

+ 地域密着型クチコミ医療情報フリーペーパー +

デンキのモ!・

[vol.19] 2010 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★
かかりつけ医を探す道しるべに!

教えてドクターQ&A

日常生活で気をつけたい
お肌のためにできること!!

メディカルスキンケア アイテム

[無料]

ご自由にお持ちください

パディントン ベア™の
ぬり絵もあるよ♪



今回のクチコミ
医院レポートは
皮膚科
特集

17万部
発行

肌荒れの悩み、それはストレス!? 食生活の乱れ!?

ビタミンって本当に肌に良いの?



教えて! ドクター
ビタミンについて

つるまき皮膚科
西尾 晴子先生



そもそもビタミンって何?

ビタミンは、ラテン語のVITA(生命)が語源。この名の通り、健康を維持するのになくてはならないもので、食物から吸収したタンパク質、炭水化物などの栄養素が体内で円滑に働けるように手助けをしてくれます。約13種類のうち、ほとんどが体の中で作ることができないため食物から摂らなくてはなりません。種類によって、「脂溶性」と「水溶性」があり、また熱に弱いものもあるので、それに効果的なとり方を工夫しましょう。また「摂った分だけ健康になれる」というイメージもありますが、摂りすぎると頭痛などの「過剰症」が出ることもあるので、あくまで適量がポイントです。

皮膚力UPに必要な4ビタミン!

ビタミンA

どんな働き?
皮膚や粘膜の保護・皮膚の角化症を防ぐ、発ガンの抑制、視覚機能物質の形成

不足すると?
暗いところで見えにくくなる夜盲症や、粘膜・皮膚の乾燥など

ビタミンB2

どんな働き?
各栄養素からのエネルギーを得、成長促進作用、皮膚や粘膜の保護作用

不足すると?
口唇炎・口内炎や湿疹・目の充血など

西尾先生より、
あなたへの
メッセージ!!

皮膚のトラブル時などに、ビタミン剤(主にB2、B6、C)を処方しています。食事ではまかないきれない分を効率よく摂るには優れていますが、薬に頼り過ぎるのは禁物です。普段からバランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材

ビタミンB6

どんな働き?
アミノ酸や、いろいろな物質の代謝を助ける、皮膚・粘膜の保護作用

不足すると?
湿疹・舌炎・口内炎・口角炎

ビタミンC

どんな働き?
メラニン色素の生成を抑える(美白効果)、コラーゲンの合成を助ける

不足すると?
あざができやすい、傷の治癒が遅くなる、歯ぐきからの出血など

OisixのビタミンBOX!!

おいしきす

送料無料
初めての方限定!
980円

安心・安全でおいしい食材がたっぷりついたおためしセットを、なんと980円(しかも送料無料)でお届けします。

箱の中に、おいしくてビタミン豊富な食材をギュッと詰めこんでお届け!
旬の食材がいっぱいだから嬉しい!

ビタミンB2 トマト・卵など

オススメ
料理法!
とても新鮮だから
サラダにして!
卵かけご飯もおいしい!



ビタミンB6 豚肉・豆腐・牛乳

オススメ
料理法!
軽く茹でて食べると効率的!



※季節や気候により、
食材種類は変わります。

ビタミンA 人参・ほうれん草

オススメ
料理法!
脂溶性なので、
油で炒めると効果的!

その他にオイシックスがオススメする栄養素

食物繊維代表

きのこ

カルシウム代表

しらす

熱に弱いビタミンは
生の野菜で
摂るのが一番!!



9~11種類
の食材をお届けします!

Oisixビタミンセット
980円
こちらからご注文ください。

Oisix
おいしきす

URL▶http://www.oisix.com/sc/bitamin

ビタミンボックス

検索





- 表紙モデル 新井高成くん(6歳) 多田時桜くん(6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 星山耕太郎 三浦千夏
- イラスト 岩崎ゆき
- 表紙撮影 河野啓一朗
- 印刷 國際ユニ株式会社 〒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
- パディントン ベア™(Paddington Bear™) に関する問い合わせ コピーライツアジア株式会社 TEL: 03-3377-8300 PADDINGTON BEAR™ © Paddington and Company Ltd 2010 Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト号 VOL.19
発行日 2010年3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: info@genki-moto.jp

ゲンキのモトは、商標登録されています。本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複製・転写・転載を禁じます。

今号から
ゲンキのモトの
ナビゲーター



パディントン ベア™

イギリス・ロンドンを舞台に奇想天外の心温まる物語を展開するクマの「パディントン ベア」。



CONTENTS

皮膚科特集

- 3 お肌と環境にやさしい洗たくパウダー!! neo
- 4 教えて! ドクター 皮膚刺激テストって何? お肌のためにできること
- 8 メディカルスキンケアアイテム♥ 日やけ対策アイテム♥
- 12 医院・クリニック特集
- 16 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
- 18 ゲンキのモト医院リスト
- 23 「ゲンキのモト」読者プレゼント!
次号予告 アンケート・プレゼント応募用紙
- 24 頑張るママ応援企画★
**働くママ! レポート/
ママ先生の子育て! おすすめアイテム★**
- 26 「ゲンキトラベル」春のおでかけスポット
- 28 ぬりえ

ゲンキのモト
配布開始!

今号より、さがみ湖リゾートブレジャー・フォレストで、ゲンキのモトを配布します。メインキャラクターは、「パディントンベア」よろしくね!



日本初^{※1}

環境へのやさしさと洗浄力を両立!

お肌と環境にやさしい 洗たくパウダー!!

ドラム式
洗たく機にも
対応!

日本初 低刺激洗たくパウダー

天然工場洗い^{※2} 重曹 クエン酸Na 炭酸Na + 天然洗浄成分 ソホロリッド ドラム式洗たく機対応



天然酵母、
イースト菌が
生んだ洗浄成分

天然酵母が生みだした成分で、洗浄力もばっちり。排水後はすばやく分解されて、地球にかえります。

パッケージも
植物性素材で
できています

袋もスプーンも植物性バイオマスプラスチックを採用。ローカーボンパッケージにもこだわりました。

※1 日本で初めて発酵によって得られる洗浄成分 ソホロリッドを洗たくパウダーに配合しました。

無香料・無着色 (蛍光剤・漂白剤) 無配合
ヤシノミ®洗たくパウダー ネオ(NEO) 900g 630円(税込)

敏感肌にも
やさしい、
低刺激のお洗たく

天然洗浄成分+食品成分だから全ての成分が水に溶けて、すぎ残りの心配もありません。汚れと臭いもすっきり。

洗剤でもせっけん
でもない
次世代洗たくパウダー

地球の未来と肌のやさしさを考え、天然洗浄成分ソホロリッドと食品成分^{※2}だけでつくられた製品です。

※2 炭酸ナトリウム・炭酸水素ナトリウム(重層)・クエン酸ナトリウム

ヤシノミ洗剤シリーズ

洗っても、洗っても、安心!
ヤシの実生まれの台所用洗剤

誕生から39年のヤシノミ洗剤は、昔も今も変わらぬコンセプト、植物生まれ、無香料・無着色で愛されつづけています。

ヤシノミ洗剤 台所用 600ml

水溶性実験

天然洗浄成分と食品成分だけ
でつくられているからやさしい!

ネオはすべて水
に溶ける成分で
出来ています。
すぎ残りも気に
ならない。



ヤシノミ洗たくパウダー
ネオ(NEO)は
サラヤの通販で
ご購入いただけます。

1ケース(9個)=通常価格:5,370円(税込) → 特価4,980円(税込)+送料無料!

★単品購入もOKです。★ご注文の際はゲンキのモトをご覧になられてとお伝えください。

商品のご注文・お問い合わせは

0120-26-1610

自然派のサラヤ

サラヤ株式会社 大阪市東住吉区湯里2-2-8 (受付時間 9:00~19:00年中無休※正月三が日を除く)

商品または販売店のお問い合わせは… ☎ 0120-40-3636 (受付時間9:00~18:00土・日・祝日を除く)

ヤシノミ ネオ

検索

www.yashinomi.co.jp

とってもやさしい先生です。

Smoothie

今回協力いただいたゲンキドクター
伊藤医院

院長 伊藤 祐成先生

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本皮膚科学会東京支部代議員
東京都皮膚科医会理事

三軒茶屋

伊藤医院

03-3422-0663

- 伊藤祐成先生 東京医科大学卒業
- 皮膚科・泌尿器科
- 東京都世田谷区三軒茶屋1-39-5 メゾンデスタチュ2F
- 東急田園都市線・三軒茶屋駅

皮膚刺激 テストって何?

