

+ ホームドクターを探そう ! +

# ゲンキのモリ

[vol.21] 2010 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★  
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  
めいろもあるよ♪

こどもと学ぶ 手育・足育 | ゲンキリサーチ  
200人アンケート!

教えてドクターQ&A

## ボディスキンケアについて



今回のクチコミ  
医院特集は

## 皮膚科

17万部  
発行



**Love & Peace**

**愛と平和が子供達の夢の実現につながると信じています!**

**○ どんな子供時代でしたか?**  
東京ながら自然の多い所で育ったので虫捕りや魚獲り、また野球や缶蹴りなど外でずっと遊んでいたような子供でした。小さい頃の夢は、マラソン選手か野球選手。自然の中で過ごすのが好きなのは、今も昔も変わりませんね。

**○ クライミングをはじめたきっかけは?**  
高校生でワンダーフォーゲル部に入部したので、登山用品店に行く機会があったのですが、そのとき店内のクライミング道具が目に留まつたんです。「かっこいいなあ」と手に取って見ていたら、店員さんに声を掛けられて「講習会に来てみないか?」って。次の週にはクライミングに挑戦していましたね(笑)

**○ 平山さんにとってクライミングとは?**  
一言でいうと「自分の限界を超える作業」ですね。その限界を上手に登って超える人もいれば、力強く登って超える人もいる。あるいは勇気でもって超える人も。人それぞれ自分の限界があり、その超え方もそれぞれなんです。まるで生き方そのもの。木登りするところが少ない現代の子供達にとっては、クライミングは非日常体験であり、夢になれるエキサイティングなスポーツだと思います。

**○ 平山さんの“ゲンキのモト”とこれから夢を教えて下さい。**  
“ゲンキのモト”は人と話すこと! “Base Camp”に集まる方との沢山の会話の中で生まれたアイデアを実現していくらしいですね。人の集まるところには何か素晴らしいものが生まれると思うんですね! あとは、さらに難しいルートに挑戦していきたいです。自分の足跡を残せるようなクライミングをしていきたい。やりたいと思ったことを今後も自由に挑戦したいと思っています。

