

+ 地域密着型クチコミ医療情報フリーペーパー +

ゲンキのモ!

[vol.20] 2010 SUMMER

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!

[無料]

ご自由にお持ちください

パディントン ベア™の
おべんきょうもあるよ♪

教えてドクター

ストレスについて

「子宮頸がん」を知る!



今回のクチコミ
医院特集は
女性の病気

17万部
発行



子どもの夢を
育てたい
ママたちへ

夢が実現した 秘訣を教えて!!

Interview

みんなの応援が
あったからこそ、
獲得できた
メダルです!



アテネ五輪・チーム銀、北京五輪・デュエット銅

シンクロナイズドスイミング 鈴木 絵美子さん にお聴きしました。

美の競演といわれるシンクロナイズドスイミング。かつて日本のエースとして活躍した鈴木さんは、期待というプレッシャーを乗り越え、数々のメダルを獲得しました。今回は夢を実現できた秘訣をお伺いいたします!

Profile

1981年埼玉県生まれ。五輪をはじめとした国際大会で好成績を収める。長くスラリとした足をムチのようにしなせ、自由自在に動かすスピンは世界一。北京五輪後に現役を引退、現在はシンクロをはじめ、スポーツの楽しさを伝えることを中心に活動中!

主な経歴

04年アテネ五輪 チーム銀 / 05年世界選手権 デュエット銅・チーム銀、東アジア選手権 ソロ金・デュエット金 / 06年ドイツオープン ソロ・デュエット金、ワールドカップ横浜大会 ソロ・デュエット銅 / 07年世界選手権5種目全てメダル獲得 / 08年 北京五輪 デュエット銅・チーム5位



— どんな子供時代でしたか?

二人の兄と男の子の遊びばかりしていましたね。水泳は競泳をやっていましたが、小学3年にシンクロのクラブを見学している時、コーチに誘われたのがキッカで転向しました。小谷実可子さんが活躍されていた頃で、私もやってみたく!



小3の頃

— 健康管理はどのようにされていますか?

現役時代から「ちょっと調子が悪いかな?」と思ったら、すぐに信頼しているかかりつけの先生に診てもらっています。自分のためはもちろんですが、一緒に練習している選手にうつたら大変ですね。じつは市販薬の成分でドーピング検査に引っかかってしまうものもあるんですよ。そこで、私のために、先生が薬を処方してくださっていたんです。

— 夢を実現するまではどんな道のりでしたか?

アテネでのメダルはチームでしたので、次は自分の力を発揮したいと思っていました。その後2年くらいは、普通に頑張っていればメダルをとれたのですが、その後の大会で逃してしまっ...あの挫折感を味わったことで1からやり直す事ができました。同じような経験をしたくないからこそ、考え直せたんですね。あの挫折がなければ、北京でのメダルはなかったと思います。

— 絵美子さんの“ゲンキのモト”と、これからの夢は?

いまは全国で出会う子供たちの笑顔が、私の“ゲンキのモト”です!(笑)これからも「水」の楽しさをたくさんの方に伝えたいですね。私とのふれあいを通して「シンクロをやりたい!」という方が増えたらもっと嬉しいです。シンクロは他の水泳競技と違って「美」がとても大切ですので、アーティストチックなことも伝えていけたらと思っています。

子どものココロの成長にオススメ!

せっかくだからお休みの日はお家から離れて、いつもと違う体験を! 教科書では学べない社会のルールや他人との交わり方を得ることで、豊かな人間力を身につけることができます☆

豊富な自然での体験

キャンプやお米作りなどの農業、乗馬などのカウボーイ体験や海釣りや潮干狩りなど、じかに自然に触れる体験は、子どもの情操教育に役立ちます。

未知の分野での探求・挑戦

五輪やプロスポーツ選手から直接教わるスクールや、獣医・パイロットなど実際の施設での体験ツアーなどに参加して、子どもの好奇心を伸ばしましょう。

パパ&ママへメッセージ

私がメダル獲得まで頑張れたのは「オリンピック選手になりたい」という子供の頃からの夢を、誰ひとり笑ったりせず、家族をはじめとした周りのみんなが応援してくれたおかげです。もしも、みなさんのお子さんが将来の夢を語ったときは「何を言っているの、そんなの無理よ!」と言わずに、ぜひ心から応援してあげてくださいね。

わくわく ドキドキ 体験ツアー

新しい事に
チャレンジしよう!

遊んで

学んで

努力して

7/17(土)~7/18(日) 1泊2日

ホテル&流れ星観察体験スクール



自然がつくる光のファンタジー!
ホテルと流れ星を見に行こう

ツアー概要

日程	7/17(土)~7/18(日)
対象	小1~小6(男女)
開催地	群馬県高崎市「榛名湖」
宿泊地	松村旅館(予定)
旅行代金	28,000円(税込) ※交通費・宿泊費・食事代・イベント体験料・旅行傷害保険料含む
定員	40名 ※添乗員が同行します ※最少催行人数各15名 ※指導員は生徒5~8名につき1名同行
交通手段	貸切観光バス利用

7/3(土)~7/4(日) 1泊2日

挑戦! ウォーターチュービング



水しぶきが気持ちいい!
チュービングにチャレンジ!

ツアー概要

日程	7/3(土)~7/4(日)
対象	小1~小6(男女)
開催地	群馬県利根郡「水上TOP」
宿泊地	Tapaキャンプ場(予定)
旅行代金	28,000円(税込) ※交通費・宿泊費・食事代・イベント体験料・旅行傷害保険料含む
定員	40名 ※添乗員が同行します ※最少催行人数各15名 ※指導員は生徒5~8名につき1名同行
交通手段	貸切観光バス利用

7/4(日)、7/11(日) 日帰り

ラフティング体験スクール



オールを持って流れに挑め!
大人気!ラフティング体験

ツアー概要

日程	7/4(日)、7/11(日)
対象	小1~小6(男女)
開催地	埼玉県長瀬町
旅行代金	15,000円(税込) ※交通費・昼食・イベント体験料・旅行傷害保険料含む
定員	各40名 ※添乗員が同行します ※最少催行人数各15名 ※指導員は生徒5~8名につき1名同行
交通手段	貸切観光バス利用

7/3(土)~7/4(日)、7/10(土)~7/11(日) 1泊2日

イルカと泳ぐ世界ツアー



かわい〜いイルカが目の前に!
海に潜って海の人気者と友だちになろう!

ツアー概要

日程	7/3(土)~7/4(日)、7/10(土)~7/11(日)
対象	小1~小6(男女)
開催地	静岡県伊東市「ドルフィンファンタジー」
宿泊地	山喜旅館(予定)
旅行代金	28,000円(税込) ※交通費・宿泊費・食事代・イベント体験料・旅行傷害保険料含む
定員	各40名 ※添乗員が同行します ※最少催行人数各15名 ※指導員は生徒5~8名につき1名同行
交通手段	貸切観光バス利用

6/20(日)、7/4(日) 日帰り

さくらんぼ狩り&チェリーパイ作り体験スクール



あま〜いチェリーを召しあがれ!
とれたての味は格別だよ!

ツアー概要

日程	6/20(日)、7/4(日)
対象	小1~小6(男女)
開催地	群馬県みなかみ町「桃李館」
旅行代金	13,000円(税込) ※交通費・食事代・イベント体験料・旅行傷害保険料含む
定員	各40名 ※添乗員が同行します ※最少催行人数各15名 ※指導員は生徒5~8名につき1名同行
交通手段	貸切観光バス利用

7/4(日) 日帰り

北海道日本ハムファイターズ野球スクール



元プロ野球選手に教えてもらって、
守備も打撃もレベルアップだ!

ツアー概要

日程	7/4(日)
対象	小1~小6(男女)
開催地	千葉県鎌ヶ谷市「鎌ヶ谷ファイターズスタジアム」
旅行代金	17,000円(税込) ※交通費・昼食・イベント体験料・旅行傷害保険料含む
定員	40名 ※添乗員が同行します ※最少催行人数各20名 ※指導員は生徒5~8名につき1名同行
交通手段	貸切観光バス利用

旅行企画・実施

株式会社リソー教育 スクールツアーシップ

〒171-0031 東京都豊島区目白2-1-1 目白NTビル2F

URL <http://www.s-tourship.com>

MAIL sts@riso-kikaku.jp

東京都知事登録旅行業第2-5992号 (社)日本旅行業協会正会員

勉強よりももっと大切なものは? 情操教育専門塾

S スクール ツアー S シップ
School Tour Ship

●お問い合わせ・資料請求

[受付時間] 10:00~20:00(日曜除く)

コ ミ ナ イ コ ウ

0120-50-3715



●表紙モデル
澤崎 夏夢 (4歳)
澤崎 舞夏 (4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
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

●パディントン ベア™ (Paddington Bear™)
に関する問い合わせ
コピーライティング株式会社
TEL: 03-3377-8300
PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2010
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.20
発行日 2010年6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

※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。



CONTENTS

女性の病気 特集

3 教えてドクター ストレスについて

みむろウィメンズクリニック 三室卓久先生

4 ゲンキのモト座談会で解決 ストレス解消!!宣言

6 カロリーを気にせず 楽しく食べる

8 医院・クリニック特集

取材・特派員プロフィール...8	上原医院...8
ともこレディースクリニック表参道...9	ゆみこクリニック...9
イノウエユキコ婦人クリニック...10	花岡由美子女性サントクリニック...10
扇内医院...11	藤間産婦人科医院...11
葛西産婦人科...12	ながすレディースクリニック...12
みむろウィメンズクリニック...13	桃子メディカルクリニック...13

14 「子宮頸がん」を知る!

16 ゲンキのモト医院リスト

22 Happyマタニティアイテム♡

23 「ゲンキのモト」読者プレゼント!

次号予告/編集後記
アンケート・プレゼント応募用紙

24 ご自宅で介護をされている方に 耳寄りなお話

26 パディントン ベア™ といっしょに たのしくまなぼう!

28 ゲンキのモト発信 親子で楽しもう! イベントNAVI

ストレスフリーを目指そう!

「家事」「仕事」「子育て」と、女性はとかく忙しい!! そんな忙しさの裏に隠れたストレスに、貴女は気付いていますか? 放っておくと恐〜いストレス!! ココロとカラダがSOSを発する前に、きちんとケアしてストレスフリーを目指しましょう☆

ストレスについて 教えてドクター

ゲンキのモトオススメ
ストレス解消術

「忙しすぎて、もはやストレスを解消する時間もない!」と嘆く貴女、ちょっと待って!! ストレス解消法はなにもエステや旅行、スポーツではありませんよ! 日常生活の中でケアするのが「ゲンキのモト」がオススメするストレス解消術☆例えば、バスタイムやお風呂上がりのタイミングに癒しアイテムを投入。また、いつもの食事や睡眠をちょっと工夫すればストレス解消につながります。自由な発想と賢いお助けアイテムで、ストレスフリー生活ははじめましょ!



●ストレス解消!!
自分磨き
忘れかけていた女心よ、甦れ☆
自分磨きはココロ磨き! 体と心をいたわって、綺麗になりながらココロのストレスにもサヨナラしましょう!

●ストレス解消!!
楽しく食べる
「美味しいけど太らない食べ物」は女性の永遠のテーマ!
「食べるの大好き! 甘いものはやめられない! でも太るのも嫌!!」この葛藤がすでにストレス。太ることを気にせずに楽しく食べることで体だけでなく心の栄養にも!

●ストレス解消!!
リラックス
自分にあったリラックス方法を見つけろ!
一日のうちリラックスできる時間を少しでももつことがストレス解消に必要! ちょっとした工夫で、自分にあったリラックス方法が必ず見つかるはず!

要注意!! 女性の体調不良はストレスが原因?

教えていただいたのは みむろウィメンズクリニック 三室 卓久先生

Q ストレスは女性のカラダにどのような影響を与えますか?

ストレスをなくそう



A 女性の体をコントロールし健康を維持するために重要な働きをするのが、卵巣から分泌される女性ホルモンです。この女性ホルモンの分泌を司る、いわば司令塔の役割を担うのが脳の中にある視床下部という部分。視床下部はとてもデリケートで、ストレスや無理なダイエット、環境の変化などによりすぐに機能を乱してしまいます。その結果、女性ホルモンの分泌量が減り、月経不順や月経困難症、無月経、無排卵性

月経、月経前緊張症といった数々のトラブルを引き起こします。中でも、無月経や無排卵性月経といった卵巣が卵子を排出しない状態が続くと、卵巣機能が衰えて妊娠しにくい体になってしまいます。ストレス社会とよばれる現代において女性のライフスタイルは大きく変化してきました。ストレスにさらされることが多い現代女性には、ちょっとした体調変化を見逃さずに自身をいたわる生活をして欲しいと思います。

教えてドクター
ストレス
について



ゲンキのモト座談会で解決～

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。

ストレス解消!!宣言

無料サンプルご希望の方は!