最近、よく「皮膚科医の監修のもと肌テスト試験済み」「皮膚科医の指導のもと肌への影響は試験済みです」といった商品を目にはいませんか?そこで実際、どのような試験が行われ「皮膚科医の」と認められる商品が完成していくのかを、皮膚科医の伊藤医院・伊藤祐成先生に協力をいただきつつお届けします。

みかこ編集長からの先生レポート★

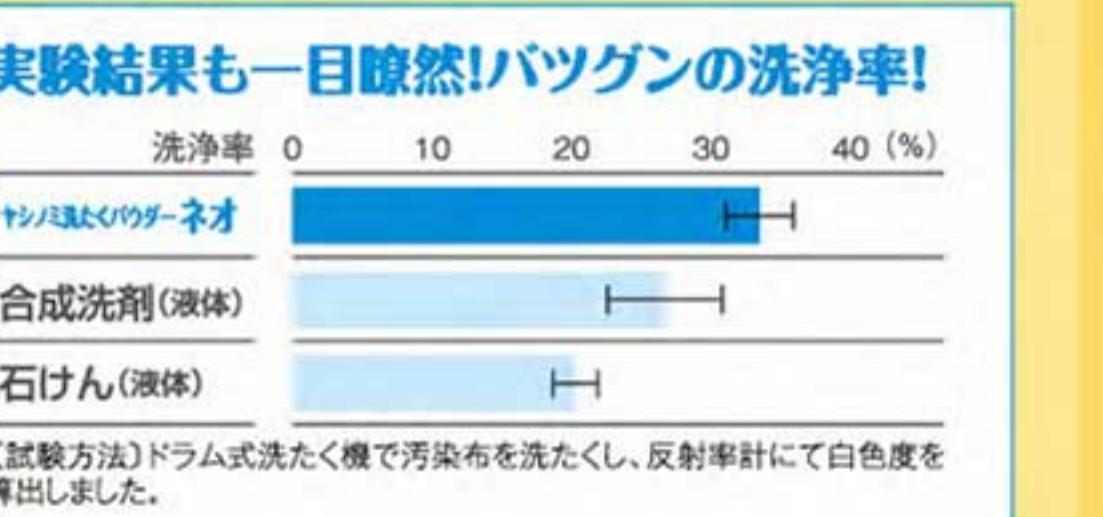
今回取材させていただいた伊藤先生は、
ゲンキのモトがまだ立ち上がりのころから、応援していただいている温厚で親切な素晴らしい先生です★今回の試験も、お忙しい中快く協力していただきました。先生、本当に有難うございます!

今回、協力いた
だいた商品は
コチラ



天然成分100%!ちゃんと溶けてしっかり洗えるパウダーです。

刺激の原因となる、蛍光増白剤、合成界面活性剤、石油由来成分などは、一切使っていません。デリケートな赤ちゃんや敏感肌の方も、安心して大切な衣類をお洗濯していただけます。
※全ての人の皮膚に影響がないわけではありません。



皮膚刺激テスト

テスト開始! ▶ 開始日2010年1月26日27日 実施人数:25名 実施場所:伊藤医院

今回の試験には「ゲンキのモト」読者を代表して、こう君ママにご協力してもらいました★こう君ママは2人のお子さんをもつお母さん!日々使用する洗濯洗剤の肌への影響は興味津々です!
さあ、いよいよ試験開始です☆

1. 準 備



3. 15分後 判定

15分後、フィンチャンバーを一度剥がして先生のチェックが入ります。ここで短時間での炎症の有無を確認します。炎症の出た人は一人もいませんでした。再度フィンチャンバーを貼り付けて24時間後に剥がします。

4. 24時間後 判定



用意したのはフィンチャンバー(8mm)というアルミニウムの小さいお皿のついたパッチテスト用テープ。今回の被験物質は液体のため、液体を染み込ませるろ紙をセットして用いました。
使用した試薬は、ヤシノミ洗たくパウダーネオ(サラヤ株式会社)の希釈濃度とpHの異なる4種類の水溶液、および対照として生理食塩水です。

1 未 中和 0.1%希釈 pH10.86
2 未 中和 1%希釈 pH10.86
3 中和 0.1%希釈 pH7.32
4 中和 1%希釈 pH7.11
5 生理食塩水 (大塚生食注 塩化ナトリウム0.9%含有)

フィンチャンバーに1~5までをナンバリングし、ろ紙に注射器で各試薬を垂らし、溢れない程度のごく少量(約0.5ml)を染み込みます。

2. 貼 付



左上腕内側にフィンチャンバーを貼り付けます。

5. 感 想



対照とした生理食塩水と比べても、ヤシノミ洗たくパウダーネオの希釈液は皮膚に悪影響を与えないことがわかりました。食品成分からつくられただけあり納得の試験結果です!

編集部も 実感!

「皆さん、2日後(48時間後)も3日後(72時間後)も皮膚の異常はありませんでした!お肌にやさしいと実感です☆」

あなたのお肌は
強い?
弱い?

お肌のためにできること★洗濯洗剤について考えよう★

お肌にいつも触れている衣類は、お肌に優しい洗濯洗剤で洗いたいものです。というのも、皮膚というのは常にさまざまな刺激にさらされているから。通常、皮膚の角層という部分がバリアの役目を果たし、外部からの刺激物質やウイルス、細菌などの侵入を防いでいます。しかし、ひとたび角層が乾燥したり傷付くなどするとバリア機能が一気に低下!角層をかいぐって侵入した刺激物質などにより、湿疹性の炎症が引き起こされます。このような症状を接触皮膚炎(かぶれ)と呼び、大きく分けると刺激性接触皮膚炎とアレルギー性接触皮

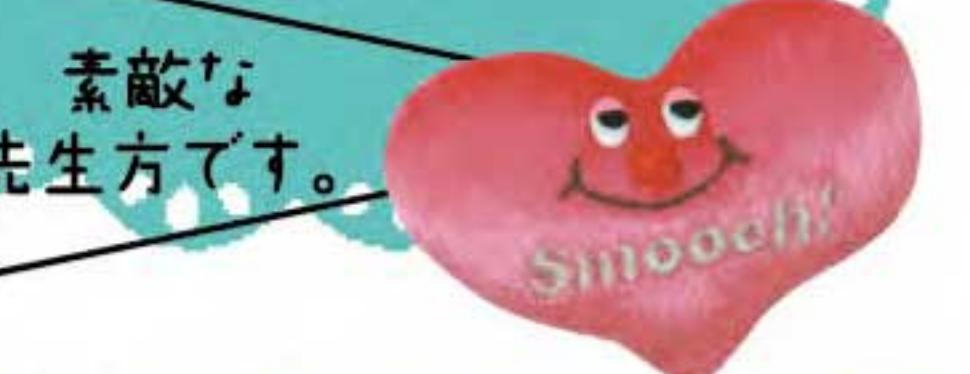
膚炎の2種類になります。そのうち洗剤で起こるかぶれは、主に刺激性接触皮膚炎。皮膚の抵抗力には個人差が大きいため、かぶれやすい人とかぶれにくい人の差はありますが、一概に刺激性接触皮膚炎はアレルギー性と違ってどんな人にも発症の可能性アリ!最近ではアレルギー性接触皮膚炎より刺激性接触皮膚炎の患者さんが多くの傾向もみられ、スキンケアで角層のバリア機能を高めるとともに、日常的に肌刺激となる物質は避けるよう注意していかなくてはなりません。



日常生活で気をつけること!

お肌のためにできること!! 教えてドクターQ&A

日常生活の中でお肌の為に気をつけてほしいことやポイントを、皮膚科の先生方にアドバイスいただきました★アドバイス頂いた先生方のクリニック詳細はP18の医院リストにて掲載されています。



素敵な先生方です。
Smoothie

洗顔について



Q 洗顔する時はお湯と水のどちらがよい?

熱すぎず、冷たすぎない温度のぬるま湯で石鹼をよく泡立てて、やさしく洗顔しましょう。



Q 脂性肌やニキビ肌はこまめに洗顔すべき?

洗顔は1日2回で十分。ゴシゴシ洗ったりすると皮膚を刺激しにきびを悪化させる原因となります。

入浴の時には?



Q 身体を洗う時に使う布、おすすめの素材は?

ナイロンタオルでゴシゴシは絶対いけません。刺激の少ない柔らかい素材でやさしく洗いましょう。



Q 赤ちゃんに、入浴剤は使える?