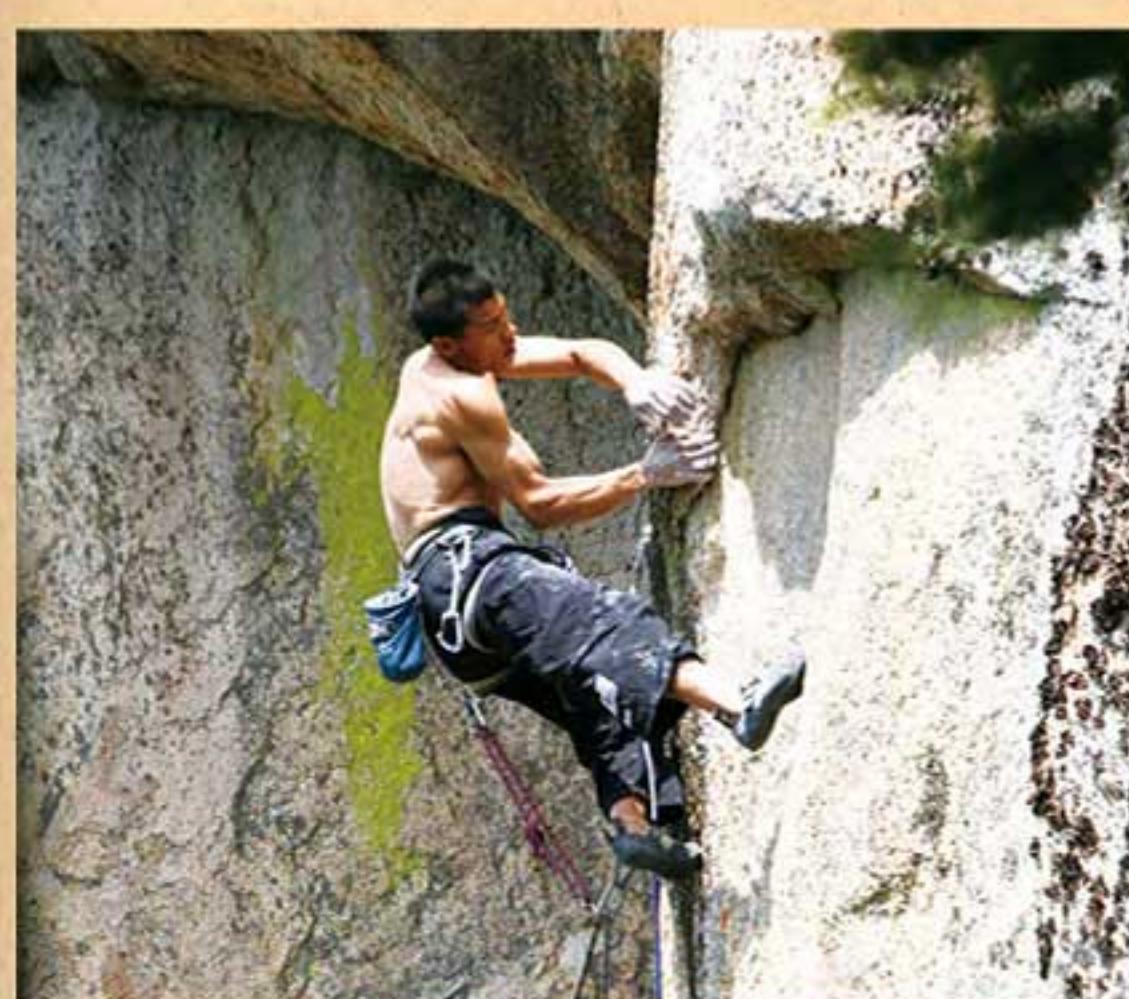
## プロフリークライマー 平山ユージさん インタビュー

### Profile

1969年東京都生まれ。高校生にして日本トップクライマーの仲間入りを果たし、19歳でフリークライミングの本場ヨーロッパへ。世界各国の国際大会で数々の好成績を残し活躍。そのクライミングスタイルは世界一美しいと評され、「世界のヒラヤマ」としてワールドワイドな人気を誇る。二児の父。

### 主な戦歴

’98年ワールドカップ総合優勝／’99年フランス・ニース モータル・コンバット8cルート登攀  
(オンライン)世界初記録／’00年ワールドカップ総合優勝／’08年米国ヨセミテノーズ  
ルート世界最短登攀記録達成



これからも、  
やりたいことを  
自由にチャレンジ  
していきたい!

## 平山ユージプロデュース クライムパーク “Base Camp”

入間に突如山が出現! 国内最大級のクライミングウォールでスポーツクライミングを楽しみませんか? 小さなお子さんからお年を召した方まで、男女問わず誰もが楽しめるエキサイティングなスポーツです!!



■ 営業時間:  
平日▶ 12:30 ~ 22:30  
土▶ 10:00 ~ 21:00  
日祝▶ 10:00 ~ 20:00  
定休日: 月曜  
住所: 埼玉県入間市東町 7-1-7  
TEL: 04-2968-3818

[Base Camp ブログ] <http://ameblo.jp/b-camp/>

体験イベントの詳しいお知らせは!  
P27「イベントNAVI」を見てね!

## ゲンキのモト®

[vol.21] AUTUMN 2010



●表紙モデル  
佑吏くん(8歳)  
紗奈ちゃん(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 秋号 VOL.21  
発行日 2010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: [info@genki-moto.jp](mailto: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。



## パパ&ママへメッセージ

子供の成功を祈って愛情をかけるのが親の役目。「叱る」という言葉が良いのかはわかりませんが、ただ「いけない」「駄目」だけではなくて、「こうした方が良いよ」といった優しさを込めた言葉をかけてあげるといいのでは。叱られる中にも言葉や態度に親の優しさが見えれば、ちゃんと気持ちが伝わるように思えます。あとは、子供達が夢を語っているときは、自分も子供と気持ちをひとつにして話を聞くことが大切なんじゃないかな。



## CONTENTS

# 皮膚科特集

## 2 自宅で簡単! ボディスキンケア

## 4 ボディスキンケアについて 教えてドクターQ&A

## 6 医院・クリニック特集

取材・特派員プロフィール…6	大泉皮膚科クリニック…6
原田皮膚科クリニック…7	実川皮フ科クリニック…7
西新橋みむろクリニック…8	皮フ科早川クリニック…8
よしはら皮膚科クリニック…9	かわの皮膚科…9
じゅん皮膚科…10	岡村皮フ科医院…10
城山右田医院…11	

## 12 「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

## 13 パディントン ベア™ といっしょに たのしくまなぼう!

## 14 ゲンキのモト医院リスト

## 20 ゲンキリサーチ 200人アンケート こどもと学ぶ! 手育・足育 ゲンキのモト発信! みんなで楽しもう! イベントNAVI

# 自宅で簡単! ボディスキンケア

ゲンキのモ! 「ボディスキンケア教室」開講

夏に受けたお肌のダメージはこの季節にキチンとケア!  
皮膚科の先生のご協力を得てボディスキンケア教室を開催しちゃいました☆講師には、敏感肌用スキンケアのアベンヌでおなじみ(株)ピエール ファーブル ジャポン 学術部より薬剤師の鈴木さんをお迎え。さあ、効果的なケア方法を一緒に勉強しましょう!