スキンケア(メイク落とし、洗顔、化粧水、乳液) サンプルご希望の方は、下記サイトのサンプル申込みフォームにてお申込みください。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>



●アトレージュAD+ 薬用モイスト&カーミングマスク 16ml×5枚入り 医薬部外品
プラセンタエキス、ヒアルロン酸配合の薬用シートマスク。敏感なお肌の方も安心してお使いいただけます。

☆3つのポイント☆

Point 1
消炎&保湿効果

Point 2
乾燥や日やけした肌の
スペシャルケアに最適!

Point 3
洗顔、化粧水あとのタイ
ミングで投入



独自のアロマとカモミールの香り

●ドリーミースキン
リラクゼーションローション 200g
独自のアロマ効果で心までリラックス。しっかり保湿しながらさらさらとべたつかない使用感で、季節を問わず使いやすい保湿剤。



フレッシュフルーティの香り

●ラスティングモイスタチャー
高保湿ローション 200g
1日中うるおい感続く高保湿のボディクリーム。くすみやキメを整えやわらかく美しい肌に導きます。



マイルドフローラルの香り

●エクストラケア
ドライスキン高保湿ローション 200g
特に乾燥が気になる肌には、乾燥肌用の高保湿ボディクリームを。ベビーオイルで肌がしっとり落ちます。



香りを楽しみながら保湿する、ジョンソン®ボディケアのボディローションシリーズ。「仕事でもハンドクリーム代わりに使えそう。」と、ゆきさん。お気に入りの香りを見つけたようです。

第1回座談会

自分磨きとリラッ

クスでストレス解消!!

ゆき★ストレス・・・皆さん、たまってますか(笑)?
ここママ★そりゃ、たまりますよ～。子供の世話で心も体もヘトヘトです!
百合子★仕事が忙しくなると、やっぱりね。疲れて帰ってからも、家事が待ってるわけですよ(笑)。
ゆき★忙しいと時間も取れないし、家で簡単にストレス解消できるなら、それに越したことはないですね!

ここママ★アトレージュの美容液はマスクタイプですね。美容液って直接つけるより、マスクの方がいいのかな?
百合子★マスクはやっぱり違いますよ。しっとり感が全然違う!ちょっとリッチな気分が味わえるのも嬉しい。
ゆき★これ、日やけ後のほてり肌にもいいんですね。ゴルフした日の夜に試してみようかな。

百合子★ジョンソン®ボディの保湿ローションは香りが違うのが面白い!
ここママ★どれもいい香り☆お風呂上がりのリラクゼーションにピッタリ。伸びもよくて使いやすい。こどもにも使っちゃおう!
ゆき★エランシルは、それぞれたるみ、ストレッチマーク、むくみ脚とピンポイントに使うんですね。ところで

ストレッチマークって何ですか?
ここママ★妊娠してお腹が大きくなるとできる肉割れ線のことでしょ。一度できるとなかなか治らないの!
ゆき★百合子★ええ、怖!!
百合子★ストレス解消のためにも、あとで後悔しないためにも日々のちょっとしたお手入れって大切なんですよ。



お肌の乾燥は心の乾燥!?

夏のべたつく肌にも保湿は毎日かせません!
紫外線を浴びたり、冷房で乾燥したり、汗かぶれたり夏肌はとっても敏感!!保湿をすることによって角質のバリア機能が上がりトラブルに強い肌に!肌が綺麗になるだけで女心は不思議とウキウキ☆心がお疲れ気味の方、お肌のケアは忘れていませんか?

百合子さん
結婚1年目の
新婚♥編集者さん

ここママ
& ころちゃん
8歳、5歳、2歳
のお子さんを持つ
ママさん☆



ゆきさん
2世帯のお嫁さん
として、またデザイ
ナーとして活躍中!

植物のチカラで素肌にやさしい ボディケア



●エランシル レッグショット 125ml
疲れた脚やむくんだ脚にシュッとひと吹き。清々しい心地の美容液スプレー。ストッキングの上からでも使えます。
●エランシル ストレッチマーククリームN 147g
妊娠による体型変化や急激な体重増加によるストレッチマークの予防に。
●エランシル ファーミングボディクリーム 198g
エイジングケアと保湿で、ハリのあるひきしまった肌に導きます。

ストレスフリーを目指そう!

甘味料について考えよう!

「甘み＝砂糖」「甘み＝高カロリー」の図式にとらわれすぎていませんか?料理やお菓子に甘さを与える調味料は、実は砂糖の他にも沢山あるのです!よく耳にするところでは、ガムなどに含まれるキシリトール。ただしキシリトールは砂糖4Kcal/gに対して3Kcal/gと、大幅なカロリーカットには不向きなようです。

カロリーカットを目的として砂糖の代替品とするからには、①カロリーゼロであること②安全であること③加熱しても味が変わらないこと、が絶対条件!!また、④砂糖と同等の甘さ、であればなおGOOD!砂糖と同じ甘さであれば、砂糖→代替品への重量換算の手間が省けて使いやすさがグッとアップします。

低カロリー

『ラカントS』は、この4つの条件を全て満たした自然派甘味料☆体重がちょっと気になる方から糖尿病で食事制限をされている方まで、カロリーを気にする全ての方にお薦めします!食事のストレスから解放されて、楽しく美味しく食べることは健康への近道です☆

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。

カロリーを気にせず

楽しく

「カロリーが気になるけど、甘いものはやめられない!」
そんな女子に朗報です☆

食べる!

メタボが気になる男性陣にも是非オススメ!!



こちらのケーキ
お取り寄せできます!

●ラカント シューブレード
「バニラのババロアとイチゴとバナナのジュレ」
フランス人シェフパティシエ、フレデリック・マドレーヌさんが作った絶品の低カロリースイーツ!砂糖の代わりにラカントを使用しています。血糖値を上昇させにくい特徴をもち、糖尿病の方にもオススメです☆
ル・ポミエ 麻布十番店
TEL.03-6435-0104
[営業時間]9:30~20:00(年中無休)
<http://www.lepommier-patisserie.com/>



●ラカントS
顆粒 150g 200g 600g 800g
黒砂糖にも似たコクのある味で、煮炊きものやお菓子づくりなど、さまざまな料理にお使いいただけます。砂糖と同じ甘さだから面倒な重量換算は不要。砂糖を「ラカントS」にかえるだけで、毎日の料理が簡単にカロリーダウンできます!

教えて!ドクター ストレス解消法について

ゲンキドクターの

ストレス解消法アドバイス!



城西病院健診センター
鈴木裕子先生

Q 初心者でも無理なくできる、ストレス解消にオススメの運動は?

初心者でもすぐにできるウォーキングをお勧めします。まずは1日20分程度を目安に始められると良いでしょう。風景を楽しみながら、無理なく水分補給も忘れずに。



プラザ30階クリニック
土井里紗先生

Q たばこを吸うと落ち着きます。これもストレス解消ですよね?

それは大間違い!ニコチン依存の体はニコチンが切れるとストレスを感じます。また、タバコに含まれる有害物質は活性酸素による酸化ストレスで様々な病気を生みます。タバコはストレスの元凶です。



自由が丘メディカルプラザ
石川尚之先生

Q たった寝ても疲れがとれず、かえって疲れてしまいます。

長く寝れば良いというわけではありません。規則正しい生活を送ることがもっとも重要です。その他にも、栄養バランスに気を配ることや適度な運動をすることも大切です。



田村クリニック
三羽暁子先生

Q 健康診断で食事制限の指導を受けました。カロリーオフするポイントは何?

おかずは脂身の少ない肉・魚や野菜、きのこ類を中心とし、油を多く使う調理法は避けましょう。砂糖を低カロリーの甘味料に代えるだけでもカロリーカットにつながります。

商品のご購入について

お近くの薬局薬店でお買い求めいただけます。下記容量は、通信販売サイト、及びお電話でもご注文いただけます。

●ラカントS顆粒 200g 798円(税込)

通販限定!お得サイズ

●ラカントS顆粒 1kg 3,200円(税込)

0120-26-1610

受付時間:朝9時~夜7時 年中無休(正月三が日を除く)

ラカント

検索

自然派の サラヤ

● 医院・健診センターの 待合室でサンプリング中!

日本で初めての
カロリーゼロ
キャンディー

新発売



●ラカントカロリーゼロ飴
(いちごミルク味・深み抹茶味・ミルク珈琲味・薫り紅茶味)
砂糖を使わずカロリーゼロ合成甘味料・保存料は一切無添加。ダイエットにおすすめの低GIで、自然派素材にこだわったヘルシー飴です。

★特許
第3502587「高純度羅漢果エキス」
第4216208号「低エネルギーキャンディ」

Q・Aに答えていただいた先生方の医院待合室にて、ラカントSとラカントカロリーゼロ飴のサンプリングを行っています。

サンプル内容

- ラカントS 5g
- ラカントS ヒュアティスト 3g
- ラカントカロリーゼロ飴 いちごミルク味
- ラカントカロリーゼロ飴 ミルク珈琲味



(※サンプルは数に限りがあるためなくなり次第終了となります。ご了承ください)

「女性の病気」特集

編集部が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、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



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



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、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



代々木上原

交通▶小田急線、東京メトロ千代田線 代々木上原駅



上原医院

産科、婦人科、皮膚科、小児科
03-5790-0317

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	☆

☆土曜後は15:00~17:30
○乳房検診(マンモグラフィ、超音波)
月・火・水・金・土 9:00~9:30/14:30~
※マンモグラフィ検査のみ完全予約制
●〒151-0064 東京都渋谷区上原1-24-15
●駐車場2台あり
●http://www.ueharaiin.com/

予約について
予約優先(電話またはWebでご予約下さい)。直接来院可。



ママもキッズもお世話になれる☆ 子連れに嬉しい医院さん！

代々木上原駅南口の坂を上ったすぐの上原医院さんにお邪魔しました！産婦人科だけでなく小児科、皮膚科も診てもらえる、ママに嬉しい医院さんです☆ 産婦人科受診時も子供と一緒に診察室に入れるので、子ども連れの通院も安心！また、こちらの乳房検診ではマンモグラフィと超音波を組み合わせて、より精密な検査が可能となります！院長の松村先生は優しくお話やすい雰囲気のある女医先生☆「本当に気になることを言い出すのはなかなか難しいもの。お話をじっくり聞いて、患者さんが本当に言いたいことを引き出してあげる。コミュニケーションの中で患者さんを診ることが大切なのです」とお話しして下さいました☆ 患者さんが「来て良かった」と満足して帰ってくれるか。いつも私たち患者側の気持ちを考えて診療にあたって下さる、とても素敵な先生です！

先生の得意分野

妊婦検診

診療について心がけていること
患者さんの気持ちを推し量って、疑問や不安に思っていることに答えられるよう心がけています。



Doctor's Profile

まつむら しょうし 先生
東京女子医科大学卒業/医学博士/母体保護法指定医/マンモグラフィ読影・技術認定医
出身地●東京都(港区) 血液型●O型 趣味●音楽鑑賞、読書 ゲンキのモト●良く睡眠をとること

主な連携病院

●日本赤十字社医療センター ●東京女子医科大学病院 ●JR東京総合病院 ●都立広尾病院 ●東京医科大学病院 ●東邦大学医療センター大橋病院

設備・検査・対応

●妊婦健診(初期～後期34週頃まで) ●マンモグラフィ検診認定施設 ●乳房エコー ●母乳相談 ●子連れ診察可能 ●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



交通▶東京メトロ千代田線、半蔵門線、銀座線 表参道駅

表参道

明るく優しい女医先生！ 通しやすい医院さんです☆

表参道駅からすぐのお洒落なメディカルビルにある産婦人科さん！院長の出井先生は「研修時代に産婦人科に出会い運命を感じた」という明るく、楽しく、お話しやすい先生です☆

ところで、皆さんは受けた婦人科検診の内容までキチンと把握されていますか？ポイントとなるのは超音波検査(経膈エコー)！卵巣がんを始めとした婦人科のほとんどの病気はこの検査で診断がつくそうですが、会社の健診に含まないことも多いのです。検診内容をチェックせず、「婦人科検診をしたから安心」と思い込むのは要注意！「症状がなくても来て損はないのが婦人科」とおっしゃる通り、出井先生とのお話は勉強になることばかりです。「不安なら悩む前にまず相談を」この言葉にピッタリの親しみやすい医院さんでした☆

先生の得意分野

婦人科腫瘍、子宮内膜症、子宮筋腫、ホルモン療法

診療について心がけていること

患者さんにわかりやすく説明するよう心がけています。気軽に相談できる女性のマイドクターでありたいです！



Doctor's Profile

いづみ ちこ 先生
日本大学医学部卒業/日本大学医学部附属板橋病院勤務/日本産婦人科学会認定専門医/医学博士/母体保護法指定医
出身地●東京都(中野区) 趣味●読書、剣道(四段の腕前です！) ゲンキのモト●3歳になる息子さん♡

主な連携病院

●愛育病院 ●日本赤十字社医療センター ●東京都立広尾病院 ●厚生中央病院 ●山王病院 ●聖母病院

設備・検査・対応

●妊婦健診(初期～後期) ●中絶手術 ●流産手術 ●3D・4Dエコー(有料) ●母乳相談 ●子連れ診察可能 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●子宮内膜症 ●月経困難症 ●不妊症相談・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 ●漢方治療
☆助産師外来(産前産後のおっぱいケア、育児相談、避妊相談など)