湯が柔らかくなる&発汗機能を促すことができます。ママもリラックスできるものを選んで!

メイクについて



Q 帰宅後と入浴時、メイクはいつ落とすのがベスト?

メイクは肌に負担をかけていることが多いので、帰宅後なるべく早く落とした方が良いと思います。



Q 化粧品が原因で乾燥肌を引き起こすことってある?

あわない化粧品でかぶれを起こし(角質が乱れ)乾燥肌、カサカサ肌になることがあります。



ちょっとの気遣いでツヤツヤお肌♥



Q 私の肌にはどのタイプのクレンジング剤が合う?

乾燥肌にはクリームタイプ、脂性肌にはジェルタイプ、普通肌ならどちらでもよいです。

睡眠時には?



Q 美肌になれる睡眠時間、時間帯は?

睡眠時間は7~8時間、朝決まった時間に起きるのがよいですよ。夜12時までには寝ましょう。



外出時には?



Q 夏以外でも日やけ止めは必要?

紫外線は皮膚に有害です。特にUV-Aは、年間を通して冬でさえも、曇りでも降りそいでいます。



衣類・洗濯について



Q 洗濯用洗剤、選び方のポイントは?

無リン・無蛍光・無着色・無香料で、洗剤残りの少ないものを選びましょう。汚れ落ちもよければ最高。



Q 肌が弱い人におすすめの衣類素材は?

肌に直接触れる衣類はやわらかく肌触りのよい木綿に限ります。化繊、麻など刺激のあるものはX。



Q 肌がかゆくて眠れない時の肌ケアは?

軟膏を塗り、リラックスして休みましょう。寝具の刺激を避けて、かゆいところは冷しちゃいましょう。



Q 日やけ止め選びのポイントは?

SPFが大きいからといって安心せず、塗り直しや重ね塗りが出来る方が結果的に良いでしょう。



サンプルが各院内でもらえます!



P4~P7にご掲載の先生方の院内で、ヤシノミ洗剤洗たくパウダー ネオ (NEO) のサンプリングを行っております。(※数に限りがあるため一定期間内となりますので、ご了承ください)



ヤシノミ洗剤洗たくパウダー ネオ (NEO) はサラヤの通販でご購入いただけます。商品の詳しくはP3P4または、お電話で!

0120-26-1610

www.yashinomi.co.jp

ヤシノミ ネオ 検索



食事の時には?



Q お肌に良い食事は?

三大栄養素をバランスよく摂取し、ビタミンB2、食物繊維やミネラルも心がけるといいでしよう。



Q 炊事の際、手荒れを防ぐには?

お湯を使わず、冷たくない程度のぬるま湯で洗う事。更にゴム手袋と中に綿手袋を使えばベスト。



メディカルスキンケア アイテム♥

FACE & BODY
肌の紫外線対策!

3月下旬
発売



ゲンキドクター レポート

先生に
スキンケア
アイテムを
選ぶポイント
を聞きました!

シミは正しいケアで10年、
20年後に差をつけましょう!

化粧水や乳液は有効成分
がお肌の奥まで浸透するも
のがより効果的です。

宮林医院
菊池りか先生

川端皮膚科クリニック
川端康浩先生

おくだ皮膚科クリニック
奥田知規先生

プラザ3階クリニック
山本由美先生

植物性の保湿成分である
オート麦の効能が、今注目
されています。

水虫やカンジダ症に悩んで
いる方には殺菌効果のある
洗浄剤をお勧めします!

RoC独自の複合美白成分“ブライティングACP”配合。
今こそ、透明感あふれる肌へ。

ピューリファイング クレンジング フォーム 洗顔料 150g
ホワイトニング クリア ローション 美白化粧水 150ml
ブライティング UV エマルジョン 日中用乳液 SPF20 (PA++) 50g
インテンシヴ ホワイトニング クリーム 夜用美白クリーム 50g

**無料サンプル
ご希望の方は!**

下記サイトの申し込みフォームにてお申し込みください。住所・氏名・メールアドレス・電話番号及びコメント欄に「ゲンキのモト見ました」と入力ください。

<http://atorrege.jp>

FACE
肌のダメージ対策!



お肌の弱い方も安心です!

アトレージュ AD+

株式会社アンズコーポレーション

乾燥肌、肌荒れ、ニキビ、アトピーなど
お肌のトラブルで悩む人たちに「肌再生」をコンセプトとして開発された高
機能メディカルスキンケアです。いた
わり成分が、より深く浸透します。

トラブルに強い肌をつくるプラセンタエキス
配合のスキンケアシリーズです。

アミノ酸の上質な泡で使いやすいポンプタイプ。
アトレージュAD+ フェイスウォッシュ F 150ml(左)
プラセンタエキス配合の肌再生機能を高める
保湿力の高い化粧水。医薬部外品

アトレージュAD+ 薬用スキントリートメント 100ml(中)

セラミド配合のバリア機能を高める乳液。医薬部外品

アトレージュAD+ 薬用フェイスモイスト 80ml(右)

BODY & FACE
敏感 & 乾燥肌対策!

肌状態を健康にととのえます!

アデルマ シリーズ

株式会社ボーラファルマ

アデルマは「洗う+バリア保湿」の2ステップ。
リアルバオートミルクが肌にやさしく働
いて、健やかな状態に導きます。

フランスで育てられた、完全無農薬のオート麦から生
まれたスキンケアです。

アデルマ ウオッショングバー 全身用固形洗浄料 標準重量95g
アデルマ エグゾメガクリーム 49g/196g

※アレルギー・ノンコメドジェニックテスト済み(すべての方がアレルギー、
ニキビにならないというわけではありません)



新清潔習慣をはじめよう!

コラージュ フルフル

持田ヘルスケア株式会社

全身の汚れやニオイ、カビをしっかり洗い流し
ます。殺菌効果もあるので、ニキビ予防にも!

ミコナゾール硝酸塩配合の石鹼で、アレルギーや感
染症の原因を抑えます。

抗真菌成分 ミコナゾール硝酸塩配合 医薬部外品

コラージュ フルフル泡石鹼 150mL(左) 薬用・低刺激性・無香料

コラージュフルフル 液体石鹼 100mL
(中) 250mL(右) 薬用・低刺激性・無香料 医薬部外品



こちらの商品は、セイジョー・ドラッグセガミでお買い求めになれます。
セイジョー e-shop <http://www.seijonet.com/> ※掲載商品に関して、一部、取り扱いがない店舗もございます。ご了承下さい。



日やけ対策 アイテム♥

大人
向け

アベンヌ デイプロテクター UV

株式会社ビエール ファーブル ジャポン

温泉水スキンケアのアベンヌから、
お肌にやさしいUVケアが登場!
日焼け止めにありがとうございました。
べたつき、お肌への刺激を
すべて解決しました!保水効果で
潤いを保ちながら、しっかりと
紫外線をカットします。

40g 3,150円(税込)
※価格は編集部調べ SPF25 PA++



肌を守るうるおい
タイプのUVケア
がおすすめです!



みどりスキンケア
クリニック日本橋 新井 緑 先生



皮膚科専門医の

ちょこっとアドバイス!

Q 紫外線をあびすぎると、皮膚には
どんな影響があるのでしょうか?

A 紫外線はシミやそばかすを作るだけでなく、皮膚のコラーゲンを
壊してしまうので、しわやタルミの原因にもなります。まさに女性の
敵ですね。また、子供の頃に紫外線をあびすぎると将来、
皮膚ガンになる確率が高くなります。紫外線の量が増える
春からしっかり日焼け止めを塗ることが大切です。

子供
向け

サンカットシリーズ

和光堂株式会社

赤ちゃんの肌にぴったりの日やけ止め!
毎日使えるやさしさです。
保水力が高く、肌のバリア機能のある
「リビジュア」を配合。デリケートな
赤ちゃんの肌を日やけによる
乾燥や紫外線の刺激から守ります。
石けんで簡単に洗い落とせます。

サンカットベビー SPF17 PA++

毎日のお散歩ならこれ一本でOK!

サンカットベビー&ファミリー SPF30 PA++
水遊びやレジャーに行くときはこちらがオススメ!



目的別に
2タイプ
あります!

お子様にも
毎日
使いやすい!



子供
向け

ママはぐシリーズ

ロート製薬株式会社

元気にお外で遊ぶ子供たちを応援する
日焼け止めです!うるおい成分
「ヨーグルトエキス」でお肌をしっとり
守ります。使いやすいポンプタイプと、
場所を選ばない携帯サイズが
揃っています!