## 石けん 泡立て



### コツを覚えれば意外と簡単!

洗顔するのと同じように、からだを洗うときもたっぷりの泡でやさしく汚れを落とすことが重要!



#### 洗浄①

洗面器にごく少量のぬるま湯(または水)を入れます。

#### 洗浄②

洗浄料を入れ、手でホイップクリームを泡立てる要領でかき混ぜます。洗浄料は液体タイプであれば500円硬貨大が目安。固体石鹼は洗面器の水に浸して石鹼水を作つてからかき混ぜスタートです。十分泡立つたら、泡をからだに滑らせるように手でやさしく洗いましょう。

手桶で泡立てると  
よりラクチンだよ☆

#### 泡立てポイント



手のひらを下に向けても落ちないくらいのモッタリ感が出るまで泡立てるのがポイント!

#### NGポイント

泡立てネットや泡立てスポンジでからだを洗うのはNG!これらは泡立てに使うもの。泡を取つて手でからだを洗いましょう。そのままからだを擦るのは絶対やめて!

#### OKポイント



スキンケア教室に  
GO~!!



原田皮膚科クリニック  
院長 原田栄先生



(株)ピエール ファーブル ジャポン  
学術部 鈴木さん

原田皮膚科クリニック内にて、読者のみんなに泡立てや素早くクリームを塗るウラ技を体験してもらいました! 和やかで楽しい講座になりました~☆



とにかく素早くなじませる!!

#### 塗布ポイント

保湿剤を塗るときに肌を擦ってしまつては逆効果! 肌の水分は刻々と蒸発していくので保湿は時間が勝負!



手のひらに保湿剤を伸ばすとき、指先まできっちり広げることがポイント! 保湿剤を多めにとることで、皮膚を擦りにくくします。

#### 塗布ポイント

からだ全体を、6ブロックに分けて、1ブロック4FTUを目安に塗っていきます。

##### 1 顔と首

##### 2 両腕

##### 3 からだ前面

##### 4 からだ背面

##### 5 右足

##### 6 左足

## クリーム 塗り方



#### 腕に塗つてみましょう!

保湿剤を温める  
ようにしながら~



#### 塗布①

手のひらに4FTU程度とり、両手のひらを合わせて保湿剤を温めるようにしながら手全体に伸ばします。

#### 塗布②

片腕の表2カ所裏2カ所程度、スタンプを押すように手のひらの保湿剤を両腕につけていきます。



#### おすすめの塗り方



#### 塗布③

最後は全体をサッとなじませるだけで  
終わり。

乾燥の季節に備えて、  
皆さんもぜひスキンケアに  
チャレンジしてみて!!





ボディのケアってどうしたらいいですか？

# ボディスキンケアについて 教えてドクターQ&A

顔と違い、からだのスキンケアを日常的にされる方って実は少ないので？意外と知らないからだのスキンケアについて、素朴な疑問質問をまとめて先生方にお聞きしました！アドバイスいただいた先生方のクリニック情報は、P6～の皮膚科特集とP14～の医院リストにて掲載されています。