ともこレディース クリニック表参道

産科、婦人科
03-5771-3991

受付時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	☆	○	○	☆	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○

☆火曜金曜のそれぞれ午前中は、坂元理事長先生の診療(完全予約制)
★第二、四土曜は出井院長先生の診療。その他土曜は坂元理事長先生の完全予約制による診療。

●〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビルB2階
●http://www.medical-complex.com/omotesando/gynecology/

予約について
予約優先。直接来院OK。



交通▶京王線 千歳烏山駅

千歳烏山

10代の女の子や婦人科初心者さんに オススメ!! 歯科も併設されています☆

夜 20時までの診療で、お勤めの方にも通しやすいゆみこクリニックさん☆ さて、婦人科の代表的な診察方法と言えば、もちろん「内診」ですよ？ 病気の診断のために欠かせないのは分かっているものの、やはり抵抗を感じるのも本音。特に、10代の女の子や婦人科初心者さんには相当なストレスではないでしょうか。そんな患者さんの不安な気持ちを汲み取って下さるのが、女医の近藤先生です☆ 抵抗のある方には、緊急以外であれば初回はまずお話だけ、といった診察方針を取られています！初めてでも安心な、優しい女医先生のいる温かみあるクリニックさんでした★

先生の得意分野

婦人科一般

診療について心がけていること

病気を見極めて専門の病院に送ることが開業医の使命！気軽に相談できるホームドクターでありたいと思っています！

●歯科(一般歯科、小児歯科、口腔外科、補綴)
〔診療時間〕 平日 9:30~13:00、14:00~20:00
土曜 9:30~13:00、14:00~18:00
〔休 診〕 火日祝 ※予約制。まずはお電話ください！
○小児は、小児歯科学会会員の医師が診察しています。



Doctor's Profile

こんどう ゆみこ 先生
東京女子医科大学卒業/東京女子医科大学病院勤務/日本産婦人科学会認定専門医/母体保護法指定医
出身地●東京都 血液型●O型 趣味●写真
ゲンキのモト●家族、気になっていた患者さんが元気になるまで来院された時 家族構成●1男2女のお母さん先生

主な連携病院

●至誠会第二病院 ●久我山病院 ●杏林大学医学部付属病院 ●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 ●東京医科大学病院

設備・検査・対応

●妊婦健診(初期まで) ●4Dエコー(有料) ●乳がんエコー ●助産師による母乳相談 ●子連れ診察可能 ●子宮がん検診 ●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 ●プラセンタ治療 ●漢方治療 ●骨密度検査



ゆみこクリニック

婦人科、産科、歯科
産婦人科:03-5314-3511
歯科:03-5314-3512

診療時間(婦人科、産科)	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

★木曜午後は14:30~20:00
☆土曜後は15:00~18:00
初診の方は診療時間終了の30分前までに受付願います。
●〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-11-4 T-Nビル2F
●http://www.yumiko-clinic.com/

予約について 予約優先(電話または窓口にてご予約下さい)。直接来院可。



中央町

交通▶東急バス 中央町バス停、目黒郵便局バス停
東急東横線 学芸大学駅

イノウエキコ
婦人クリニック

産科、婦人科、皮膚科

03-3760-0810

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	☆

☆土曜午後15:00~16:30(予約専用時間帯になります)

●〒152-0001

東京都目黒区中央町1-8-15

アパートメントイラ1F

●駐車場2台あり

●http://www.inoue-cl.com/

予約について 直接来院。土曜午後のみ予約制(お電話ください)。



地域密着で女性の健康を支えてきました! 開院20年目を迎えます☆

人や社会の役に立ちたいとドクターを志された稲生先生が、生まれ育った土地に開院されたクリニックさんです。四季折々の生花と清潔感溢れる待合室が家庭的な雰囲気を与えてくれます。待合室に1台用意された足裏マッサージ器はご愛嬌☆ 患者さんに自由に使ってもらっているそうです。その一方、クリニックということでプライバシーには気を遣い、待合室と診察室の間にあって廊下を配置。診察室の音が一切もれない造りになっています。さて、落ち着いてテキパキとした印象の稲生先生が、診察中に密かに心がけていることがあります! それが「患者さんを笑わせること」!! 説明を聞いてホッとしたときの安心した笑顔。先生のお話にクスリともれる小さな笑い。どんなささやかなものでもOK! 不安にとらわれた患者さんに、忘れていた笑顔を取り戻すことが、先生が施すもう一つの治療なのかもしれません☆

みかこの
取材日記

先生の得意分野 婦人科一般、婦人科腫瘍

診療について心がけていること

患者さんの全体を診る! 病状はもちろん、その方が感じている心情まで。色々な方がいることを理解し、患者さんの身になって考えるよう心がけています。



予約制 駐車場 院内・院外 女医在籍 英語可能 漢方治療 手術対応 院内スリッパ



先生からの紹介

Doctor's Profile

稲生 有伎子先生

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

出身地●東京都(目黒区) 血液型●AB型

趣味●ゴルフ、小唄、三味線 ゲンキのモト●患者さんの笑顔!

主な連携病院

●東京医療センター●東邦大学医療センター大橋病院●厚生中央病院

設備・検査・対応

●中絶手術 ●流産手術 ●乳がんエコー ●子連れ診察可能 ●子宮がん検診 ●子宮内膜症 ●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 ●漢方治療 ●骨密度測定 ●プラセンタ注射

※妊婦健診は行っていません。妊娠診断のみご対応しています。

予約制 駐車場 院内・院外 車いす可能 女医在籍 英語可能 漢方治療 セミナー 入院設備 手術対応 オムツ替えスペース 授乳スペース 院内スリッパ

幅広い診療科目が魅力!!
漢方治療を得意とされる先生です☆

こちらは分娩まで取り扱う産婦人科でありながら、女性や妊婦さんだけでなく、小児科、内科、歯科口腔外科とお子さんや男性もお世話になれる医院さん! 30年の長きにわたり、年齢性別関係なく地元の方々に愛され続けてきたという温かな印象を受けました。それもそのはず! 「どんなことをしても治してあげたい。ゲンキが一番! 患者さんを励ましてあげたいです」とお話される院長先生の温かなお人柄が、医院にそのまま表れていたようです☆ 母親学級や赤ちゃんの口腔ケアのセミナー、マタニティエアロビクスや入院患者さんを対象としたアロママッサージの実施など、盛りだくさんイベントも要チェックです☆

ルナちゃん
ママの
取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

扇内 美恵先生

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

出身地●愛知県 趣味●読書、絵画鑑賞

ゲンキのモト●患者さんの笑顔!

主な連携病院

●東京女子医科大学病院 ●癌研有明病院 ●日本大学医学部附属板橋病院 ●日本大学医学部附属練馬光が丘病院

設備・検査・対応

●分娩 ●妊婦健診(初期～後期) ●中絶手術 ●流産手術 ●3Dエコー(有料) ●乳幼児発達外来 ●母乳相談 ●子連れ診察可能 ●乳腺外来 ●乳腺エコー ●子宮がん検診 ●子宮内膜症 ●月経困難症 ●不妊症相談・治療 ●低用量ピル処方 ●中用量ピル処方 ●子宮筋腫相談・手術 ●初期の子宮がん手術 ●子宮脱手術 ●膣式手術 ●更年期相談 ●漢方治療



大泉学園

交通▶西武池袋線 大泉学園駅

花岡由美子女性
サンテクリニック

産科、婦人科、内科、皮膚科、東洋医学、伝統医学

03-5947-3307

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○

●〒178-0063

東京都練馬区東大泉5-29-8

●駐車場3~4台あり

●http://www.hanaoka-yumiko.com/

予約について 予約制。再診は3日前から自動電話受付にて順番取りができます。初診の方は、窓口へ直接またはお電話で受付下さい。



練馬で大人気の医院さん! 漢方治療も積極的に取り入れています☆

医院の玄関では、香りとともに素敵なフラワーアレンジメントがお出迎え。待合室は、小さくもアットホームで穏やかな雰囲気が漂います。診察室から出てこられた患者さんの晴れやかな笑顔が印象に残り、どんな先生かとワクワクしつつ取材させていただきまして☆ 思った通り! おおらかで落ち着いた物腰の花岡先生は、お話をすればする程、人柄の温かさを感じ元気をもらえる先生☆ 「お母さんや女性達には太陽のようにキラキラと輝いてほしい! 賢く元気であってほしい! でも、明るくいてさくればそれでよしとします(笑)」皆が笑顔になれるような医療をしたいという想いを込めて、つけた名前が「医療法人社団 向笑会」。女性の笑顔を支援していただけるとは、なんとも嬉しく心強いことです☆

やえの
取材日記

先生の得意分野 婦人科腫瘍(がん検診、がん相談など)

診療について心がけていること

言葉の使い方に気をつけてお話すようにしています。的を得つつもなるべく分かりやすく、また患者さんの気持ちを汲んだ言い方を大切にしています。



●エナジー整体院
TEL:03-5947-3599

【診療時間】
9:30~13:00/14:00~17:30
(休診)水日祝

予約制 駐車場 院内・院外 女医在籍 英語可能 漢方治療 手術対応 院内スリッパ



先生からの紹介

Doctor's Profile

花岡 由美子先生

東京女子医科大学卒業/国立国際医療センター戸山病院勤務/虎の門病院勤務/緑風荘病院勤務/母体保護法指定医

出身地●埼玉県 血液型●O型 趣味●気功(習い中です!) ゲンキのモト●楽しく笑うこと☆

主な連携病院

●順天堂大学医学部附属練馬病院 ●練馬総合病院 ●東京女子医科大学病院

手術・検査・相談

●妊婦健診(初期、中期) ●中絶手術 ●流産手術 ●乳がんエコー ●子連れ診察可能 ●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 ●漢方治療

予約制 院内・院外 車いす可能 英語可能 漢方治療 手術対応 院内スリッパ

丁寧な診察をしていただけます☆
やさしくお話やすい先生です!!

診療所同士の連携を密に取られ、小児科、内科と家族で通える親しみやすい医院さんです! 医師を志した当初は、精神分析に興味があったという藤間先生。最終的に選ばれた産婦人科でも、言いづらい悩みをじっくり聞くことが大切な科ゆえに、当時の経験が存分に活かされているよう。また、大学病院へ紹介となる大きな手術に藤間先生が立ち会う場合もあるそうで、かかりつけの先生に手術までお願いできるとは、なんとも心強いことです☆ こちらは体外受精や胚移植など高度不妊治療にも対応する一方で、藤間先生がまず目指すところは『自然妊娠』! 不妊治療中は迷いや不安にとらわれがちですが、じっくりご相談できる藤間先生と一緒に、ご夫婦が本当に目指したい場所に辿り着ける。そんな気持ちにさせてくれる素敵な先生でした☆

ゆきの
取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

藤間 芳郎先生(48歳)

昭和大学医学部卒業/水戸赤十字病院勤務/せんば東京高輪病院勤務/国立国際医療センター国府台病院勤務/日本産婦人科学会認定専門医/日本産婦人科学会生殖医療専門医/母体保護法指定医

出身地●生まれは群馬県。育ちは東京都(中野区)

血液型●A型 趣味●家事一般、自転車

松が丘助産院の嘱託医をされています!