ママはぐ 日焼け止めミルク
SPF21 (PA++)

毎日使いやすいポンプタイプ!

ママはぐ 日焼け止めプラス
SPF23 (PA++)

キャンプなどのアウトドアに!

皮膚科 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!

弦巻

交通▶東急田園都市線 桜新町駅
東急バス 弦巻三丁目停留所

つるまき皮膚科

皮膚科
03-5426-4112

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒154-0016
東京都世田谷区弦巻4-21-1大和田ビル1F
●駐車場1台あり
●http://www.tsurumaki4112.com/

予約について
PC、携帯からネット予約
が可能で、電話予約
も受け付けています。



ママ目線で心のこもった対応をして下さいます!

昨 年の6月に開院されたばかり!
可愛らしいヒマワリのマークが
目印の新しい皮膚科さんです。女医
の西尾先生は、患者さんとのコミュニ
ケーションを大切にされるお話しやすい先生☆ ヒマワリの
ように明るく気さくなお人柄の先生です! 一人一人の病状
にあった治療や予防法、生活上のアドバイスをして頂けます。「こんな症状で受診してよいのかな? と悩まずに、どん
なに小さいことでも気軽に相談にきてもらえたら嬉しいです!」とお話し下さいました☆ 実は西尾先生は2人のお子
さんのお母さんでもいらっしゃいます! 子育て真っ最中の
先生ならではのアイデアがたくさん詰まった、ママに嬉しい
設備が満載の通いやすい医院さんです♪

先生の得意分野

皮膚科一般

診療について心がけていること

患者さんとのコミュニケーション
を大切に診療にあたっています。

往診

●訪問エリア=主に医院中心に2キロ圏内。
まずはお電話でご相談ください。

みかこ編集長(30歳)

8歳、5歳の息子を持つママ編集長。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: 8歳と5歳の息子



やえ編集スタッフ(28歳)

2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。

★趣味: フラワーアレンジメント ★ゲンキのモト: 2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。

★趣味: ゴルフ ★ゲンキのモト: 森林浴、笑うこと



ルナちゃんママ(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津々。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。

★趣味: 食べ歩き ★ゲンキのモト: 4歳の娘



経験豊かでお優しい雰囲気の先生です!!

麗で広々とした待合室と診
察室までベビーカーOKとい
うバリアフリーが特徴の安藤皮膚科

さん☆ 子連れでも通いやすく、子
供の患者さんが多いというのもうなづけます! 「皮膚科は
身体だけではなく、その人の生き方に深く関わる科。病気
の診断がついたからといって治療法は一つとは決まらない
のです」とお話してくださるのは院長の安藤先生です。治
療のゴールに何を求めるのか、どのような治療法がその患者
さんにとって最適なのか、ドクターと患者さんのコミュニケーション
が重要となる診療科目のようです。その点、安藤先生の穏やかな笑顔やお優しい人柄は、話す私たちに安心感を
与えてくださいます☆ お子さんから大人の方まで、幅広い方々にお薦めしたい医院さんです!



みかこの取材日記



先生
からの
紹介

交通▶東京メトロ丸ノ内線 中野新橋駅

安藤皮フ科

皮膚科
03-5333-5156

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:30~12:15 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:30~18:15 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒164-0013
東京都中野区弥生町2-15-17
ニューライフアサヒ202
●近隣に有料パーキングあり
●http://www.tcdajp/andou-hifu/

予約について 直接来院のみ



先生の得意分野 皮膚科全般

診療について心がけていること
患者さんがなんでも話しやすい
診察を心がけています。

*オムツ替えや授乳は手術室で対応が可
能です。スタッフまでお声掛け下さい。



主な連携病院

●立正佼成会附属佼成病院 ●東京医科大学
病院 ●虎の門病院

設備・検査・対応

●シミ治療(レチノイド治療) ●いぼ除去



交通▶東京メトロ丸ノ内線、都営地下鉄大江戸線 本郷三丁目駅

本郷

本郷台皮膚科

皮膚科
03-3812-4112

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
16:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒113-0033
東京都文京区本郷5-1-15
安野ビル3F
●http://www.tcdajp/hongoudai/

予約について 直接来院のみ



ゆったりとした環境でお話できる安心のクリニックさん☆

2 006年に本郷通り沿いに開院された医院さんです! 「子供の頃
病気がちでお医者さんのお世話になることが多かった。医者の道を選んだのは
その恩返しのつもり」とお話し下さいましたのは院長の上田
先生。しっかりと目を見てお話し下さい、とても優しく安心感
のある先生です★ スタッフさんとお昼をご一緒にするのが日課
とお聞きして、仲の良い温かなクリニックさんという印象を受けました! 「患者さんには医院に来てくつろげる環境を」と、待
合室はオレンジ色のソファと間接照明によりオシャレで落ち
着いた空間となっています。「なるべく分かりやすく病気の説
明をしますので、お気軽にご相談にいらして下さい!」先生から
温かなメッセージをいただきました☆ 学生街とオフィス街の
まつだ中にあり、昼は1時まで夜は7時まで診療。学生さん
や会社勤めの方にも通いやすいオススメの医院さんです!!



ルナちゃんママの取材日記



先生
からの
紹介

Doctor's Profile

西尾 晴子 先生(39歳)

日本大学医学部卒業/駿河台日本大学病院勤務/
日本皮膚学会認定皮膚科専門医
出身地: 東京都(世田谷区) 血液型: B型
趣味: お子さんと遊ぶ ゲンキのモト: こども達
好きな食べ物: おにぎり

先生の得意分野

皮膚科一般

診療について心がけていること

患者さんに分かりやすく説明する
よう心がけています。



先生の得意分野

皮膚科一般

診療について心がけていること

患者さんに分かりやすく説明する
よう心がけています。





交通 ▶ 東京メトロ日比谷線 小伝馬町駅、
都営新宿線 馬喰横山駅、浅草線 人形町駅

みどりスキンケア クリニック日本橋

皮膚科、美容皮膚科、アレルギー科
03-3660-5507

■診療時間
月火水木金土日祝
10:00~13:30 ○ ○ 一 ○ ○ △ ○
15:00~19:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ○

☆水曜午後14:00~19:00
※受付は診療時間終了の10分前まで
△第2、4土曜午前は美容皮膚科(予約制)のみ診療。
〒103-0012 東京都中央区日本橋
堀留町2-6-6 ライフサイエンスビル4F
http://www.midoriskin-care.com/

予約について
保険診療のみの方は予約不要。美容皮膚科
は全予約制です。お電話にてご予約下さい。



女性に大人気!! 安心、充実の 美容皮膚科さん☆

アロマの焚かれた待合室やお洒落なフラワーアレンジメントなど、素敵なお部屋が各所にみられるクリニックさん☆ こちらでは、ニキビや肌荒れの治療をされた患者さんが、さらに綺麗になりたいと+αで美容皮膚科を受診することが多いとのこと。施術はピーリングでも30分で完了するので、昼休みを利用して通われるOLさんも沢山いるそうです!「頑張る女性のお手伝いをしたい。お肌が綺麗になって表情まで明るくなった患者さんを見ると嬉しくなります」とお話しするのは、優しい雰囲気たっぷりの新井先生。ひとつひとつ丁寧なお話しが印象的で、先生とお話ししているだけでリラックスした幸せな気分になります☆ 「美容皮膚科は敷居が高いイメージですが、患者さんの立場に立った診察を心がけていますので、安心してご来院ください」お肌の健康同様、お肌の美容を考えるときも信頼できるお医者様にご相談したいものですね☆

先生の得意分野

美容皮膚科(ニキビ、シミ)スキンケア

診療について心がけていること

患者さんのお話をよく聞くこと。日常でのスキンケア指導を大切にしています!



Doctor's Profile

新井 緑先生
杏林大学医学部卒業 / 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 / 日本美容皮膚科学会会員 / 日本アンチエイジング協会会員
出身地 ● 東京都(新宿区) 血液型 ● B型
趣味 ● スイーツ食べ歩き 好きな食べ物 ● モンブラン ケンギのモト ● 患者さんの笑顔

手術・検査・相談

- ピーリング ● ピアス ● しみ治療 ● レーザー治療 ● ほくろ除去 ● いぼ除去 ● レーザー脱毛
- イオン導入 ● 超音波導入 ● フォトRF・RFリファーム ● LEDライトセラピー



ママとキッズに大人気の クリニックさんを発見しました!!