## Body 編 からだの悩みについて



Q ボディクリームはどのタイミングでつけると効果的ですか？

入浴後5分から10分以内に全身に塗るのが効果的です。



Q 背中によくニキビができます。ケアはどうすれば良いですか？

背中はニキビではなくマラセチア毛包炎というカビの感染症かもしれません。よく洗い抗真菌薬を塗ります。



Q 日焼け後の正しいケア方法を教えて下さい。

一番大切なのは水分補給、つまり保湿です。また、色素沈着予防にビタミンCを摂ると良いと思います。水ぶくれになつたら火傷です。皮膚科を受診して下さい。



Q 腕や肩のしみ・ソバカスが気になります。対処法はありますか？

ハイドロキノン（美白剤）が有効ですが完全に消すことは難しく、その場合はレーザーによる治療が有効です。



Q からだの正しい洗浄方法について教えて下さい。

石鹼を泡立てて、手や柔らかい綿のタオルなどで、こすりすぎないようにそっと洗いましょう。



Q 日常できる首のシワのお手入れ方法はありますか？

首は顔と同様に皮膚が薄い部分です。顔と同じように保湿クリームや日焼け止めを欠かさずに塗りましょう。



## Hand & Foot 編 手足の悩みについて



Q ささくれのケアはどうすれば良いでしょうか？

ささくれは、手荒れの一  
種です。手を洗ったあと  
は、ハンドクリームを爪  
先まで丁寧に、こまめに  
塗ってください。



Q 正しい爪の切り方を教  
えてください。

深爪はX。爪の先端の両  
角が見える程度に、また  
指の先から爪が出るか出  
ない程度に切っておくのが  
よいと思います。



Q どんな時にハンドク  
リームを塗ると効果的  
ですか？

夜眠る前に塗るのはもち  
ろんのこと、日常生活の  
中で手を洗った後乾きを  
感じたら直ぐに塗ること  
が大切です。



Q ウオノメができてしま  
ったらどうすれば良  
いでしょうか？

軽症なら薬局で買うス  
ピール膏を貼って治しま  
すが、重症なら皮膚科で  
メスで削ってもらうよ  
いででしょう。



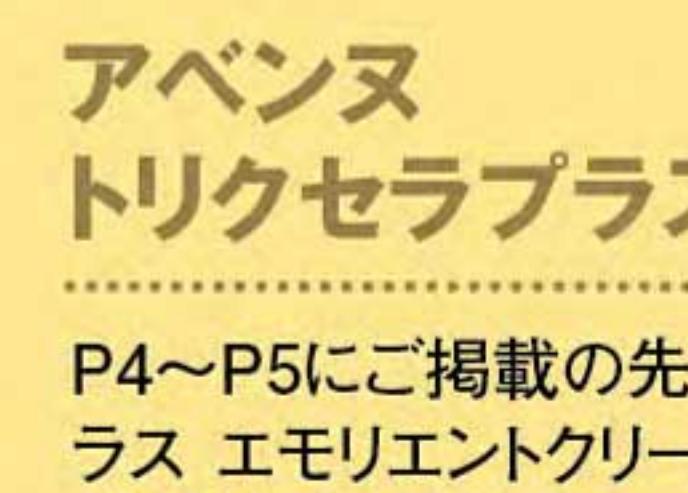
Q かかとやくるぶしの角  
質ケアは必要ですか？  
正しい方法を教えて下  
さい。

ポイントは“乾燥させな  
い”と“保湿”です。厚くな  
った角質は水虫の可能  
性もあるため、自己判断  
で削るのは禁物です。



サンプルもらえます！

各院  
先着20名様



P4～P5にご掲載の先生方の医院にてアベンヌ 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）のサンプリングを行っております。サンプルご希望の方は来院時に先生、またはスタッフまでお申し出下さい。  
※数に限りがあるため、なくなり次第終了となります。

ご了承下さい。



サンプルを  
ご希望の方は、  
スタッフまたは  
先生にお申し出  
ください！

【商品に関するお問い合わせ】  
株式会社ピエール ファーブル ジャパン お客様窓口  
0120-171-760 (9:00～17:00 土日祝日を除く)  
【商品の詳しい情報】 <http://www.avene.co.jp/>

# 「皮膚科」特集

●今回の取材・特派員プロフィールです!

みかこ編集長(31歳)

9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医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：9歳と5歳の息子



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!

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(31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

大泉  
学園

交通▶西武池袋線 大泉学園駅



大泉皮膚科クリニック

皮膚科

03-3923-3661

■診療時間

月火水木金土日祝

9:30~12:30 ○○○○○○○-

15:00~18:00 ○○○○○-

○○院長先生診察日

○会長先生診察日

●〒178-0063

東京都練馬区東大泉1-27-24-203

http://www.e-doctors-net.com/nerima/ohizumi/

予約について 直接来院のみ



明朗なお人柄の院長先生!  
丁寧な診療が評判です

大 泉学園駅近くの大泉皮膚科クリニックさんにお邪魔しました。ひとつひとつの質問を分かりやすく丁寧に説明しつつ、お話しやすい雰囲気を作つて下さる院長先生!

こだわりについてお聞きすると、「患者さんの話をよく聞き、その人に合った治療をするのが良いのだから特にこだわりはありません」とのお答えにナルホドと納得! 「皮膚病は他の病気と違って軽くみられがち。薬をもらった時点で治った気になつてしまふ。かゆみが取れたら薬をつけなくなる人も多いのでは? キチンと最後まで治療することが大切です。またステロイドを必要以上に怖がらないで。強さの段階が幅広い薬なので医師の指導の下に使えば安全で効果的な治療です」とのこと。患者さんの「良くなりました。ありがとうございます」という言葉が一番の励みになるとお話される、明るく朗らかな院長先生でした!