主な連携病院

●佼成病院 ●JR東京総合病院 ●国立国際医療センター戸山病院 ●東京医科大学病院 ●昭和大学病院

設備・検査・対応

●妊婦健診(初期～後期) ●中絶手術 ●流産手術 ●乳がんエコー ●母乳相談 ●子連れ診察可能 ●子宮がん検診 ●子宮内膜症 ●月経困難症 ●不妊症相談・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 ●漢方治療 ●子宮鏡検査



中村

交通▶西武池袋線 中村橋駅

おぎうち
扇内医院

産婦人科、内科、小児科、皮膚科、歯科口腔外科

分焼

03-3990-2111

診療時間(皮膚科、歯科口腔外科は別時間)	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○

☆毎月第三水曜日は休診

●〒176-0024

東京都練馬区中村3-4-18

●駐車場11台あり

●http://www.ogiuchi.com/

皮膚科、歯科口腔外科の診療時間はHPでご確認ください。

予約について 基本的に直接来院。10時より電話にて当日の順番取り予約を受付しています。



弥生町

交通▶都営大江戸線 西新宿五丁目駅

藤間産婦人科医院

産科、婦人科、小児科、内科

03-3372-5700

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

☆水曜午前は完全予約制。婦人科のみの診療です。

※不妊相談を予約制にて実施。

●〒164-0013

東京都中野区弥生町1-17-1

●http://www.toma-clinic.jp/

予約について

24時間受付の電話予約
TEL:03-3372-5704
携帯、PCからのネット予約。直接来院もOK。



東葛西

交通▶東京メトロ東西線 葛西駅



葛西産婦人科

産科、婦人科

03-3686-0311

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00~16:00	○	○	○	○	○	○	—

※初診の方は診療時間終了の30分前までに受付ください。※面会時間 平日14:00~20:00、土日祝祭日10:00~20:00
●〒134-0084
●東京都江戸川区東葛西6-8-6
●駐車場14台あり
●http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/

■予約について 妊婦健診のみ予約制。(健診終了後、窓口にて次回健診の予約)他は直接来院。

至日本橋 地下鉄博物館
葛西駅 東西線 至西船橋



地域密着でもうすぐ30年! 充実した設備でお産も扱っています

先生とスタッフさんが和気あいあいとした、雰囲気の良い医院さんです☆ 外来のドクターは基本3人体制で、妊婦健診・乳児健診以外は予約なしで受診できます!『地域医療で大切なのは、医院で治療できる患者さんと、高次専門病院に送るべき患者さんを見極めること』とお話して下さった岩本先生。自分のできる範囲を見誤らず、患者さんはスタッフ皆の力で診ているということを忘れないよう、日々診療にあたられています☆ 常に患者さんに対して誠意をもち、駄目な時にはNOと言える一本筋を通した診療姿勢が、長年にわたって信頼を得てきた理由のように思えます。いくつかの大学病院や医師会の役員を兼任される多忙な岩本先生ですが、「ここは私が魂を入れて作った医院! 私の基本はこの医院です」と医院への愛情を語って下さいました☆真摯で愛情深い先生のもと、チーム一丸となって地域医療を支えてくださる貴重なクリニックさんです☆



先生の得意分野 産科一般
診療について心がけていること
自分を過信しすぎずに、真摯に誠意を持って診察にあたっています。

やえの取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

いわもと まゆみ 先生
東京女子医科大学卒業/東京女子医科大学産婦人科教室入局/癌研究会付属病院勤務/日本産婦人科学会認定専門医/母体保護法指定医/麻酔科標榜医
出身地●佐賀県 血液型●B型 趣味●ゴルフ、観劇 休日の過ごし方●自宅でゆっくりと過ごす

主な連携病院

●東京女子医科大学病院 ●東京臨海病院 ●東京都立墨東病院 ●順天堂浦安病院

設備・検査・対応

●分娩 ●妊婦健診(初期～後期) ●中絶手術 ●流産手術 ●3D・4Dエコー(有料) ●乳がんエコー ●母乳相談 ●子連れ診察可能 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●子宮内膜症 ●月経困難症 ●不妊症相談・治療 ●低用量ビル処方 ●中用量ビル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●プラセンタ治療



不妊治療専門のクリニック! 温かく飾らないお人柄の先生が魅力です

「構えずに楽しんで来てもらいたい」と、心落ち着くエステハウスのような医院さん☆ 不妊治療で通われる方は、まず初めに看護婦さんによる丁寧なカウンセリングを受けてもらいます。また、月に数回、院内にて通院患者さんを対象としたセミナーを実施☆ 患者さん自身が不妊について勉強することで、不安が解消されて前向きに治療に取り組めるようになるとのこと!「不妊は病気ではありません。妊娠する力は誰にでもあるもの。不妊治療はそれを引き出す方法です!」不妊治療には前向きな気持ちが一番大切! 一人でも多く、望んだ妊娠をさせてあげたい! 三室先生がお話する言葉は、どれも温かくハッと気づかせてくれるものばかり!「ここに来れば安心できる」不妊に悩む女性の心のシェルターのような素敵なクリニックさんでした☆



先生の得意分野
不妊治療、内分泌代謝疾患
診療について心がけていること
不妊治療にはご夫婦の前向きな気持ちが大切!患者さんの心のケアに積極的に取り組んでいます。

ゆきの取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

みむろ たかひさ 先生(49歳)
聖マリアンナ医科大学卒業/東京女子医科大学病院勤務/オーストラリアシドニー大学勤務/日本産婦人科学会認定専門医/日本生殖医学会生殖医療専門医/日本内分泌学会内分泌代謝科指導医
出身地●長野県 血液型●O型 趣味●そば打ち、料理、釣り ●ゲンキのモト●おいしいお酒とおいしい料理

主な連携病院

●町田市民病院 ●聖マリアンナ医科大学病院 ●北里大学病院

設備・検査・対応

●子宮がん検診 ●子宮内膜症 ●月経困難症 ●不妊症相談・治療 ●低用量ビル処方 ●中用量ビル処方 ●子宮筋腫相談

みむろウィメンズクリニック

不妊治療、内分泌、婦人科

042-710-3609

■診療時間

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

●〒194-0013
東京都町田市原町田1-7-17
ガレリア町田ビル3F
●http://www.mimuro-clinic.com/

■予約について
原則予約制です。24時間受付の電話予約(TEL:042-710-3677)
携帯、PCからのネット予約。初診から予約OK。



大谷田

交通▶東武バス 大谷田四丁目バス停・谷中三丁目バス停、東京メトロ千代田線 北綾瀬駅 徒歩8分



ながすレディースクリニック

婦人科、産科、内科

03-3628-2611

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:15~12:00	○	○	○	○	○	○	☆
14:15~17:30	○	○	○	○	○	○	—

★火曜午後は14:15~17:00 ☆土午前9:15~12:15 ※初診の受付は診療時間終了の30分前まで(土曜は11:30まで) ※金曜17:30~18:00に再診の方のみを対象とした予約制の診療をしています。
●〒120-0001 東京都足立区大谷田4-11-16 大谷田マンション104
●コインパーキング隣接(台数少ない)

■予約について 直接来院のみ。初診の方はお早めにご来院下さい。



じっくりお話ししましょう☆ 親身に相談に乗ってくれる女医先生です!

ちんまりとアットホームな雰囲気! 心地よい医院さん! こちらの診療方針は、長主先生自ら「おはなし外来」と呼ぶもの☆ それは「診察は人対人のおつきあい。言葉で伝えにくいことには始まらない!」という先生のポリシーから! 時には厳しいアドバイスも交えつつ親身になって診察して下さい、患者さん想いの話しやすい先生です☆ それでも、いざ診察室のイスに座ると緊張して上手く話せなくなることもあるでしょう。そんな時は是非、待合室と診察室に用意されたメモ帳を使って下さい☆ 症状やいつから具合が悪いのかなど事前には書き出しておけば、お話するときスムーズです。薬の飲み方も先生の前でメモをとらせてもらえる、気取らない診察が好感を持てます♪ 女性の体調不良は、まず一番にこちらで相談しようと思える親しみやすい医院さんでした!



先生の得意分野 患者さん想いの先生です☆
更年期障害
診療について心がけていること
十分にお話を聞き、できるだけ分かりやすく説明するようにしています。

ルナちゃんママの取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

ながす まり 先生(50歳)
東京女子医科大学卒業/東京女子医科大学東医療センター等勤務/日本産婦人科学会認定専門医
出身地●東京都(葛飾区) 血液型●A型 趣味●ピアノ、声楽 ●ゲンキのモト●家庭の平和、歌、友人との交流

主な連携病院

●東京慈恵会医科大学附属青戸病院 ●東部地域病院 ●東京女子医科大学東医療センター

設備・検査・対応

●子連れ診察可能 ●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(初期段階のみ) ●低用量ビル処方 ●緊急避妊ビル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期障害相談 ●思春期相談
※妊婦健診は行っていません。妊娠診断のみご対応しています。
※区の無料子宮がん検診は行っていません。



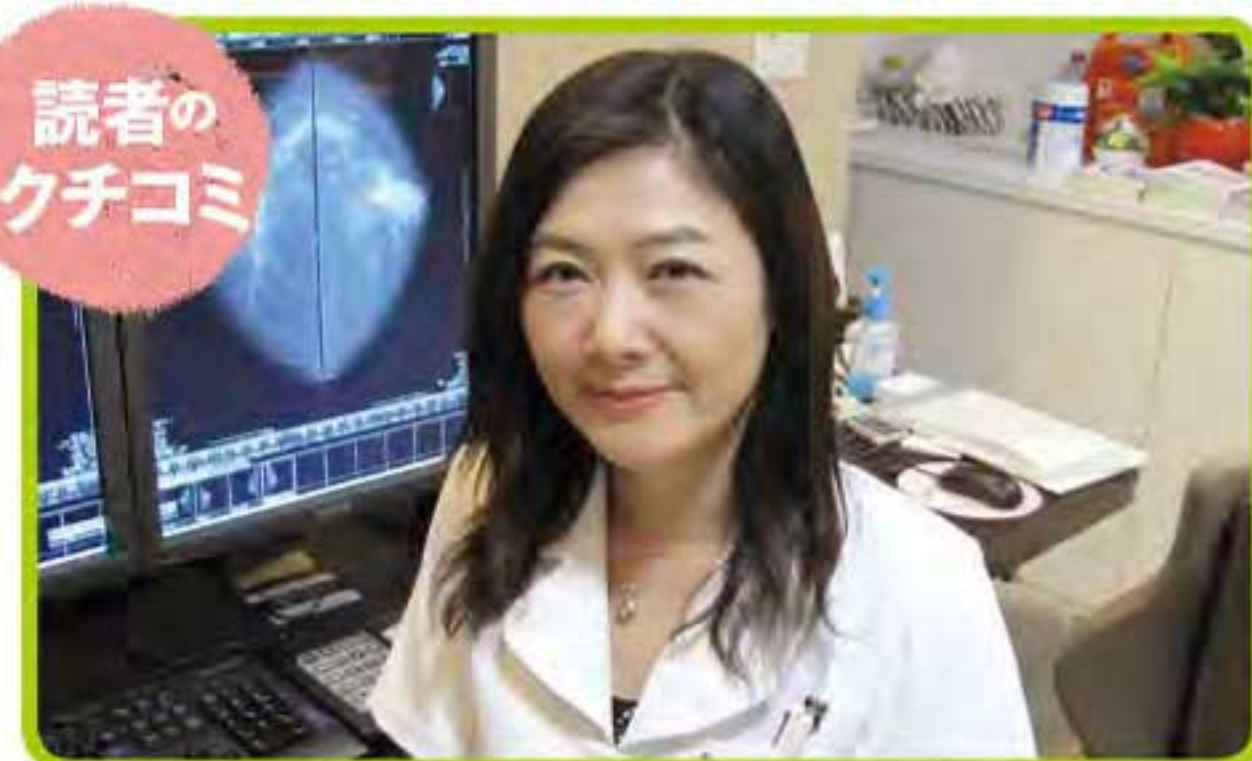
夜20時まで診察☆ 女性による女性のための検診クリニック!!

閑静な住宅街の一角に佇む桃子メディカルクリニックさん。ホテルのロビーを意識したという待合室は、花やグリーンが目目を惹き緊張でこぼれる気持ちをホッと解きほぐしてくれるよう。標榜科目からご想像のつくとおり、こちらは婦人科検診を専門としたクリニックさん! 院長の松原先生は、放射線科のご出身で検診医歴20年の経験豊富な女医先生☆ お話やすく優しい雰囲気、松原先生になら、ヒトには言いづらい内容もきっとご相談しやすいはず! そして特筆すべきは、最初から最後まで一人の患者さんに先生が付きっきりで検査をしてくれる点! これは、検査ごとに担当者が替わり、患者さんがデリケートな話を何度もすることのないようにとのご配慮から☆ 完全予約制で女性の気持ちを大切にされたクリニックさん! 検診以外でも、体調がすぐれない時のちょっとした相談にも乗っていただけます☆

先生の得意分野

女性特有(乳腺や婦人科系)の病気の発見。
診療について心がけていること
患者さんの気持ちになった診察を! 分かりやすい言葉で説明するよう心がけています。

みかこの取材日記



Doctor's Profile

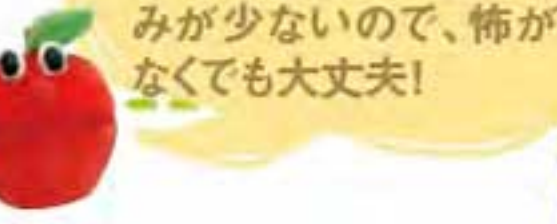
まつばら ももこ 先生
香川大学医学部卒業/慶応義塾大学病院勤務/埼玉社会保険病院勤務
出身地●茨城県 血液型●O型 趣味●ダイビング、一人旅 ●ゲンキのモト●お酒
マンモグラフィが痛いのは昔の話!今のものは痛みが少ないので、怖がらなくても大丈夫!