「患 者さんはご自分の病気の事

をもっとよく知ってもらいたい」とお話しする宮元先生。患者さんに病気について関心をもってもらった上で、一緒に治療を進めるのが先生の

スタンスです★ 「処方されたお薬もキチンと患者さんが理解しなければ、十分な効果を発揮できません!」とおっしゃいます。先生は、患者さんが納得するまでよくご説明されます。こちらの診察室では会話のキャッチボールが頻繁です。それはきっと、先生のお話ししやすい明るいお人柄によるものだと思います★ アトピーに悩まる方が多く訪れるそうですが、アトピーは十人十色とも言える個性のある病気。そのため患者さん一人ひとりにあった治療法を指導していただけます☆

先生の得意分野

アトピー、光線過敏症

診療について心がけていること
患者さんの訴えをよく聞き、分かりやすい説明をするようにしています。



Doctor's Profile

宮元 千寿先生
東京女子医科大学卒業 / 東京医科歯科大学にて医学博士取得 / 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地 ● 生まれは金沢、育ちは東京 血液型 ● O型
趣味 ● 手芸、絵を描くこと ケンギのモト ● 育児を楽しむ☆
家族構成 ● 高校生と中学生のお子さんがいらっしゃいます

主な連携病院

- 東京医科歯科大学医学部附属病院 ● 立川病院 ● 武蔵野赤十字病院 ● 立川相互病院 ● 災害医療センター



宮元皮膚科クリニック

皮膚科
042-576-1241

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~11:00 ○ ○ ☆ 一 ○ ○ 一
13:30~15:30 ○ ○ 一 ○ ○ 一

☆午前はお薬の処方のみ。※第三土曜は休診。午前の受付は8時30分から、午後の受付は13時からです。

〒186-0002 東京都国立市東1-7-5 住ビル5F
●駐車場なし
※近隣に市営駐車場とコインパーキングあり
●http://www5.plala.or.jp/miyamoto-hifuka/【ドクターブログ】
http://pub.ne.jp/dr_miyamoto/

予約について 直接来院のみ



交通 ▶ JR中央線、京王井の頭線 吉祥寺駅

大路皮膚科医院

皮膚科
0422-22-4001

■診療時間
月火水木金土日祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一
16:00~19:00 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一

〒180-0004
東京都武蔵野市吉祥寺本町2-11-8
横山ビル2F
http://www.tcdajp/oji/

予約について 直接来院のみ



地域の方々に長年信頼され続けている皮膚科さんです!!

吉 祥寺パルコ前の交差点を越えた「中道通り商店街」にある大路皮膚科医院さんにお邪魔しました! 高円寺出身の大路先生が地元で開院された地域密着の医院さんで、今年で開院19年目を迎えられます。赤ちゃんも安心して診ていただけて、寝起きなどで通院が困難な方には往診もして下さる人気の皮膚科さんです! お子さんの患者さんも多いそうで、なるほど待合室には絵本が沢山置かれていました☆ 患者さんに病気を十分理解してもらえるようにと、難しい病気の仕組みもわかりやすくご説明して下さる大路先生。「先生のこだわりは?」との質問に、「病気を治すこと!」とまっすぐに答えられる安心で頼もしい先生です☆

先生の得意分野

じんましん、アトピー、にきび

診療について心がけていること

患者さん自身が病気を防げるよう、原因や病気について分かりやすく説明しています。

*オムツ替えと授乳は空いている診察室でお対応可能です。スタッフまでお声掛け下さい。



Doctor's Profile

大路 昌孝先生 (57歳)
東京大学医学部卒業 / 東京大学医学部附属病院勤務
三楽病院元皮膚科部長 / 東京都皮膚科医会副会長 / 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地 ● 東京都(杉並区) 血液型 ● A型
休日の過ごし方 ● 家でのんびり

主な連携病院

- 杏林大学医学部付属病院 ● 武蔵野赤十字病院 ● 東京大学医学部附属病院 ● 慶應義塾大学病院



先生のお人柄と、丁寧な診察・治療で大人気の皮膚科さんです!

「大 好きな先生です!」と多くの患者さんから絶賛の声が聞かれます。野村皮膚科医院さん☆ 笑顔が絶えない朗らかな野村先生は「とにかく人のお役に立ちたい」との気持ちから医師になられただけあり、皮膚科診療だけではなく色々な方面から健康のアドバイスをしてくださいます。皮膚の病気予防やさらに一步踏み込んだ治療のための美肌ドックやシューズカウンセリング、スキンケア俱乐部などは、そんな野村先生ならではのアイデアです!「風が大好き」という先生ごだわりの吹き抜けのある待合室や、アレルギーの方には是非参考にしてもらいたいアレルギー対応モデルルーム、ドクターの管理下で行われる低温医療用サウナなど受診以外でも立ち寄りたくなる医院さんでした☆

先生の得意分野

アトピー性皮膚炎

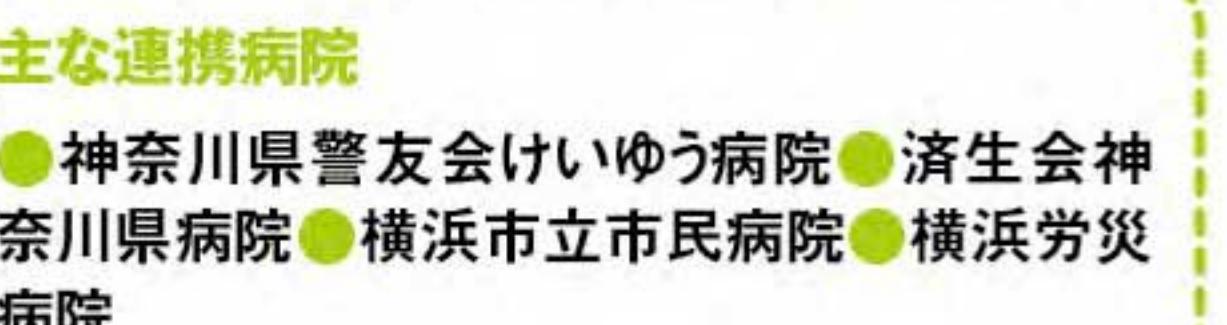
診療について心がけていること

一人ひとりの患者さんを大切に! 同じ疾患でも症状は1人1人異なるので、個々に対応した最高の医療を常に提供するよう心がけています。薬のいい状態にならなければなりません。



Doctor's Profile

野村 有子先生
慶應義塾大学医学部卒業 / 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地 ● 岩手県 血液型 ● O型
休日の過ごし方 ● 風探偵団!
ゲンキのモト ● 「いつでも元気!」と言われてますので(笑)
健康に気をつけていること ● 疲れたらよく寝ること



反町皮膚科医院

皮膚科
045-328-1377

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一
15:00~18:30 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一

※受付は午前8:30から、午後は14:30から開始。
〒221-0825
神奈川県横浜市神奈川区反町4-27-14
チャリオタワー2F
●駐車場2台あり
●http://www5.upt-so-net.ne.jp/windy/index.html

予約について
再診の方は自動電話受付が可能。
045-328-3707 もちろん直接来院も!



うわさのクリニックレポート

ゲンキのモト読者さんハガキを頼りに行ってきました!

経堂

交通▶小田急線 経堂駅

めぐみウイメンズクリニック

婦人科

03-5426-1177

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○一○○○一
15:00~18:00 ○○一○○一

〒156-0051
東京都世田谷区宮坂3-13-6
すずらん会館2F
http://megumi-w-clinic.com/

予約について
PC、携帯からのインターネット予約と電話予約が可能。予約専用電話[24H対応] 03-5426-0489



婦人科初心者さんにもオススメ☆ 綺麗でお話しやすいクリニックさん!

い つまでも素敵な女性でいるために、持っておきたいのが「かかりつけの婦人科」さん! でも「時間がないから」「恥ずかしいから」と、つい後回しにしてはいませんか? 今回は、そんな方にピッタリの婦人科さんを見つけてきました!! 不安な気持ちを和らげてくれる、オシャレでゆったりとした造りの院内。予約制にしたのも、緊張する待ち時間をできるだけ短くしてあげたいとの理由からだそうです。産婦人科は唯一「おめでとうございます」と言える診療科目だから、この科を選んだという北條先生! いつも明るく気さくにお話して下るので、婦人科初心者の方でも安心してご相談できます☆ インフルエンザなどの予防接種(要予約)もこちらで受けることができ、女性のかかりつけ医としてオススメのクリニックさんです!