先生の得意分野 乾癬

診療について心がけていること  
強く指導したとしても決して怒らないこと。



先生からの紹介

Doctor's Profile

矢口 均 先生(51歳)

北里大学医学部卒業/順天堂大学医学部附属順天堂医院元医局長/自衛隊中央病院元皮膚科部長/日本皮膚科学会認定皮膚科専門医/日本臨床皮膚科医会副会長

出身地：東京都(練馬区)

血液型：B型 趣味：ゴルフ

ゲンキのモト：忙しく働くこと

主な連携病院

●順天堂大学医学部附属練馬病院 ●日本大学医学部附属板橋病院 ●日本大学医学部付属光が丘病院

設備・検査・対応

●ハウスピーリング ●しみ治療(クリーム)  
●いぼ除去



やさしく経験豊かな先生方が診察されるクリニックさん

2 年前にご夫婦で開院された原田皮膚科クリニックさんです。まだ新しい院内は、綺麗でゆったりと広く開放的で、自然光がたっぷりと降り注ぐ明るい診察室は、視診が重要な皮膚科さんならではの工夫ですね。院長先生、副院长先生ともに40年近くにわたり皮膚科診療に携わってきたベテラン先生! 終始笑顔の絶えない、穏やかな先生方で、「皮膚について悩みがありましたら抱え込まずに、気楽に早めに来院ください」と温かなメッセージを頂きました!



みかこの取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

原田 敬之 先生(69歳)

慶應義塾大学医学部卒業/東京女子医科大学付属第二病院(現 東京女子医科大学東医療センター)前皮膚科教授/日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地：東京都 血液型：A型 趣味：囲碁、読書  
ゲンキのモト：患者さんの診察

原田 玲子 先生(63歳)

慶應義塾大学医学部卒業/東京電力病院前皮膚科長/日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地：横浜市 血液型：A型 趣味：探偵小説、ミステリー映画のDVD鑑賞  
ゲンキのモト：お天気がよい日にフワフワと歩くこと

原田皮膚科クリニック

皮膚科

03-5426-2109

■診療時間

月火水木金土日祝  
9:30~12:00 ○○○一○○-  
15:00~18:00 ○○○一○-

院長先生診察日：月水土  
副院长先生診察日：月火金土  
〒156-0051 東京都世田谷区宮坂3-13-6  
すずらん会館3F  
建物1階と裏手にコインパーキングあり

http://www.harada-hihuka-cl.com/

予約について 直接来院のみ



交通▶東急東横線 学芸大学駅

学芸  
大学



患者さんの心のケアも大切にされる皮膚科さん!!

学 芸大学駅東口商店街から脇道を一本入った住宅街にある、実川皮膚科クリニックさんです。院長の実川先生は、他医院さんのニキビ治療の指導もされる程の実績ある女医先生! お話をよく聞き患者さんの気持ちを大切にされる丁寧でお優しい先生です。皮膚の病は心にも大きな影響を及ぼし、QOL(生活の質)を下げるといいます。ニキビやアトピーが原因で自信をなくされ、人とのコミュニケーションが上手くとれなくなる患者さんも多いそう。先生の診療は、患者さんご本人の心の内を聞き出して整理してあげるところから始まります。「肌が綺麗になるにつれ、心も穏やかになってゆくのがよく分かります」と皮膚科ならではのやりがいを語って下さいました。お肌について深く悩まれている方、是非一度ご相談されてみて下さい!



みかこの取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

じつかわ 久美子 先生

東京女子医科大学卒業/日本赤十字社医療センター元皮膚科副部長

出身地：広島県 血液型：O型  
ゲンキのモト：楽しく仕事をすること

実川皮膚科クリニック

皮膚科

03-3760-9017

■診療時間

月火水木金土日祝  
9:00~13:00 ○○●一○☆-  
15:00~18:00 ○○●一○-

●水曜はメディカルエステ(完全予約制)のみ実施 ☆土曜午前9:00~12:00  
〒152-0004 東京都目黒区鷺番2-5-15  
●医院前にコインパーキングあり

http://www.jitsukawahifuka.com/

予約について 直接来院。(メディカルエステはお電話による予約制ですが、最初に診察を受けていただくのでその場合は直接来院ください。)



## 西新橋

交通 ▶ 都営三田線 内幸町駅、東京メトロ銀座線 虎ノ門駅  
東京メトロ千代田線 霞ヶ関駅、JR 山手線 新橋駅



## 西新橋みむろクリニック

皮膚科、形成外科、外科  
03-5251-8256

■診療時間  
月火水木金土日祝  
9:00~13:30 ○○○○○○  
15:00~19:30 ○○○○○○

※午後の受付は19:20までとなります。  
●〒105-0003  
東京都港区西新橋1-5-9 TSビル4F  
●http://www.mimuro-clinic.jp/