主な連携病院

●東京医療センター ●慶応義塾大学病院 ●東邦大学医療センター大橋病院

設備・検査・対応

●マンモグラフィ ●乳がんエコー ●乳腺外来 ●子連れ診察可能 ●子宮がん検診 ●月経困難症相談 ●低用量ビル処方 ●更年期相談



新代田

交通▶京王井の頭線 新代田駅

桃子メディカルクリニック

放射線科、乳腺内科、女性臨床検査科

03-6450-7702

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
16:00~20:00	○	○	○	○	○	○	☆

☆土曜後は14:00~17:00
●〒155-0033
東京都世田谷区代田5-27-1
●駐車場2台あり
●http://momoclinic.jp/

■予約について
完全予約制です。Webかお電話にてご予約下さい。





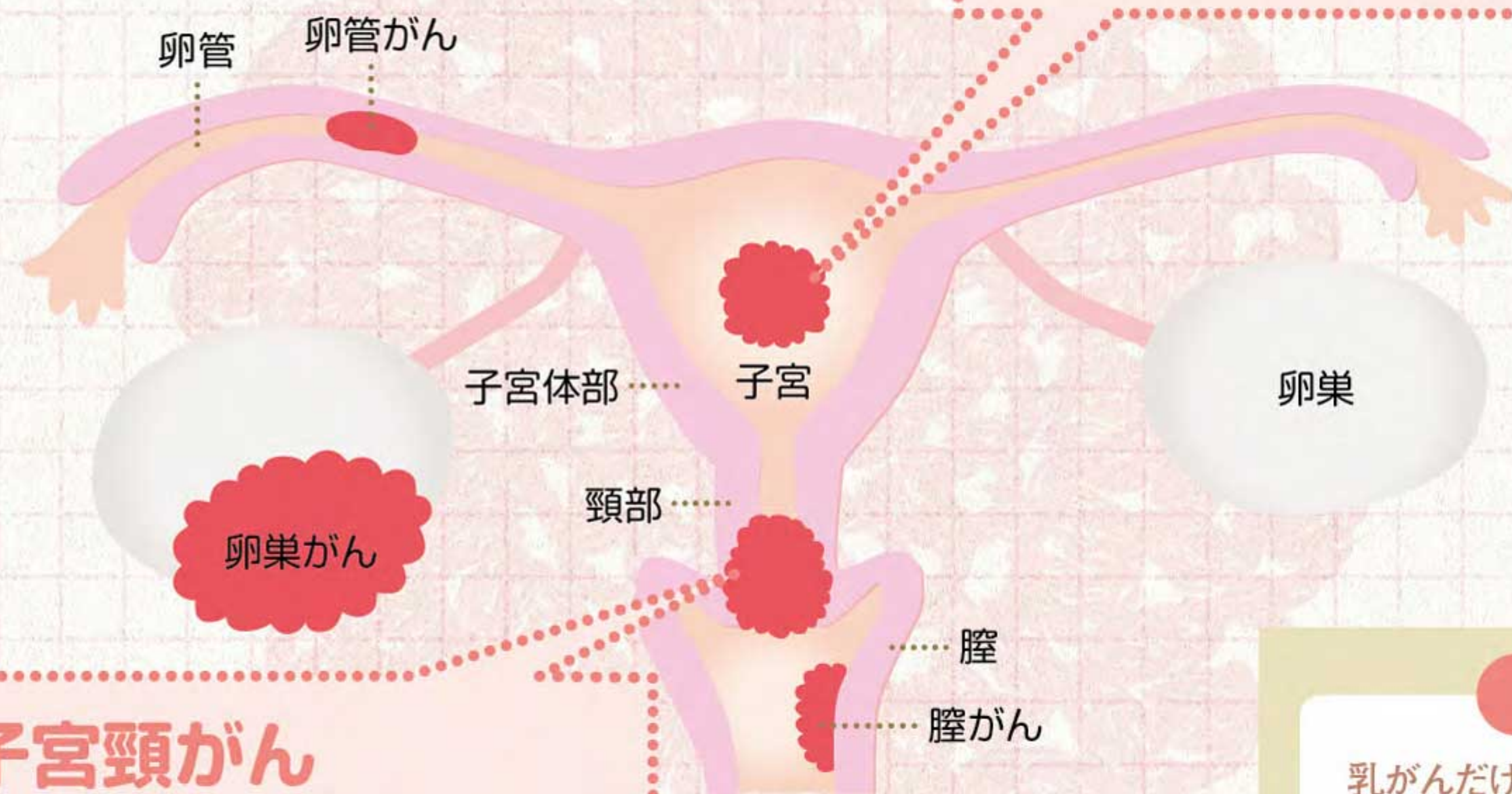
自分の体は、自分で守る! 予防できるがん!

「子宮頸がん」を知る!

子宮がんには、子宮の奥にできる「子宮体がん」と子宮の入り口付近にできる「子宮頸がん」の2種類があります。

子宮体がん

- 発症患者の80%は50歳以降
- 肥満体型
- ホルモンが関係して発症するため、閉経後の方が発症しやすい



予防できるがん!

子宮頸がん

30代の若い女性の発症率が最も多いHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルス感染が原因となり、発症のメカニズムが解明されている予防できる唯一のがんです。検診により、がんになる前に発見が可能のため、ワクチン接種と検診で、ほぼ100%の予防が可能とされています。



乳がんだけでなく子宮頸がんも若い女性の知っておくべき重要な病気です! 日本では、1日に約10人が子宮頸がんによって亡くなっています。



子宮頸がんの初期は、ほとんど無症状です!

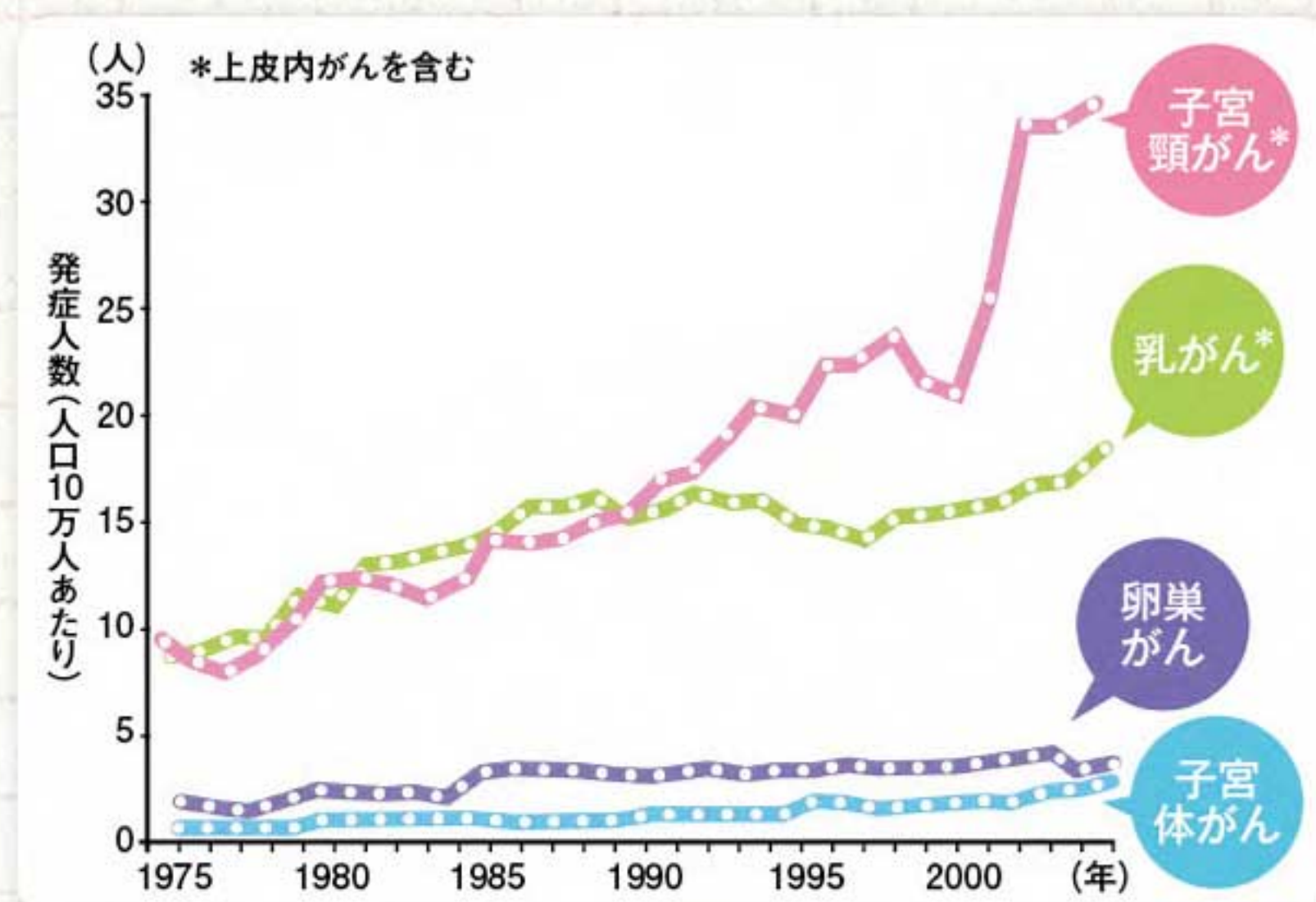
子宮頸がんの初期には、自覚症状がほとんどありません。進行するにつれ様々な症状があらわれますが、症状に気づいた時にはがんが進行していることが少なくありません。

Check

進行した子宮頸がんの症状

- ☐ 性交後出血
- ☐ おりものの異常 (茶褐色、黒褐色のおりものが増えるなど)
- ☐ 不正出血 (月経時以外の出血)
- ☐ 下腹部や腰の痛み など

■日本における20-39歳女性10万人あたりの各種がんの発症率推移



出典:国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計(厚生労働大臣官房統計情報部)

子宮頸がんは、全年齢層では女性特有のがんの中で乳がんに次いで発症率が高いがんです。20~30歳代の女性に発症するがんの中では、子宮頸がんの発症率が最も高くなっています。他のがんとは異なり、若い女性に発症しやすいがんなのです。

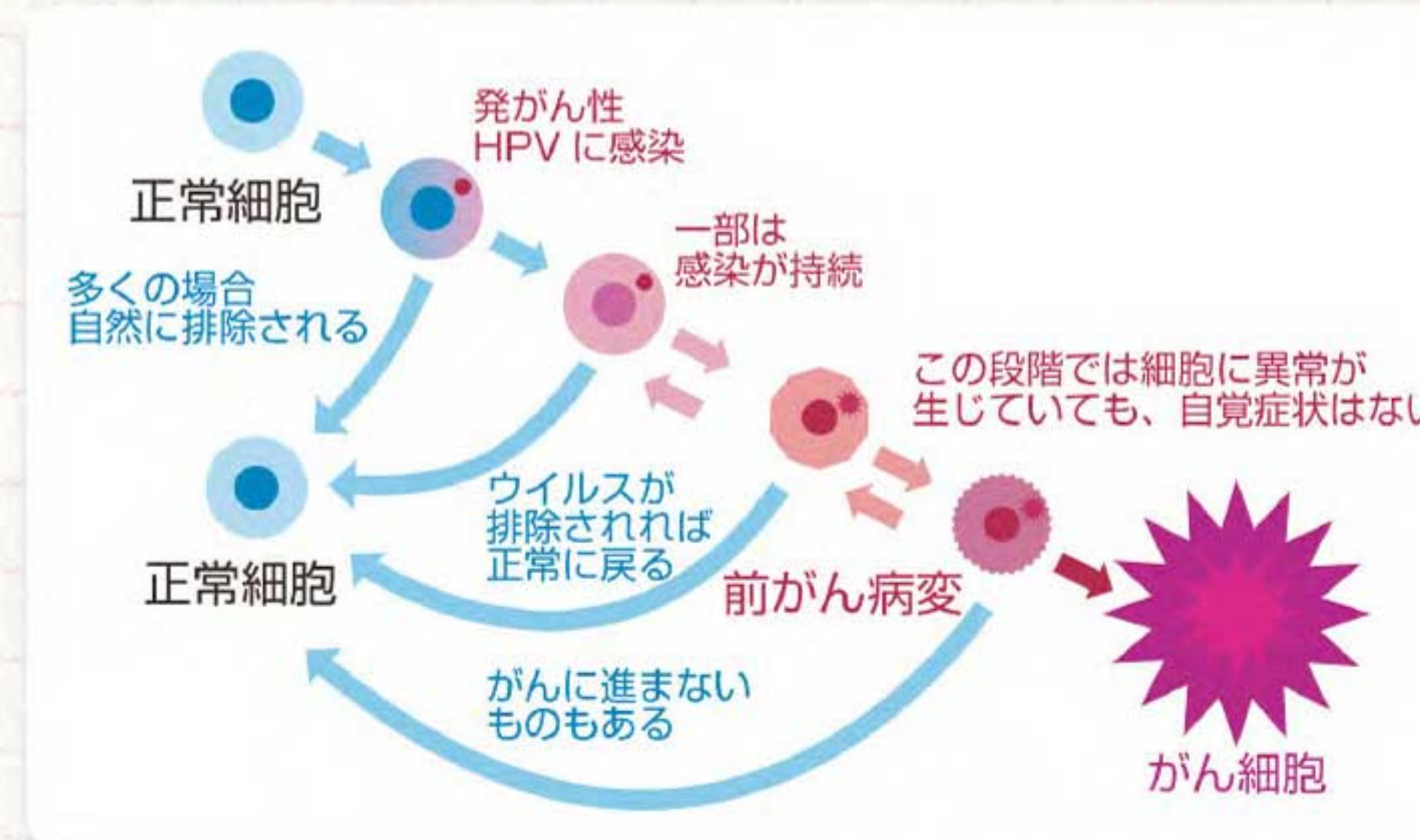
子宮頸がんは、ワクチンの接種と定期的な検診で予防することができるがんです。

発がん性HPV(ヒトパピローマウイルス)の中でも16型、18型の2種類は、他の発がん性HPVに比べて特に子宮頸がんになりやすく、20~30代の子宮頸がん患者さんから高い頻度でみつかっています。このHPV16型、18型の感染をほぼ100%防ぐことができる予防ワクチン「サーバリックス」が日本でも発売されました。すでに世界100カ国以上で承認されています。ただし、接種前に発症している子宮頸がんや前がん病変の進行をワクチンによって遅らせたり、治すことはできません。ワクチンを接種した後も定期的な子宮頸がん検診の受診が必要です。