Doctor's Profile

北條 めぐみ先生
聖マリアンナ医科大学卒業/聖マリアンナ医科大学病院勤務/町田市民病院勤務/日本産科婦人科学会認定専門医/母体保護法指定医/検診マンモグラフィ読影認定医師
出身地●東京都(世田谷区) 血液型●O型
ゲンキのモト●患者さんの笑顔!
家族構成●3人のお子さんを持つお母さん先生

先生の専門分野
不妊相談、更年期相談、漢方治療
診療について心がけていること
話づらいことも気軽に相談してもらえるようなクリニックを目指しています!

手術、検査、相談
●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



自由が丘

交通▶東急東横線、大井町線
自由が丘駅

自由が丘 メディカルプラザ

内科、小児科

03-6421-1080

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○☆○○○○☆
15:00~19:00 ○○☆○○○一

☆☆水・日・祝は内科のみ、平日の小児科14:00~15:00は予防接種、乳児健診の専門時間帯(完全予約制)です。
〒152-0035 東京都目黒区自由が丘
2-11-16 日能研自由が丘ビル2F
http://www.jiyugaokamp.com/

予約について
電話による完全予約制(新患の方も予約可能)。急诊対応OK!



土日祝日もOK☆ 家族で通えるクリニックさん!

昨 年12月にオープンしたばかり! 内科は消化器科得意とされる石川院長を中心とした循環器科のドクターと診察にあたられ、小児科は小児科専門医の女医先生が診察にあたって下さいます。実は石川先生は学生時代にお父様を胃んで亡くされ、ガンの「早期発見・早期治療」を痛感したそう。それが内視鏡専門医を目指すきっかけとなりました。こちらでは苦痛の少ない経鼻胃カメラや、大腸内視鏡検査時にポリープ切除ができる大腸ポリペクトミーが受けられます! 麻酔や前処置の負担を軽減するため、胃と大腸の検査を同じ日に受けることも可能! 子供から大人まで家族のかかりつけとしてオススメの医院さんです☆



Doctor's Profile

石川 尚之先生(45歳)
東京医科大学卒業/東京女子医科大学附属青山病院非常勤講師
出身地●広島県 血液型●A型
休日の過ごし方●お菓子作り ゲンキのモト●食べ歩き

先生の得意分野
消化器内科
診療について心がけていること
コミュニケーションを大切に、時間の許す限り丁寧に一人ひとりの患者さんと向き合うよう心がけています。

設備・検査・対応
●胃内視鏡検査(経口、経鼻) ●大腸内視鏡検査 ●心電図 ●レントゲン ●超音波検査 ●予防接種優先時間あり ●乳児健診優先時間あり



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ます!



ステキな
ドクターが
たくさんいるよ!



地域密着! 温かなお人柄の先生方が魅力です☆

自 分達が住む地域の方の役に立ちたい」という温かな気持ちから、昨年7月にご夫婦で開院されました☆ご主人の祐介院長先生が内科・外科を担当し、奥様の直子副院長先生が皮膚科を担当しています。祐介先生は大腸ガングをはじめとする消化器系の疾患に長年携わられてきたスペシャリスト! 早期発見をモットーに内視鏡検査にも力を入れています。直子先生は一般的な皮膚疾患から、最新の美容皮膚科までトータルにサポートして下さいます☆ 2階は広々として綺麗なエスカレーターとなっており、ピーリングなどの処置はこちで行われるそうです。まさにご近所にあつら嬉しい、素敵なお医院さんでした☆



Doctor's Profile

古川 祐介先生(47歳)
北里大学医学部卒業/日本大腸肛門病学会認定大腸肛門病専門医/日本外科学会認定外科専門医/日本消化器外科学会認定医
出身地●千葉県 血液型●A型
好きな言葉●one for all, all for one.



ふるかわメディカルクリニック

内科、外科、皮膚科

03-6459-5539

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○☆☆○※一
15:00~18:30 ○○☆☆○一

☆水は内科のみ。★木は皮膚科のみ
※土は9:00~13:00
〒152-0023 東京都目黒区八雲5-15-5
http://www.furukawa-mc.com/

●駐車場2台あり●禁煙外来実施

予約について
再診の方は予約可能。お電話にてご予約下さい。



小児科にも強い耳鼻科の先生☆ 風邪をひいたらこちらにお任せ!

北 さん。院長の平野先生は高校生の時から手話を始め、聴覚にハンデのある方達と接するうちに自然な流れで耳鼻科医の道に進まれたそうです☆ 小ななお子さんをお持ちのママさん、お子さんが風邪をひいたとき咳は小児科、中耳炎は耳鼻科、と個々に通院された経験はありませんか? こちらでは耳と胸を両方診てもらえるのが嬉しいところ☆ また、広めの聴力検査室は大人と一緒に入れるので、お子さんも安心して検査が受けられます。日曜の午前も開いているので、お仕事をされている大人の方にもお薦めです!



Doctor's Profile

平野 浩二先生(46歳)
東北大学医学部卒業/日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医/補聴器適合判定医/手話通訳士
出身地●東京都(葛飾区) 血液型●A型
趣味●読書



北千住西口みみ・はな・のどクリニック

耳鼻咽喉科、小児科、アレルギー科

03-3888-8883

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○☆○○○一
15:00~19:00 ○○☆○○一

☆水曜は小児科のみの診察。小児専門医の女医先生が診察にあたります。水曜の受付は診療終了時間の15分前までとなります。
●水曜14:00~15:00は予防接種、乳児健診の専門時間帯(完全予約制)です。

●〒120-0034 東京都足立区千住3-98 千住ミルディス2番館3F
●駐車場 370台(地下有料駐車場)
http://www.senju-mimihana.jp/



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~
03-3534-0803
中央区舟町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
中央区銀座2-8-4
東京ビル3F
<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 銀座トレスビル
<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

港区元赤坂1-1-5 富士ビル8F
<http://www.akessaki-clinic.com/>

麻布十番
まみむイメンスクリニック
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.azabu-womens-cl.com/>

神田第二クリニック
9:00~
03-3402-0654
港区西神田3-20-14 梅田ビル2F
<http://www.kanda2nd.com/>

虎ノ門ウイメンズ
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://wlc-s.com/>

たつきクリニック
[女性科] 03-5348-7074
新宿区新宿7-15-14
ミクル新宿ビル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/>

ゲンキのモトVol.19 PRESENT

応募は下記のアンケート&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扱います。応募の締め切りは5月25日となります。



(ゲンキのモト おすすめ通販サイト)

「医療関連の専門通販」行商ドットコム

医療関連の主な商品、例えば容器類や検査機器・洗浄・滅菌・院内環境用具やウエアなどが、1個単位から購入可能です★ 会員制

<http://www.gyo-show.com>

「くすりセイジョー」e-shop

皆さんおなじみセイジョーさんが運営するネット通販サイトです!一部OTC医薬品からベビー用品まで幅広い取り揃え!かさばるオムツや重いミルクは通販購入が賢いかも☆

<http://www.seijonet.com/>

※一部除外品もございます

次号予告

★★★特集★★★

女性の病気

婦人科・乳腺外来・女性内科など

6月上旬(夏号)をお楽しみに!



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

お詫びと訂正

●2009年12月1日発行vol.18におきまして訂正がございます。

P5本文中 誤:(P2表参道)→正:(P3表参道)

P18 鈴木内科医院様ご紹介部分 誤:JR東海道本線→正:JR京浜東北線

この場をもちましてお詫び申し上げます。誠に申し訳ございませんでした。

ご希望の
プレゼント
記号

住所	氏名	□女性 □男性
職業	□専業主婦□フルタイム(会社員、公務員) □パート、アルバイト□その他	
TEL	E-mail	年齢
TEL	E-mail	子供 いる いない

★お子様について★
□幼稚園 □保育園 □その他()才
□幼稚園 □保育園 □その他()才

男/女
男/女

**働くママ!
レポート**

やろうと思えば、どんなことも 結構できるものです(笑)

子育ても仕事も自分らしく楽しみたい!
キラキラ輝くママをレポートします



ハートばずてる杉並・居宅介護支援事業所で主任ケアマネジャーとして活躍する本郷公子さんを取材させていただきました!本郷さんは3人のお子さんを育てながら事業所管理者の肩書きも持つ、まさに理想の働くママ☆子育てと仕事を両立する秘訣や、お仕事について色々とお話を聞きしました! 働いているママ、これから働きたいと思っているママは必読です!!