## 予約について

保険診療は直接来院。自費診療は一部要電話予約。



## 皮膚疾患はもちろん、その他の悩みも相談できるオフィス街の医务室

**才** フィスビルが立ち並ぶビジネス街のただ中にある西新橋みむろクリニックさん。皮膚科、形成外科、外科をメインに、トータルな治療ができるクリニックを目指して3年

前に開院されました。院長の三室先生は誠意ある真面目なお人柄で、手先の器用さを活かした小手術を得意とされています!ビル内の診療所でありながら、レントゲン室や超音波検査、レーザー治療や光治療装置などといった設備も充実しており、健康診断にも対応いただけます。「皮膚に関するトラブル」から「ちょっとした体調不良」までご相談できる、お勤めで忙しい方にまさにピッタリの医院さん!「会社の医务室のような感覚で気軽に利用していただければ」とのメッセージを頂きました!

## 設備・検査・対応

- ピーリング ●巻き爪 ●粉瘤手術 ●脂肪腫手術 ●ピアス ●しみ治療 ●レーザー治療 ●ほくろ除去 ●いぼ除去 ●男女うす毛治療 ●禁煙外来 ●レントゲン ●超音波検査 ●イオン導入 ●LEDフォトライトセラピー ●健康診断 ●プラセンタ注射 ●にんにく注射



## Doctor's Profile

みむろ はるひさ  
**三室 治久 先生 (46歳)**

日本大学医学部大学院卒業／日本大学医学部附属板橋病院勤務／東京女子医科大学病院勤務／日本外科学会認定専門医／日本抗加齢医学会認定専門医／日本皮膚科学会所属／日本形成外科学会所属  
出身地 ●長野県 血液型 ●O型  
ゲンキのモト ●こども達の笑顔

## 主な連携病院

- 駿河台日本大学病院 ●日本大学医学部附属板橋病院 ●虎の門病院 ●東京慈恵会医科大学附属病院 ●東京女子医科大学病院

## 先生の得意分野 皮膚科一般、小手術、ニキビ

診療について心がけていること  
誠意をもって診療にあたることを大切にしています。



## 明るくハキハキとした優しい女医先生です!

**大** 江戸線両国駅すぐの、よしはら皮膚科クリニックさん。赤や黄色のポップな椅子が並ぶ綺麗で明るい待合室が素敵です。ご実家が医院さんだったこともあり、将来は医療関係の仕事に携わりたいと思われていた吉原先生。学生時代に病理学の面白さに夢中になり、臨床、病理の両方を診る皮膚科医を志すこととなりました。皮膚の病気は目で見えるがゆえ、見た瞬間に診断を下してしまうがちですが、吉原先生はあくまで患者さんのお話をふまえた上での診断を大切にされています!お話しやすい雰囲気を作つて下さる優しい先生なので、気後れせずになんでも質問できるのも嬉しいです。素敵な院内に負けない、先生の親切なお人柄が魅力の医院さんでした!



## Doctor's Profile

よしはら ひるこ  
**吉原 伸子 先生**

東京女子医科大学卒業／東京女子医科大学病院皮膚科学教室元医局長／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医  
出身地 ●山形県 血液型 ●A型 趣味 ●スキーや写真  
ゲンキのモト ●ペットのワンちゃん

## 主な連携病院

- 虎の門病院 ●東京都立墨東病院  
●同愛記念病院 ●東京女子医科大学病院

## 設備・検査・対応

- ピーリング ●ピアス ●ほくろ除去 (冬期のみ対応) ●いぼ除去 (液体窒素) ●レーザー脱毛

## よしはら皮膚科クリニック

皮膚科  
03-5819-1112

■診療時間  
月火水木金土日祝  
10:00~13:00 ○○○△○☆  
15:00~18:00 ○○○△○☆

△第2、4木曜休診  
☆土曜午後14:00~16:00  
第1、3土曜終日休診  
●〒130-0014  
東京都墨田区亀沢1-8-5  
両国HANAWA BLDG.2F  
●http://derma.jp/

## 予約について 直接来院のみ



## 水天宮前

交通 ▶ 半蔵門線 水天宮前駅、日比谷線・浅草線 人形町駅、  
新宿線 浜町駅、東西線 茅場町駅

皮膚科  
03-3666-4112

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

※火曜午前の診療は12時で終了することがあります。※午後診療の受付は18:30で終了となります。※往診、訪問診療は外来診療時間外にて、中央区および江東区、港区の一部にお伺いしています。どうぞご相談下さい。  
●〒103-0014  
東京都中央区日本橋蛎殻町1-29-6  
水天宮前東急ビル3F  
●http://www.tcds.jp/hayakawa/