女性なら誰にでも発症する可能性アリ! 性交経験がある女性の約80%が一生に一度は発がん性HPVに感染するといわれています。ただし感染しても、90%以上は体内から自然に排除されます。



■発がん性HPV感染とがん細胞への変化



女性なら誰にでも発症する可能性アリ! 性交経験がある女性の約80%が一生に一度は発がん性HPVに感染するといわれています。ただし感染しても、90%以上は体内から自然に排除されます。



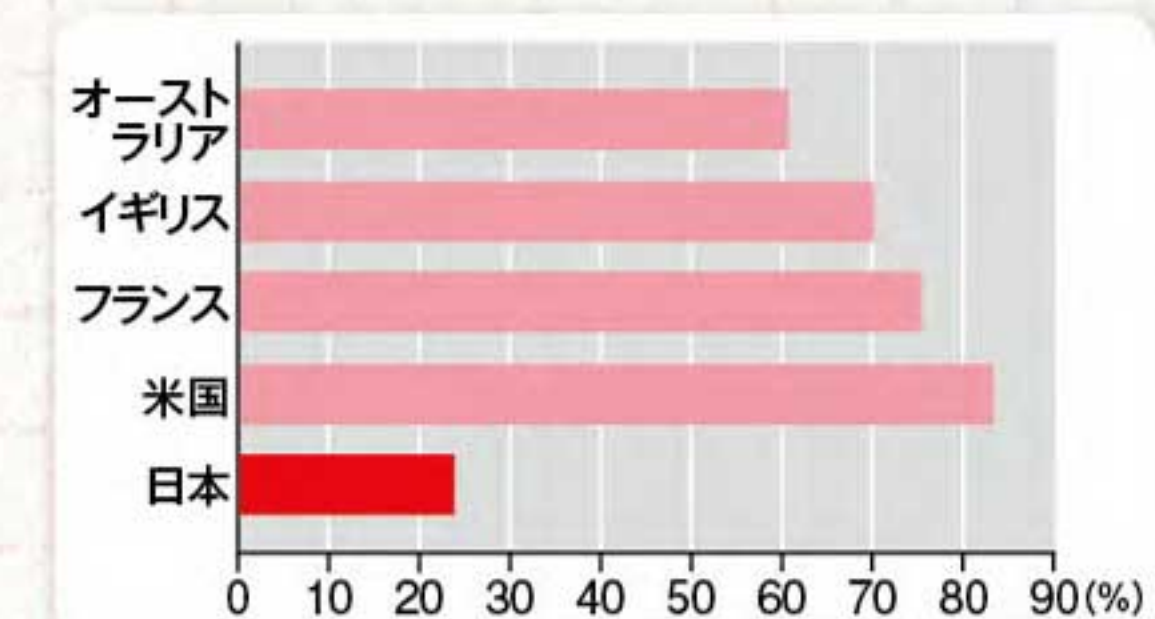
◀ヒトパピローマウイルス(HPV)

どこにでもいるありふれたウイルスです。

日本の子宮頸がん検診の受診率が、先進国の中で最も低いことをご存知ですか?

発がん性HPVの感染から子宮頸がんになるまでには通常数年から数十年かかるため、定期的な子宮頸がん検診を受けていれば、がんになる前の状態(前がん病変)を発見し治療することが可能です。ところが、欧米先進国の受診率が80%であるのに対し、日本の受診率は約20%にとどまっています。ワクチン接種と定期的な検診で、ほぼ100%予防可能な子宮頸がんですが、その検診受診率の低さゆえに日本の子宮頸がん死亡者数は年間約3500人を越え、若年女性のがんの中で死亡原因第1位となっています。

■先進国の子宮頸がん検診受診率



参考:DECD(経済協力開発機構) Health Working Paper No.29 2009

子宮頸がん検診の目的は、早期発見早期治療ではなく、がんになる前の状態(前がん病変)を発見するために行われるものと考え、20歳以上の女性は、**1~2年に1回は必ず受診**しましょう。

監修:(財)日本対がん協会

子宮頸がんワクチンについて



子宮頸がんワクチンは半年間に3回接種します。

初回接種、初回接種から1ヵ月後、初回接種から6ヵ月後の合計3回の接種が必要です。3回接種することで十分な効き目が得られるため、きちんと最後まで接種することが重要です。

日本では、10歳以上の女性が接種対象となっています。

今のところ6.4年の予防効果が確認されており臨床試験は今も続いています。また統計モデルを用いた予測からは、少なくとも20年以上にわたって、予防効果が得られるものと期待されています。

どこの病院でワクチンを受けられるの?

より詳細な子宮頸がんに関する情報は…「<http://allwomen.jp>」で紹介されています。お近くの子宮頸がんワクチン接種対応の病院を検索できます! (グラクソ・スミスクライン株式会社)

すべての女性に知ってほしい子宮頸がん情報サイト

allwomen.jp



効果は20年以上続くらしいよ!



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。



ゲンキのモト
設置しています

産婦人科・婦人科

東京都

四ッ谷レディースクリニック
03-3234-5343
〒100-0005 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
〒100-0005 中央区月島1-8-1 アイ・マークタワー203
http://www.18.ocn.ne.jp/~i-ir-cl/

いけした女性クリニック銀座
03-3562-1966
〒100-0005 中央区銀座2-8-4 宝明ビル3F
http://keshitaikuko.com/

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
03-3538-0270
〒100-0005 中央区銀座2-6-5 銀座ヒルズビル
http://w-wellness.com

赤枝六本木診療所
03-3405-1388
〒106-0032 港区元麻布3-1-30

赤坂見附 宮崎産婦人科
03-3478-6443
〒106-0032 港区元赤坂1-1-5 富士ビル8F
http://www.akasakamitsuko-miyazaki-clinic.com/

麻布十番 まなみウィメンズクリニック
03-3405-0928
〒106-0032 港区麻布十番1-5-19 ラトリエ・メモリアルビル2F
http://www.azabuwomens-cl.com/

神田第二クリニック
03-3402-0654
〒100-0005 港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F
http://www.kanda2nd.com/

虎ノ門ウィメンズクリニック
03-3502-1211
〒100-0005 港区虎ノ門1-4-4 第二ビル3F
http://www.t-womensclinic.jp/index.php

女性ライフクリニック新宿
03-6273-1220
〒160-0002 新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下2階
http://wlo-s.com

たつきクリニック
[女性科] 03-5348-7074
〒160-0002 新宿区西新宿7-16-14 ミクテ西新宿ビル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に掲載された医院さんが、ネットで検索できる便利なサイトになりました。是非ご活用ください！



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

千葉県

杉山産婦人科
[TEL] 03-5454-8181
[生後産婦人科] 03-5454-5888
[産科・婦人科] 03-5454-3541
〒100-0005 世田谷区大原1-53-1
https://www.sugiyama.or.jp/

山田医院
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamada-clinic.com/

山田医院
03-5996-6101
〒100-0005 中野区江原町3-35-8
http://www.dikazue.jp/

成城マタニティクリニック
03-5727-5335
〒100-0005 世田谷区成城1-1-2
http://www.seijo-mc.com/

田中ウィメンズクリニック
03-3718-3181
〒100-0005 世田谷区奥沢5-25-1
http://www.tanaka-wc.com/

加藤医院
03-3910-3811
〒100-0005 豊島区南長崎6-7-11
http://www.katoh-clinic.or.jp/

松本レディースクリニック 不妊センター
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/

優レディースクリニック
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11
http://www.yu-ladies.com/

赤羽レディースクリニック
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/

加藤産婦人科医院
03-3895-3521
〒100-0005 加区町東2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/

みえこ女性クリニック
03-5943-1123
〒100-0005 第1、2、4、5本郷1215-1800
http://www.mieko-clinic.com/

扇内医院
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi-clinic.com/

桜台マタニティクリニック
03-3993-0402
〒100-0005 練馬区桜台4-32-8
http://www.sakuradai-mc.com/top.html

花岡由美子女性サングリニック
03-5947-3307
〒100-0005 練馬区東大泉5-29-8
http://www.hanaka-yumiko.com/

待木医院
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

きせきレディースクリニック
03-5316-3949
〒100-0005 杉並区高田山3-34-3
http://www.kiseki-lc.jp/

久我山レディースクリニック
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区久我山2-14-8
http://www.kugayama-lc.com/

下平レディースクリニック
03-5377-0834
050-5846-1539
〒100-0005 杉並区高円寺南1-4-12
http://www.shimodaira-ladies.com

小川クリニック
03-3951-0356
〒100-0005 豊島区南長崎6-7-11
http://www.ogawaclinic.or.jp/

しのざきクリニック
03-5966-2249
〒100-0005 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/

松本レディースクリニック 不妊センター
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/

優レディースクリニック
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11
http://www.yu-ladies.com/

赤羽レディースクリニック
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/

加藤産婦人科医院
03-3895-3521
〒100-0005 加区町東2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/

みえこ女性クリニック
03-5943-1123
〒100-0005 第1、2、4、5本郷1215-1800
http://www.mieko-clinic.com/

扇内医院
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi-clinic.com/

桜台マタニティクリニック
03-3993-0402
〒100-0005 練馬区桜台4-32-8
http://www.sakuradai-mc.com/top.html

花岡由美子女性サングリニック
03-5947-3307
〒100-0005 練馬区東大泉5-29-8
http://www.hanaka-yumiko.com/

待木医院
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

ジュノヴェスタクリニック八田
047-385-3281
〒100-0005 松戸市桜の丘2番22
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/

湯原産婦人科医院
047-341-6185
〒100-0005 松戸市小金原5-20-7
http://www.yuhara-clinic.or.jp/pc/

木下産婦人科医院
03-3602-7201
〒100-0005 低野区東堀切1-15-10
http://www.kinoshita-lc.com

葛西産婦人科
03-3686-0311
〒100-0005 江戸川区東葛西6-8-6
http://www.w-plala.or.jp/GT-KASAI/

西島産婦人科医院
042-661-6642
〒100-0005 八王子市千代田1-8-5
http://www.nishi-jima-lc.com/

みなみ野レディースクリニック
042-632-8044
〒100-0005 八王子市西片倉3-1-4
http://minaminolc.jp/

杉山産婦人科丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

東京都

杉山産婦人科丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

丸の内
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.jp/

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/> ※掲載商品に關しまして、一部、取り扱いがない店舗もございます。ご了承下さい。

HAPPY マタニティ アイテム

プレママ期は、体の変化が激しくて、
ふだんよりも体調管理が気になるところ。
空腹に負けない食欲ストレス解消
や、妊娠期の肌ストレスに、とっても頼
りになるアイテムをご紹介します♪

安心の
カフェイン
レス!

ママスタイル
ママのカフェオレ
7.5g×7包

- 深いコクと苦味でほっと癒されます。
- カフェインレスコーヒーなので、からだに優しいのがウレシイ!牛乳に溶かすだけで、手軽にカフェ気分が味わえます。
- 和光堂株式会社

いちごの
香りが
やさしい♪

ママスタイル
ママのいちごミルク
7.5g×7包

- 妊娠・授乳期にぴったりの、カロリーをおさえつつ、バランス良く栄養素が入っています♪牛乳に溶かすだけで、あっという間に美味しいいちごミルクが作れます。
- 和光堂株式会社

アロマ&モスキート
ピュア ホワイト
ミルク UV 150mL

- 肌に優しいUVケア成分「ポリシリコン-15」と心地よい香りのたっぷりアロマオイルで、日焼けと虫さされを同時に防いでくれます!長時間のお出かけには、携帯用が便利です♪
- 東和化学株式会社
- お問い合わせ 03-5212-1236

低刺激UV
虫よけ☆

お得用
ボトル

コエンザイムQ10
など美容成分も
たっぷり!

選べる
二つの味

つわり時の
強い味方!

ママスタイル葉酸キャンディ

- レモン味・ジンジャーエール味
- 妊娠期の1日に必要な葉酸を2粒でとれます。虫歯に配慮した嬉しいノンシュガータイプ。つわりの時にもおいしい、すっきりさわやかなレモン味とジンジャーエール味です!
- 和光堂株式会社

医院の待合室で サンプリング中!

