼稚園・保育園 [園名] \_\_\_\_\_

□小学校アカデミー [教室名] \_\_\_\_\_

□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、Tシャツに関するご意見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作成していきたいと思っております)。

⑤ プレゼント商品のどんな点に魅力を感じて応募されたのですか?

ご希望の  
プレゼント  
記号

住所 〒 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_  
□女性 □男性

TEL \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
□TEL □E-mail □年齢  
子供 いる いない

★お子様について★

□幼稚園 □保育園 □その他( ) \_\_\_\_\_ 才 男/女

□幼稚園 □保育園 □その他( ) \_\_\_\_\_ 才 男/女

全身用が新登場!



NORWEGIAN  
FORMULA®

# Neutrogena® —ニュートロジーナ—

世界80カ国以上の国で、半世紀にもわたり  
愛され続けているグローバルスキンケアブランド

極寒のノルウェーから、  
「新世代ボディケア」**日本初上陸!**  
今までになかった新しいタイプの保湿剤!

皮膚科医との共同開発!

使ってすぐに実感の効果!

おしゃれ&シンプルで上質

毎日使い続けたい上質な使用感

ハンドクリーム  
でおなじみの!  
リップクリーム  
でおなじみの!



北欧ビューティーの秘密



Point!  
「保湿のススメ」

●宮林医院 ● 菊池りか先生

肌がカサカサで、かゆみが出る…少し前までは、発疹が出たら患部にクリームを塗った考え方一般的でしたが、本当は「日常的に保湿クリームで肌を保湿してあげること」が一番大切な肌ケアなのです。肌がカサカサしたり、赤くなったり、かゆくなる前に、セルフケアで肌の状態を整えられると良いですね。

選ぶ  
ポイント!

さっぱりとした  
使用感の良いもの

皮膚を覆う効果に  
優れたもの

夏

冬

使うほど  
保湿保持  
レベルがUP!

カサカサ  
乾燥肌も  
一日中しっとり

親子で  
毎日快適に  
全身に使える

新登場

毎日のケアにボディケアシリーズ  
使ったその時から即効ケア。

うるおいをしっかり補給&持続  
ニュートロジーナ ノルウェー フォーミュラ  
ボディ エマルジョン 155g 310g

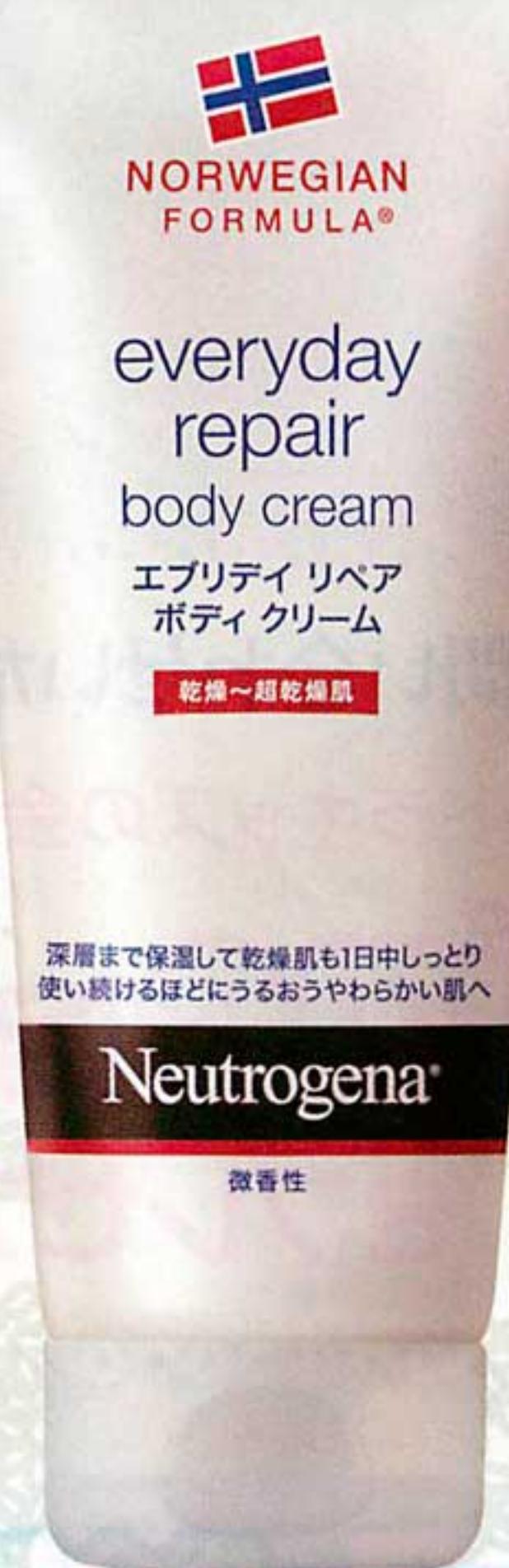
無香料・無着色

ニュートロジーナ ノルウェー フォーミュラ  
エブリデイ リペア ボディ クリーム 200ml

微香性・無着色

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)

「ニュートロジーナ」のサイトは  
<http://www.jnj.co.jp/consumer/neutrogena/index.html>



▲全身用新ラインナップ

How TO  
保湿クリームの「塗り方のポイント」

●入浴後5分以内に  
塗るのが効果的。

●手の平を使ってやさ  
しく丁寧に塗りましょう。

●水や化粧水で湿らせて  
おくと効果的です。

●おとな

●季節に関係なく続  
けること。

●保湿軟膏は寒い時  
期は硬くなるので温め  
ましょう。

●保湿剤はムラなく  
塗りましょう。

●マッサージをするよ  
うにやさしく塗りましょう。

●くびれなども塗り  
残しないようにしま  
しょう。

こども

# 小学館の幼児教室

# ドラキッズ

あたま こころ からだ を育む!



お問い合わせいただいた方に、

\* ドラキッズの会報誌 \*

**『me(ミー)』**  
をプレゼント!



入会受付中

## 総合教育コース

授業は、「こころ育て(EQ)」「ことば・もじ」「かず・かたち」「自然」「運動」「造形」「おんがく・えいご」といった7つの分野の活動が組み合わされています。遊びを主体とした活動を通して、お子さまの興味・関心を深めます。

\*\*\* お子さまの年齢に合わせたクラス設定 \*\*\*

さくらんぼ 1~2歳 (親子参加)	いちご 2~3歳	みかん 3~4歳	ぶどう 4~5歳	めろん 5~6歳
-------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------

※他にも小学生コース(小1準備クラス、小1クラス)がございます。 \*「めろんクラス」は「ぶどうクラス」からの進級者のみです。

## 英語コース

英語圏の乳幼児がことばを覚えるときに使う歌・ダンス・あそび・創作活動を、自然なステップで授業プログラムに導入。講師は、お子さまの発達段階や児童心理をよく理解している日本人講師。また、定期的に外国人講師によるレッスンも行われます。

\*\*\* お子さまの年齢に合わせたClass設定 \*\*\*

マシュマロ 1~2歳 (with mom)	プリン 2~3歳 (with mom)	ジェリー 3歳~	キャンディー/ クッキー 4歳~
-----------------------------	---------------------------	-------------	------------------------

お問い合わせ・お申し込み・資料請求は…

よ い こ に ゴー ゴー

0120-415255

受付時間 9:30~17:30(日曜・祝日は除く)

(株)小学館集英社プロダクション(本社)東京都千代田区神田神保町2-30 昭和ビル

ドラキッズ

検索

<http://www.415255.com>

QRコード対応の携帯電話で資料請求ページにアクセスできます