## 予約について 直接来院のみ



## 駅近、夜7時まで診療! オフィス街の頼りになる皮膚科さん

**4** つの最寄り駅からいずれもアクセスしやすい立地! また、オフィス街が近いためか、お勤めの方々が患者さんに多く見られました。平成6年に移転してこられたこちらの待合室は、青色を基調としたスッキリ落ち着いた雰囲気。年月を感じさせない清潔感ある院内は、患者さんに気持ちよく診療を受けてもらいたいという早川先生の心配りが見受けられます。「皮膚の病気は体質的なもの」と諦めている人が多いことを残念に思われている先生。「皮膚科の病気は治るものと思い直し、諦めずに治療に取り組んで下さい」と力強くお話し下さいました。お話しやすく親切な早川先生と一緒に諦めていた皮膚の悩みも、きっと解決する! そんな気持ちにさせてくれる医院さんでした!

## 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  
開業医として当たり前のことですが、早く治すこと。また、コミュニケーションを上手にとること。



## Doctor's Profile

はやかわ みちお  
**早川 道郎 先生 (61歳)**

日本大学医学部大学院卒業／日本大学医学部附属板橋病院勤務／銚子市立病院元皮膚科医長／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医／ケアマネージャー  
出身地 ●東京都(中央区) 血液型 ●O型  
趣味 ●旅行、食べ歩き、スポーツ  
ゲンキのモト ●旅行、食べ歩き

## 主な連携病院

- 聖路加国際病院 ●虎の門病院  
●駿河台日本大学病院



## 設備・検査・対応

- 陥入爪 ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療  
●あざ治療 ●レーザー治療 ●ほくろ除去  
●いぼ除去 ●性感染症相談・治療

※オムツ替えが必要な方はスタッフまでお声掛けください。

## 地域密着で20年! 子供からお年寄りまでファンの多い医院さん

**大** 島駅近くのかわの皮膚科さんにお邪魔しました。バス停留所が医院前にあり、亀戸駅からのアクセスも便利です。ドクターを志されたときから、心に描いていたのは「町のお医者さん」だったという河野先生。明るい口調で患者さんの不安を和らげてくれる、やさしい心遣いをしてくださる先生です! 「困ったときは一人で悩まずに、電話でも良いので早めにご相談してください。緊急の場合もありますし、なにより早めの治療が大切です」とお話し下さいました。20年間大島で診療にあたられる河野先生は、当初描いた通りのまさに地域密着型「町のお医者さん」と言えます! お子さんからお年寄りまで、幅広い年代の方が通われている親しみやすい皮膚科さんでした。



## Doctor's Profile

かわの まさつか  
**河野 正恒 先生 (59歳)**

川崎医科大学卒業／聖路加国際病院勤務／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医  
出身地 ●熊本県 血液型 ●O型 趣味 ●テニス  
休日の過ごし方 ●テニススクールに通っています

## 主な連携病院

- 江東病院 ●東京都立墨東病院 ●聖路加国際病院



## 設備・検査・対応

- 巻き爪 ●ピアス  
●しみ治療 (クリーム)  
●ほくろ除去  
●いぼ除去  
●レーザー脱毛

## 大島

## かわの皮膚科

皮膚科  
03-3685-1211

■診療時間  
月火水木金土日祝  
9:30~13:00 ○○○一○○  
15:00~18:30 ○○○一○○☆

☆土曜午後15:00~17:00 ただし、第3土曜午後は休診  
●〒136-0072  
東京都江東区大島6-30-14  
●http://www.kawano-hifuka.com/  
※江東区内で往診をしています。お電話にてご相談下さい。

## 予約について 直接来院のみ



西日暮里

交通▶JR山手線 東京メトロ千代田線 西日暮里駅



## じゅん皮膚科

皮膚科  
03-5832-4545■診療時間  
月火水木金土日祝  
9:00~12:00 ○○○一○○一  
15:00~19:00 ○○○一○○一〒110-0001  
東京都台東区谷中3-23-10  
http://homepage3.nifty.com/junifuka/

予約について 直接来院のみ



## 下町の明るく温かみ溢れる医院さん!

ルナちゃんママの取材日記

下町独特の温かい雰囲気に魅力を感じ、この地に開院されて10年になるじゅん皮膚科さんです。院長の原先生はお話しやすい、気さくで優しい女医先生! 患者さん本人が治療に取り組めるよう、納得するまで説明していただける丁寧な先生です。毎日変化する皮膚の調子に合わせて、患者さん自身が薬をコントロールできるように具体的なアドバイスを下さいます。皮膚科治療の要となるステロイドもキチンとした理解があれば怖がる必要はなく、とても有効なお薬であるとお話してくださいました。それでも抵抗がある方にはステロイド以外の治療方法をご提案。患者さんの理解と、押しつけない治療方法を大切にされる、とっても素敵な医院さんです! 院内処方で薬の説明も徹底しているので、子連れやお年寄りの患者さんにも有り難いですね。