サンプル内容

- ママのカフェオレ ● ママのいちごミルク
- 葉酸キャンディ (レモン味・ジンジャーエール味)
- レーベンスミルク はいはい

Q・Aに答えていただいた先生方の医院待合室にて、サンプリングを行っております。サンプル商品に関するお問い合わせは和光堂株式会社

☎0120-88-9283

受付時間9:00~17:00(祝日を除く月~金)

教えてドクター! 妊娠中も上手に体重&栄養管理できる方法は?

プレママは体重を増やしすぎてもNGだけど、栄養バランスも大切!もっと気軽に体調コントロールしたいあなたのために、アドバイスをいただきました。

甘いものばかり食べたくなるけど、太り過ぎが心配!

青良クリニック
浦野晴美先生

食べたいのを我慢してもストレスですね。おやつに栄養機能食品やサプリを利用するののひとつの手です!上手にプレママ期を過ごしてくださいね。

炭酸飲料大好きです! 妊娠中も飲んで大丈夫?

葛西産婦人科
岩本絹子先生

女性のからだに冷たい飲み物は厳禁! とくにプレママは体を温めましょう!ホットミルクはリラックス効果もあるのでおすすめです。

ゲンキのモトVol.20 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! ご応募お待ちしております!

●商品の当選は、発送をもってかえさせていただきます。読者様の情報は、商品の発送以外に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8月25日となります。



子ども英語ソフト
えいごであそぼうマミートークDS
ネイティブ英会話を耳で聞き、正しい発音を覚えらる英語学習ソフト。遊びながら楽しく英語を身に付けよう☆2011年から英語が必修となる小学5・6年生はもちろん、未就学のお子様まで幅広く活用できます!

3名様



ラカントカロリーゼロ飴
(いちごミルク味、ミルク珈琲味)
飴で初めてのカロリーゼロラカントカロリーゼロ飴に、いちごミルク味が新登場!人気のミルク珈琲味と一緒にどうぞ!カロリーが気になる全ての方にオススメしたいキャンディです。

10名様



エランシル
ストレッチマーククリームN
妊娠による体型変化や急激な体重増加によってできるストレッチマークの予防に。一度出来るとなかなか消えないストレッチマークは出来る前の予防が大切です!

5名様



2名様

レジャー施設
フリーパス券
3点セット

富士急ハイランド、さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト、ぐりんぱの人気レジャー施設フリーパスをセットでプレゼント!今年の夏休みは家族でお得に楽しめよう☆有効期限:2010年9月30日(木)



ママスタイルシリーズセット
ママのいちごミルク/ママのカフェオレ
葉酸キャンディ(ジンジャーエール味、レモン味)
妊娠中や授乳中のママに必要な栄養素をバランスよく含むシリーズ☆つわり時でも食べやすい味のキャンディやカフェインレスのカフェオレなど、ママに嬉しいアイテムが揃っています。

20名様

★★★★特集★★★★ 皮膚科

9月上旬(秋号)をお楽しみに!

編集後記

今号は、いかがでしたか? 今回の女性の病気特集号で、大変、お世話になりました井口登美子先生とは、プラザ30階クリニックの高橋先生を通じて仲良くさせていただき、もう3年になります。78歳で現役の婦人科の先生★本当に元気で、お仕事に関してもプライベートに関しても…たくさんのアドバイスをいただいております。また、ゲンキのモトでお世話になっている先生方からも「私も井口先生に、よく話を聞いてもらうんですよ」「先生と、お話しすると元気をもらえますよね」などとの、感謝の声を、よく耳にしています。まさに、先生方の先生なのです。そんな井口先生が、推薦される先生方を今号では、たくさん紹介させていただくことが出来ました!是非、ご覧ください★今号もまたゲンキのモトが、信頼のおける、かかりつけ婦人科医の道しるべになればと思っています!

編集長・伊藤みかこ



井口先生とみか編集長。井口先生には、いつもホントにお世話になってます。お勉強させていただいて、スタッフ一同感謝です。

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です!ハガキに貼付けて送っていただいてもOKです!



ゲンキのモト Vol.20 アンケート&プレゼント

- 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?
- アナタの良し! 信頼できる! 先生を教えてください。
- 「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) _____
☐ ジャパンケアサービスグループ (拠点名) _____
☐ さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト
☐ 病院・クリニック内 (医院名) _____
☐ その他 _____
- 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
		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

ご自宅で介護をされている方に耳寄りなお話

『いつもあなたのすぐそばに』を 目指し介護サービスを提供します。

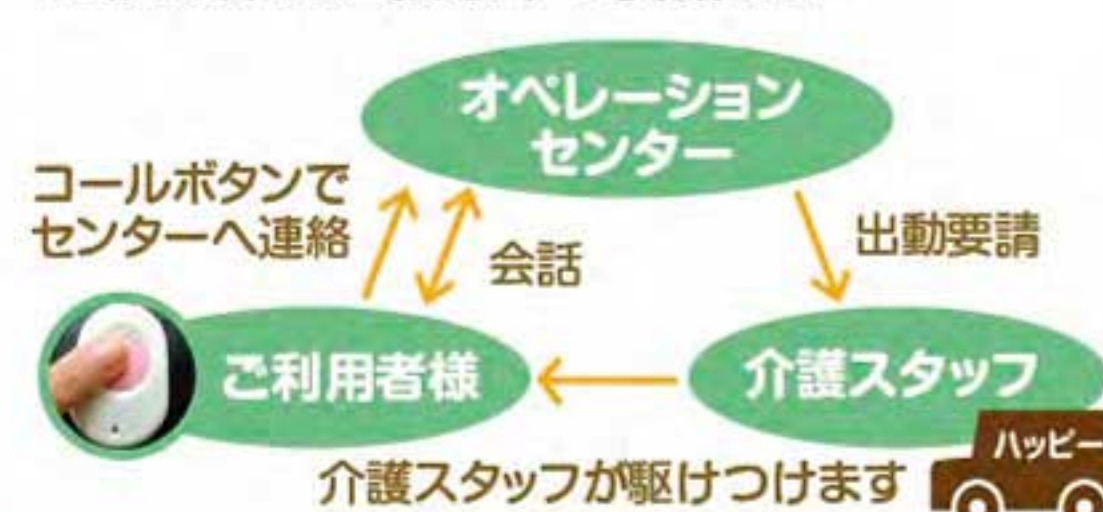
いつでもすぐに対応してもらえる、身近であるという安心感!

介護をするご家族を支え続けてきたジャパンケアサービスグループ。介護サービスと言えばヘルパーさんが自宅に伺う「訪問介護」が一番に思い浮かべますが、ジャパンケアサービスはさらに一歩踏み込み、より利用者さんやご家族のニーズに応えた細やかな地域密着型のサービスを展開しています!

地域密着型サービス

夜間対応型訪問介護

夜間のヘルパーによる定期巡回や、緊急時の問題に迅速に対処いたします。夜間の不安解消・転落・転倒時の介助・トイレへの移動介助・救急車の要請など



グループホーム (認知症対応型共同生活介護)

認知症高齢者の方を対象とした住宅です。介護専門スタッフと共に健やかに安心して過ごしていただける環境をご提供しています。



小規模多機能居宅介護

住み慣れた家や地域で安心して生活できるよう『通い』『泊まり』『訪問』3つのサービス形態が一体となり、24時間365日切れ間なくサービスを提供する、いわば介護のコンビニエンスストア。



ジャパンケア 地域密着型 サービス エリアMAP

東京都・神奈川県版

- ★ 夜間対応型訪問介護
- グループホーム
- 小規模多機能型居宅介護

この他にも、訪問介護やデイサービス、入所施設等の事業所は都内と神奈川で200拠点以上!

スタッフ募集中!



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

★お問い合わせ(24時間受付・無料)

0120-413-365

あなたのお住まいの近くに
あります!



無料相談 受付中!

介護にお困りの際は、お気軽にお電話下さい!

新人タレント研究生募集

赤ちゃん&キッズ モデル大募集

応募締切 消印有効

第1回 6月30日(水)
第2回 8月31日(火)

岡山 裕麻

テレビCM P&G
「パンパースフィットパンツ」

あなたのお子さんも
スターにないませんか?

神田 ショーン

テレビCM 大王製紙「GOO.N」

篠川 桃音

NHK「ゲゲゲの女房」村井 藍子役

田野辺 るきあ

テレビCM 花王
「メリーズさらさらエアスルー」

井田 宗佑

テレビCM「ユニ・チャーム」

古瀬 季姫

TBSテレビ「記憶の海」山内 京子役

Pick up!!

TV・CMなど
幅広く活躍中の
タレントです!!

小林 星蘭

テレビCM「カルピス」カルピス物産篇
NHK「八日目の鶴姫」

伊藤 征樹

TBSテレビ「水戸黄門」新吉原役
TBSテレビ「JIN」三宅 光政役

カンタン応募!!

これがきっかけで「未来」が変わるかも...
写メールで簡単登録!!
サイト内から応募できます。右記のQRコードから入ると、カンタンだよ!
QRコードが読み取れない場合は画面下部アドレスを入力してください。
応募コード 0601
<http://www.theatre.co.jp/i>



パソコンで簡単アクセス!!

テアトル と 検索してください。
最新情報や応募フォームへアクセスできます。
<http://www.theatre.co.jp>

★テレビCM★雑誌★ポスターモデル★歌手★映画★ミュージカル★舞台★声優★カタログ★カレンダー★テレビ★レポーター★海外ロケ★

★芸能界全線に強力な出演網!!★オーディション料無料★出演者には出演料毎月支給★

養成からプロダクションまで一貫体制!!

- 合格者は研修期間中もプロダクションおよび劇団に所属し、テレビ、映画、CMなどへの出演を致します。
- 芸能・マスコミ界の一流講師陣が、基礎からデビューまで、懇切指導します。(日曜・平日昼・夜のコースより選択)
- 卒業後は全員、「ATプロダクション」「類プロダクション」などの関連プロダクションに所属してプロ活動を致します。(14才までの男女は劇団コスモスの所属です。)

赤ちゃんモデル専用スタジオ完備!

応募要項

下記の「申込書」をコピーするか又は、履歴書にご記入の上、写真1枚(顔のはっきりわかる写真)を同封し、郵送してください。書類・写真審査合格者には、オーディションについてのご案内をお送りいたします。(オーディション料無料)
◆個人情報等を他の目的で使用する第三者に無断提供することはありません。
◆応募資料は、一切返却出来ません。
〒161-0033 東京都新宿区下落合3-14-16
テアトルアカデミー ゲンキのモト 0601 係

お問い合わせ TEL 03-5983-3711

出演実績 2・3・4月総勢 4,587名出演!!

所属タレントの最近の主な出演実績

- テレビ 映画
 - CM
 - 舞台
- いないいないばあ/龍馬伝/チームバチスタ2/絶対零度/怪物くん/ヤンキーとメカニック/Mother/劇場/タンブリング/素直になれなくて/水戸黄門/四重奏/ハナダの女王/コード・ブルー 2nd season/フラッシュ/マディソン/左目探偵EYE/逃げられない/木下ハナ子/シリーズ2/ザ・サバイバー/金太郎2/宿命 1969-2010/エンゼルバンク 転機代理人/相棒/仮面ライダー/天装戦隊ゴセイジャー/水曜9時/めざましテレビ/お笑い/行列のできる法律事務所/奇跡体験!アンビリバボー/SMAPXSMAP/交渉人 THE MOVIE/脱走/アンビリバボー/沈まぬ太陽/僕の初恋をキミに捧ぐ/曲がれ! スプーン 他多数
ユニ・チャーム/大王製紙/ナムコ/マクドナルド/ソニー/バンダイ/資生堂/ベネッセ/コカ・コーラ/任天堂/ナショナル/味の素/花王/小学館/グロコ/山崎パン/カゴメ/カネボウ/NTTドコモ/JR東日本/アサヒビール/シャープ/東芝/日産 他多数
新橋演舞場/歌舞伎座/宝塚劇場/青山劇場/芸術座/新宿コマ劇場/国立劇場/明治座/帝国劇場/サンシャイン劇場/日生劇場/東京芸術劇場/シアターアプル/博品館劇場/アトスフィア/ル テアトル銀座 他多数 以上他、歌手、モデル、声優も多数出演実績中!!

所属赤ちゃんタレント 続々出演中!!