働くきっかけは?

長男長女を出産してしばらくした時、専業主婦は自分に合っていないのではと思うようになったんです。自分の中の主婦の経験が、働いていた頃の経験を上回ってしまうのが怖くなかったというか。そんな気持ちから始めたのがヘルパーのパートでした。最初は再就職のための体慣らしのつもりだったのですが、次第に福祉の魅力にはまり(笑)。当時はまだ介護保険が始まる前で、制度が始まるとあたりケアマネジャーという資格ができると知ったのもこの頃。最初はケアマネのことも介護保険のこともよく分からぬ状況で勉強を始め、

資格を取ったのは1999年のことです。そして2000年、介護保険スタートと長男の小学校入学を機に正社員ケアマネジャーとして働き始めました。

どんな職場ですか?

実はもともと看護師をしていたのですが、きっちりシフト制の看護師の仕事は子育てをしながら働くには難しいなと感じていたんです。その点、ケアマネは自分で計画立てていく仕事。子どもが体調を崩してどうしても休まないといけない時は、職場の仲間や利用者さんに相談して融通をきいてもらえるので大変感謝しています。また、次女を妊娠した時は、産前・産後・育児休暇をしっかりとさせてもらえたので、子育て中の女性にも働きやすい環境だと思います。

働くママ、働きたいママに アドバイスを!

もちろん、ある程度の家族の協力は必要になります。あとは家事はそこそこに、家には仕事を持ち込まないようにして、なるべく休日は家族で出掛けたりリフレッシュしています☆でも、それ以上に「大丈夫」って家族と自分を信じる事が大切かも。家の心配ばかりしていっては駄目かもしれませんから(笑)職場会議でもよく出る言葉なんですが、「やろうと思わないでないよ!」って。ここ何年かで実感していますが、これが一番大事なんだと思います。「やってみれば自分も結構できるもんだ」って、ときどき褒めてあげたり(笑)わりと皆、力を持っているものなんです!

Profile
ほんごう きみこ
本郷 公子さん
株式会社ジャパンケアサービス
ハートばずてる杉並・居宅介護支援事業所 管理者
主任ケアマネジャー・看護師

29・32・38歳
で出産

働くママの タイムスケジュール

本郷さんのお仕事がある日の
1日のスケジュールを公開!!

- 6時 起床 長男(高校生)のお弁当作り
- 7時 こども達起床 朝食 次女(小1)の宿題を見たり、持ち物のチェック
- 8時 皆で家を出る
- 9時 始業 今日も、頑張って働くわ☆
- 12時 昼食
- 17時 次女が学童から帰宅
- 18時 終業
- 19時 帰宅
- 20時 夕食 ご主人が夕飯を作りてくれる時も! 我が子と楽しく入浴!!
- 22時 次女を寝かしつけつつ就寝

一緒に働いてみませんか?

ジャパンケアサービスグループでは一緒に働いていただけるケアマネジャーさんを募集しています! お問い合わせは、下記までお電話ください。

いつもあなたのすぐそばに。
ジャパンケアサービスグループ

0120-413-365 (受付:RK1002)

募集要項

応募条件	介護支援専門員(ケアマネジャー) *未経験者歓迎 募集地域: 東京、神奈川、千葉、埼玉の各居宅支援事業所
勤務時間	9:00~18:00
休日休暇	週休2日(年間休日110日)、有給休暇、慶弔、特別休暇
給与	正社員 月給26万円~ 資格手当あり(例:介護福祉士15000円/月、正看護師50000円/月等) 『頑張った人には頑張った分を成果として評価する』評価制度を導入。 『頑張り』が給与に反映されます。 *賞与規定あり 非常勤も同時に募集中です。詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください
待遇	通勤交通費(上限5万円)・移動交通費支給
福利厚生	社会保険完備、社内研修制度

ママ先生の子育て! おすすめアイテム★

エジソンのお箸で、簡単に正しくお箸が使える!!

今回のママ先生



東條 美奈子先生

Profile

北里大学 大学院 准教授
田村クリニック 健診センター医師

- 先が平たくなっているので、上手に食べ物を掴みやすかったです。親指・人差し指・中指の置く場所がきっちり決まっているので、自然と上手にお箸が使えるようになっていました。ひとりで食べられるようになり、大成功でした!



こども用お箸教育の エジソンのお箸

対象年齢
2~7才



お箸の特長



ポイントはリングに指を入れるだけで、すぐに正しくお箸が使えちゃうこと!

- ステップ1**
- その1 特別な訓練なしで、短時間で正しくお箸が使えます。
 - その2 使い方が簡単なので、お箸を楽しんで使えます。
 - その3 指先機能発達で集中力UP!
 - その4 つかみやすいように先端部分を平らにし、更に使いやすいすべり止め加工です!

人差し指と中指の原理習得

- 手の力を抜いて、親指・人差し指・中指の手順でそれぞれのリングに指を入れます。
 - お子様の年齢が小さく、初めて使用する際は、人差し指と中指だけを動かすように練習します。
 - つまみ方の練習は、大きいものから小さいものへ徐々に行ってください。
- *初めてお箸を接するお子様に、褒め言葉を惜しまないようにしてください。
※手の大きいお子様で、リングに指が入りにくい場合は、指先だけをリングにかけてご使用ください。



褒めてあげましょう!

キャラクターが選べるよ!



右手用



左手用



右手用 左手用

左きき用もあるよ★

お問い合わせは
株式会社ケイジエイシー
TEL: 03-5796-9733
(月~金 9時~18時)
<http://www.doctorpeople.jp/>

**ママ先生
おすすめ!**



キッズはもちろん 春のおでかけスポット

家族旅行は荷物が多くなり、慣れない旅先でキッズがご機嫌ナナメになってしまったり…

家族とキッズのGoodなお泊まりスポット

伊豆高原 M俱楽部

FOR
ママ

全室に備え付き

トイレ(子供用便座有)、洗面所、バス(一部のみ)、バスタオル・フェイスタオル(各大人のみ)、ドライヤー、歯ブラシなど

アメニティー備品

子供用シャンプー、オムツ入れ、おねしょシーツ、オムツ(有料)、ベビーモニター、ベッドガード、調乳用ボット、ダイニング内の子供用椅子、電子レンジ、空気清浄機など

FOR
キッズ&
ベビー

こども特典

料理:2歳未満食事なしは無料。2歳~10歳は大人の半額でお子様ランチ付。月間に応じた離乳食(初・中・後・完了期)やアレルギー食の対応もOK!(寝具:10歳以下の寝具有料)

IN/OUT
16:00 / 10:00

こどもの城 M俱楽部
〒413-0231
静岡県伊東市富戸1317-590
伊豆高原駅よりシャボテン公園行きバス終点下車、徒歩0分

施設
全15室(和6室)、全室トイレ・TV・エアコン付(バス付有)、大型家族風呂4、プレイスペース3(屋外1)、駐車場16台

+a
充実のアメニティの他、お子様用品の無料貸出も各種有。"ルーション"は外来ランチ営業(不定期)も有。



エントランス

すべてにこだわった新感覚あふれるホテル。おとぎばなしのような、夢のある門扉がステキ☆



お部屋の写真

キャラクター部屋のほか、三世代や二家族で利用可能な和洋室とグループ部屋も有り!



お風呂

天城の天然水100%を使用したお風呂は、お肌にやさしいミネラルがたっぷり!

広大な敷地と館内には、キッズにも安心な和室やトーマスなどのキャラクター部屋をはじめ、4カ所の大型家族風呂・室内3カ所(屋外1カ所)のプレイスペースに屋外アスレチックなど、寛ぎと夢を同時に実現★メインダイニングでは、新鮮素材をふんだんに使用した本格フランス料理を堪能できます。

1泊2食付

●家族3人(子供1人)様
22,250円~

ママ チェック

●2歳未満 0円~

	平日	休前日
大人	8,900円~	8,900円~
子供	4,450円~	4,450円~
幼児	0円~	0円~

税込・サ別
※キャンセル料金は15日前より30%~
※大人2名に対して2歳未満1名無料



プレイルーム

ダイニングから目が届くので安心です!

予約受付&お問い合わせ TEL 0557-51-5772 HP <http://www.mclub.jp/>

パパ・ママも大満足♪

かけスポット

けれど心配ご無用! パパ・ママにも快適に楽しめる、おすすめのスポットをご紹介します!

楽しい♪ 美味しい♪ 自然と遊びがいっぱい!



さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト

野外バーベキュー



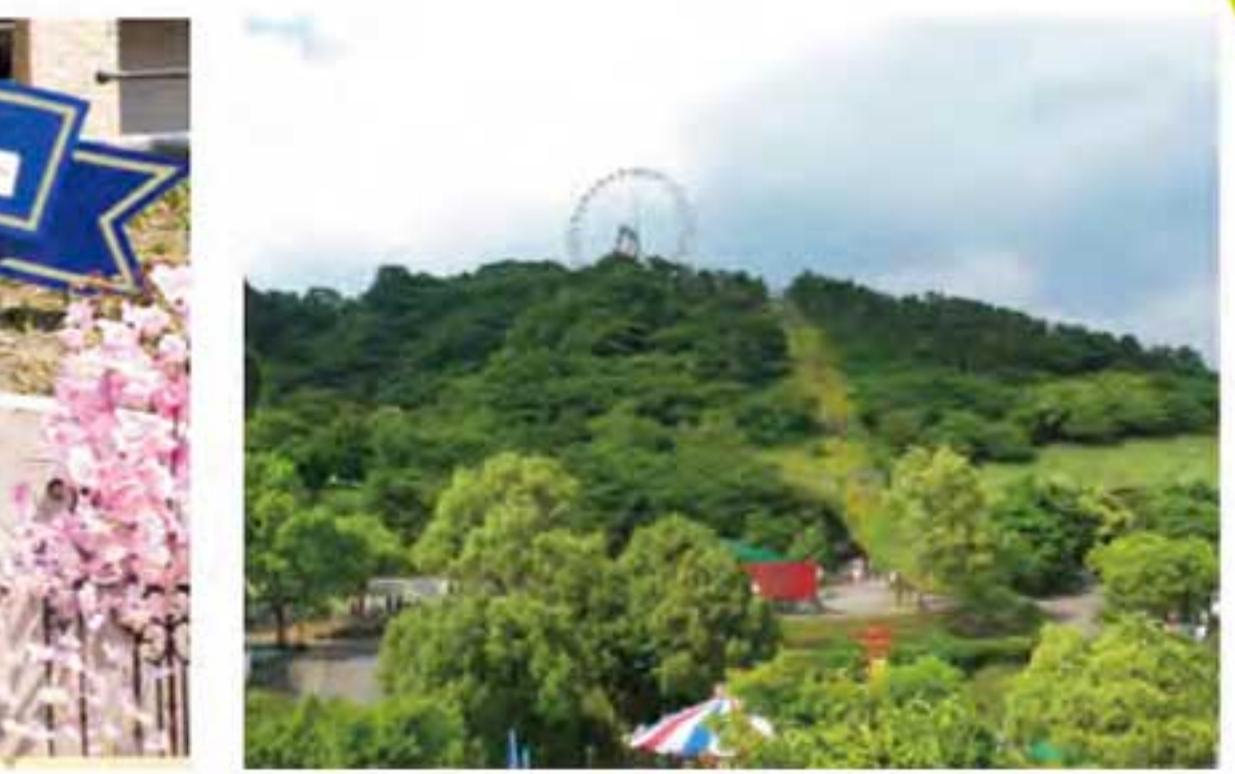
親子でバーベキュー

今日はボクもすんでお手伝い。ママに教わりながら、上手に焼けるかな?



記念写真をとろう

運が良ければプレジャーフォレストのどこかで、かわいい「パディントン ベア™」に会えるかも!



プレジャーフォレスト遊園地

1972年にオープンして以来多くのキッズ、パパママに大人気。

親子バーベキュー／料金
●食材 お一人様
1,700円~

※材料セットメニューは4食以上から、食材は3日前までにご予約ください
※季節によりメニュー内容が変わります。
各料金はHPにてご確認ください。
※入園料と駐車料金が別途必要です。

お泊まりするなら!
キャンプパックプランもあるよ

おとな(中学生以上)7,500円~(税込)
こども(3歳~小学生)6,500円~(税込)

※テラス付きデラックスログキャビンは+1,000円
お子様特典
幼児(食事・寝具なし)2歳以下無料

入園券+乗り物2回がセットになったチケットを10名様にプレゼント P23



FOR
ママ

ママの
お役立ち情報

バーベキューは目的に合わせてご利用できます。

■手ぶらバーベキュー(3日前までに要予約)

何も準備しなくてもOK! 食材や道具もすべてお任せ!

■食材持ち込み(予約不要)

食材を持ち込んで、道具や場所をレンタルしたい方に!

■場所のみ利用(予約不要)

食事と道具を持ち込んで、場所をレンタルしたい方に!

■15名様以上はいずれの場合もご予約を!

※詳しい料金等はお問い合わせ下さい。

さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト
神奈川県相模原市相模湖町若柳
1634番地
●JR中央線
相模湖駅下車、相模湖駅前から1番のバス停(三カ木行き)より乗車(バス8分、「さがみ湖ピクニックランド前」下車)

●京王線
JR・京王線・橋本駅下車
バス・三カ木行き乗車、三カ木営業所で乗り換え、相模湖駅行きの「さがみ湖ピクニックランド前」下車

※電車とバスは連絡しています。乗降をスムーズに行った場合、バスを長くお待ちいただくことはありません。

予約受付&お問い合わせ
TEL 042-685-1111
Eメール info@sagamiko-resort.jp

モバイルからのアクセス/



Paddington Bear™ パディントンベア™ きれいにぬってね!

ロンドンのパディントンえきで、
ブラウンふさいはクマとであった。
クマはスーツケースにすわって、
くびには「どうぞこのクマの
めんどうをみてやってください。
おたのみします」と
かかれたふだが
ついていた。
ブラウンふさいは、
えきのなまえからクマを
パディントンと
よぶことにした。
そして、
ブラウンふさいと
いつしょに
くらすことになった。



パディントンベアは、ママレードサンドイッチが大好き。
ぼうしのなかにママレードをかくしていることもある。
そのぼうし、もとはパディントンの
おじさんのもの。だから、
とても大いじにしているよ。



パディントンベア™がマスコットの
さがみ湖リバートプレジャーフォレストで
「ゲンキのモト」が配布されます!



「入園券+乗り物2回」チケット

※詳しくは、P23読者プレゼントコーナーをご覧下さい。

10名様プレゼント

EAU THERMALE Avène

TriXéra+ SELECTIOSE

乾燥性敏感肌のための、
全身用保湿クリーム。

[トリクセラプラス エモリエントクリーム]
全身用保湿クリーム(敏感肌用)194g



軽いのに、
しつかり保湿。

「春や夏でも肌のかさつきが気にならぬ」そんな悩みにアベンヌが応えました。すーと肌になじんで軽いのに、たっぷりとつるおいを与えて健やかな肌へ導く全身用の保湿クリーム。敏感肌をまもるアベンヌ温泉水とセレクチオーズ(保湿成分:ペンチルワグノシド)が働いて、お肌をしつとりなめらかに保ちます。「トリケートなね子様の肌にもお使いいただけます。

「トリクセラプラス エモリエントクリーム」のサンプルをお渡しします！ 各店先着200名様

右記6店舗で
実施しております

▼点線を切り取ってご利用ください。

ゲンキのモト 皮膚科特集 Vol.19

トリクセラプラス エモリエントクリーム

各店先着200名様/

サンプル
引換券



セガミ・セイジョーのサンプルプレゼント実施店舗の
レジ、または資生堂の美容部員へお渡しください。

セガミ

①荻窪西店 ②荻窪北店 ③荻窪南店

- ①セガミ 荻窪西店
03-5347-4691 / 10:00~21:00
東京都杉並区上荻1-16-6 第2丸三ビル ハクサンタウン
- ②セガミ 荻窪北店
03-5397-9401 / 9:00~21:00
東京都杉並区上荻1-9-1 荻窪タウンセブンビル青梅街道側1F
- ③セガミ 荻窪南店
03-5347-2615 / 10:00~22:00
東京都杉並区荻窪5-30-12 グローリアビル1F



ビューティーセイジョー 成城学園前駅

[ビューティーセイジョー]
03-5490-7930
9:30~21:00
東京都世田谷区成城6-11-5



セイジョー 茶沢通り店

[ヘルスケアセイジョー]
03-5431-7271
10:00~22:00
東京都世田谷区太子堂2-16-7



セイジョー 用賀店

[ヘルスケアセイジョー]
03-5491-7879
9:00~22:00
東京都世田谷区用賀4-11-7
リバブル用賀ビル