テアトルアカデミー 最新情報・制作協力 「おどろ! アンパンマン天気予報」 好評放映中
劇団コスモス所属の子どもたちが、アンパンマンと一緒に活躍の場をのびのびと楽しんでいます。
O.A.番組 TVKテレビ神奈川「ハマちゃん」内及び日テレプラス(CS日テレ)の「それいけ!アンパンマン」内

★申込書 (応募締切 ◆第1回 6月30日(水) ◆第2回 8月31日(火) 消印有効)

氏名(フリガナ)		性別	現住所	ゲンキのモト 0601 係		(記入年月日) 平成 年 月 日	
生年月日		年齢	身長	体重	連絡先		
平成 年 月 日生		満 才 (月)	cm	kg	()		
					保護者氏名		

※応募される方はコピーをして、それにご記入の上お送りください。

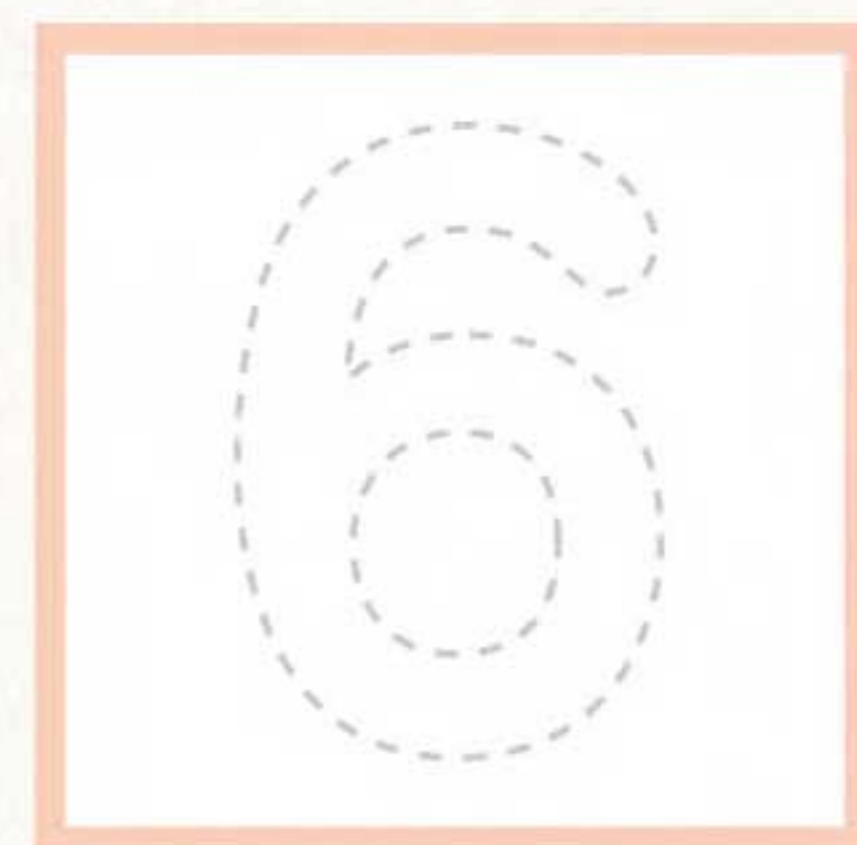
パディントン ベア™ と一緒に たのしく まなぼう!

パディントン ベア™ のぬりえをぬって□にはいるすうじをいれてね!



もんだい

あじさいがさくのは
なんがつ?



がつ

もんだい

たなばたにおねがいするのは
なんがつ?

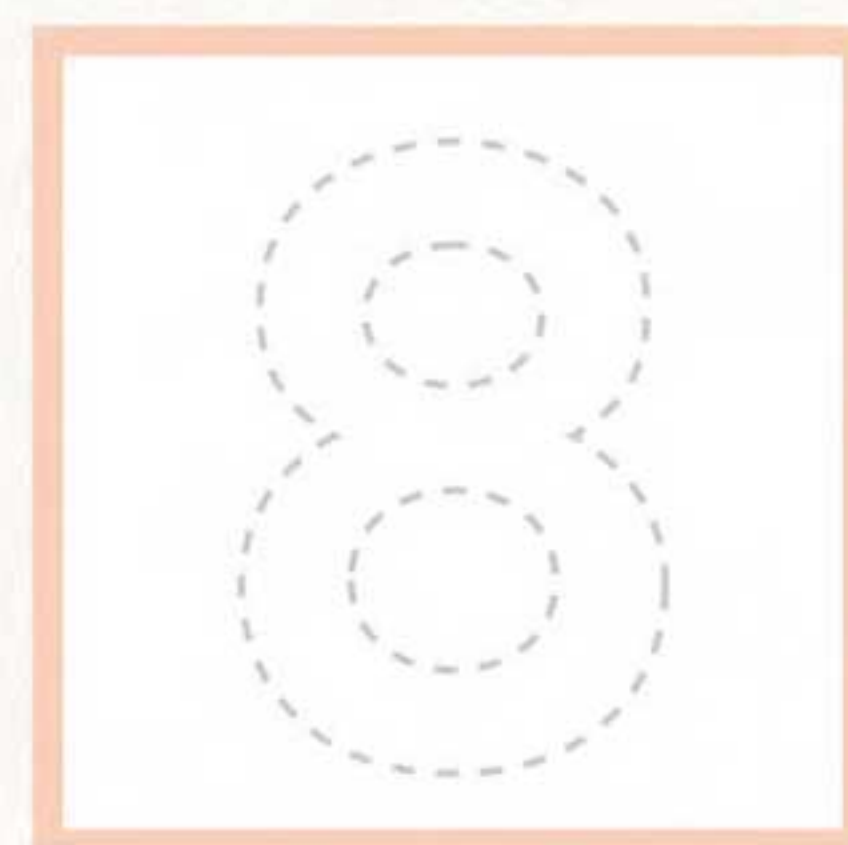


がつ



もんだい

ぼんおどりをおどるのは
なんがつ?



がつ



テレビCM放映中!

NINTENDO DS

新発売!

人気の! 子供英語教材がニンテンドーDSソフトに!

えいごであそぼう
マミートークDS

Touch & Listen & Speak!

DSに!



Mommy Talk English Village



英語&日本語の切り替えが簡単にできます!



マミートークDS 特長!

文部科学省「英語ノート」に
登場する英単語にも対応!

★クイズ形式で楽しく英語学習ができます
★おもしろ絵巻で、キャラクターを動かすことができます
★英語だけでなくネイティブ、3,000語以上を収録
★親子、兄弟で使えます



5月27日 新発売 キャンペーン!

2010年7月末日まで

便利な代
今なら送料 &
代引き手数料
無料!

先着100名様に
「英語童謡音楽CD」 定価1,200円
子供の歌声で30曲収録
プレゼント!

販売価格 ¥5,040 (税込)



0120-033-022

通販でのお申し込み & お問い合わせはフリーダイヤルまたはホームページから!

幼児 & 子供英語教育のマミートーク

ホームページで体験できます

マミートーク

検索

http://mommy-talk.jp

〒112-0005 東京都文京区水道1-2-6 タトルビル1F



QR-Code

NINTENDO DS ニンテンドーDSは任天堂の登録商標です。

親子で楽しもう! イベントNAVI

ココから
アクセス
応募☆

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

イベント1、2は「ゲンキのモト」ホームページ、または携帯の「ゲンキのモト」ホームページから、お申し込み下さい。
※お申し込みはお電話でも受付いたします。

☆ご応募いただいた方の中から先着順で受付いたします。結果はメールにてご連絡差し上げます。



イベント

親子ダンス教室

脳に刺激を与え、さまざまな能力を引き出し向上させるには“体を動かす”ことが効率的といわれています。楽しく体を動かして、現代の子供たちに欠けているといわれるコミュニケーション力・集中力・記憶力・洞察力・観察力・空間把握能力・創造力等を活発に研究機関(明治学院大学黒川貞生教授・専門医等)のご協力をいただき、より効果的な動きを検証していく教室です。

親子で
楽しくダンス
しましょ☆

【開催日時】 2010年7月25日(日)、8月22日(日) 13:00~14:30
【場 所】 目黒駅周辺
【参加条件】 各回限定15組。簡単なアンケートにご協力いただける方
2才以上のお子様対象
【応募期間】 2010年6月1日~満員になり次第受付終了



イメージ

●お申し込み/お問い合わせ
☎03-3264-1603 ゲンキのモト編集室 受付時間/平日10:30~18:00

イベント

賢い家計講座 ランチ付き!

ファイナンシャルプランナーが家計のコツをわかりやすく伝授!
家計の悩みをプロに解決してもらいましょう☆

いつものお昼を
有意義に
過ごしましょう

【開催日時】 2010年6月22日(火)、29日(火) 各日11時~13時
【場 所】 COS下北沢 カフェスペース利用(東京都世田谷区)
【参加条件】 各回限定10名様。
ご希望者には無料診断(30分程度)受け付けます。
【応募期間】 2010年6月1日~満員になり次第受付終了



イメージ

講師
保険相談.com
ジェネラルマネージャー
珊瑚泰士 講師

工学院大学理工学部卒。平成3年4月本田技研工業入社。平成13年、フルタイムで生命保険入社、ライフプランナーとしてMDRT会員・生命保険協会認定FPを経験。

●お申し込み/お問い合わせ
☎03-3264-1603 ゲンキのモト編集室 受付時間/平日10:30~18:00

イベント

8月7日(土)・8日(日) 東京ビッグサイト

AM10:00~PM6:00(土)
AM10:00~PM5:00(日)

「癒しフェア」今年も出展決定!

ゲンキのモト編集室が今年も、癒しフェアに出展します! 毎年、お台場にあるビッグサイトで開催される「癒しフェア」では、女性が喜ぶ出店が多数あります!「占いコーナー」「リラクゼーションマッサージコーナー」をはじめ、癒しに関わる商品をブース内で購入できます。



スペシャルゲストには、
くまのバディントン ペア™が登壇しちゃいます!!!



2009年は、ちびっ子たちもがんばりました☆

ゲンキのモトの
バックナンバーも
配布します!

今回のゲンキのモトブースでは
「教えてドクター」の
質問を大募集!

ブース内では、編集部スタッフとお気軽におしゃべりコーナーを設けつつ、「ゲンキのモト」人気ページ「教えてドクター」の質問を募集します! 皆様からの質問は、誌面にて、少しずつ発信していきますので、どしどし質問をお待ちしております。また、年間定期購読も募集します☆

イベント
4

NPO法人 日本マザーズ協会主催

子育て応援! 入場無料イベント!

マザーズフェスタ 2010夏 in Tokyo

「ゲンキのモト」12月号 表紙モデル公開オーディション決定!

子育て応援イベントの「マザーズフェスタ」に「ゲンキのモト」が初参加します。パパママに役立つ情報や、こども達が楽しめるイベントが盛り沢山!!是非みんなで遊びにきてね☆

【開催時間】
10:00~17:00

7/24
(土)

「ゲンキのモト」12月号 表紙モデル公開オーディション

11:00~受付 14:00~オーディション開始
参加条件:4歳~小学2年生のお子様

7/25
(日)

歯科医師による無料歯科相談会

11:00~受付
【歯科医師プロフィール】
シノヅカデンタルクリニック 院長 篠塚恵造先生



【開催会場】 がすてなーに ガスの科学館 東京都江東区豊洲6-1-1
交通▶東京メトロ有楽町線「豊洲駅」7番出口より徒歩6分、ゆりかもめ「豊洲駅」北口より徒歩6分

イベントの詳しい
情報はHPをチェック! <http://www.best-mother.jp/>



抽選会に参加
して豪華賞品
GET! 他にも
楽しい催しが
盛り沢山☆

オーガニックコスメ・ビューティ体験に
ヒーリンググッズ&食品...



“癒し”も体感できる2日間!

お母さんと子供にうれしい

Workshop



癒しフェア

2010 in TOKYO

託児所
完備



Stone



Accessory



Cosme



Pet

キッズコーナー
出展社
募集中!

2010年8月7日(土)8日(日) 東京ビッグサイト AM10:00~PM6:00(土)
AM10:00~PM5:00(日)

下記PCサイト・モバイルサイトから、癒しフェアの最新情報をご覧になれます。随時更新されますのでご覧ください

PCサイト www.a-advice.com モバイルサイト www.iyashi.mobi 空メールでURLゲット➡ f@iyashi.mobi

主催:株式会社 フレイア TEL.03-3221-5791 FAX.03-3221-5792



EAU THERMALE Avène

Day protector UV

スキンケア・サンプロック・下地効果
お肌がよろこぶ3つの効果

【ディプロテクター UV】
日中用クリーム(敏感肌用)
SPF25・PA++ 40g

EAU THERMALE
Avène

Crème
protectrice UV
Peaux sensibles

SPF 25 PA++

Day protector UV
Sensitive skin

Sans parfum - Fragrance-free



スキンケアしながら
しっかりUVケア。

ディプロテクター UVの 3大効果

高い
スキンケア
効果

使えば使うほど
お肌の潤いが
UPします!
(当社比)

紫外線防止
効果も
しっかり!

デリケートな
お肌に優しい
紫外線防止剤を
配合しました!

嬉しい
化粧下地
効果

白くならず
スーッとのびて
ファンデーションが
ぴったりフィット!

温泉水スキンケアのアベヌから
お肌にやさしいUVケアが登場。
ベタつかずにスーッとのおびて、敏感
肌にも心地良く使えます。独自の
保湿成分でうるおいを保ちながら、
紫外線をしっかりカット。保水力と
バリア機能を維持します。白くな
らず、肌にぴったりフィットするの
で、化粧下地としても最適です。

▼点線を切り取ってご利用ください。

下記6店舗限定

*こちらのお店以外では
サンプル引換を
実施していません。

サンプル引換券 「ディプロテクター UV」 「クリアホワイトエッセンス」

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 ハクサントウン
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



各店先着
200
名様

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



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