**先生の得意分野**  
アトピー性皮膚炎、手術  
**診療について心がけていること**  
患者さんの話をよく聞いて、患者さんが納得されるまで説明するよう心がけています。



先生からの紹介

## Doctor's Profile

はらじゅんこ  
**原 順子**先生  
東京女子医科大学卒業／虎の門病院勤務／  
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医  
出身地●熊本県 血液型●O型 趣味●小旅行

女性だと部位によっては恥ずかしくて  
来院する勇気が出ないこともあります。でも放  
置すれば悪くなる一方! 女医さんです  
ので安心して来院下さい。

## 主な連携病院

- 日本医科大学付属病院
- 東京女子医科大学東医療センター

## 設備・検査・対応

- 巻き爪
- ピアス
- しみ治療
- ほくろ除去
- いぼ除去

## 優しい女医先生のいるアットホームな雰囲気が魅力の医院さん

みかこの取材日記

六 角形の屋根が目印の城山右田医院さん。院内に入ると開放的な吹き抜けがまず目に飛び込んできます。広めのプレイスペースや車椅子用トイレまで完備されているのも有り難いです! 昭和33年に放射線科ご出身のお父様が開院され、お母様が受付担当、先生ご自身も幼少時代に多くの時間を過ごされたという思い出深い医院さん。10年前から皮膚科医として診療を持たれるようになりました。「大学病院とはちがい、地元とのつながりを感じられるのが嬉しい」とお話して下さいました。コミュニケーションを大切にされ、患者さんの気持ちを汲んで診療にあたられている村田先生。特殊疾患については専門病院に送る、という線引きもしっかりされています。穏やかで優しい女医先生が診察して下さる、家庭的で温かみある医院さんでした!

## 先生の得意分野 アトピー

**診療について心がけていること**  
できるかぎり患者さんの話を良く聞き、自身の家族にしてほしいと思えるような着実な治療を心がけています。



先生からの紹介

## Doctor's Profile

むらた やすこ  
**村田 荏子**先生  
東京女子医科大学卒業／興和会右田病院勤務／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医  
出身地●東京都(八王子市) 血液型●B型  
趣味●ガーデニング、お琴 ゲンキのモト●子ども達、家族が元気であること

## 主な連携病院

- 東京医科大学八王子医療センター
- 北里大学病院 ●相模原協同病院

## 設備・検査・対応

- 巻き爪
- ピアス
- しみ治療 (ローション、クリーム)
- いぼ除去
- 予防接種 (MR、インフルエンザ、二種混合、三種混合、BCG、おたふく風邪、水痘)

☆授乳が必要な方はスタッフまでお声掛けください。  
☆予防接種はワクチンを取り寄せたため予約制となります。

## 城山右田医院

皮膚科、アレルギー科  
042-782-2120■受付時間  
月火水木金土日祝  
8:30~11:00 ○○○一○☆一

★土曜午前7:30~11:00  
医院は受付開始時間の30分前より開いています。  
〒252-0105  
神奈川県相模原市緑区久保沢1-2-7  
●駐車場18台あり

予約について  
自費診療は電話にて要予約。  
他は直接来院。



東小金井

交通▶JR中央線 東小金井駅



## 岡村皮フ科医院

皮膚科  
0422-37-1112

■診療時間

月火水木金土日祝  
9:30~12:30 ○○一○○一  
14:00~19:00 ○☆一○☆一☆火午後は14:00~17:00 ★土午前  
は9:00~13:00 ※月午後と土午前は院長先生と市川雅子先生の二人体制での診察です。  
〒184-0002東京都小金井市梶野町2-7-2  
●駐車場5台あり  
http://www.tcdca.jp/okamura/予約について 初診は直接来院。再診  
は予約制(24h自動受付電話TEL0422-  
37-1113または窓口にて受付)。気配りを大切にされる医院さん!  
明るく元気をもらえる先生です!

ルナちゃんママの取材日記

面 村皮フ科医院さんを訪れたのは暑さ厳しい7月のある日。「暑い中大変だったわね~」と明るい声で迎えて下さったのが院長の岡村先生。学校保健活動をライフワークとし、おしゃれ障害の講演で全国の小中学校を飛び回る元気でアクティブな先生です。「今の季節のこの時間は小金井公園だと虫がでるから、赤ちゃんのお散歩はこんな格好でね」といったふうに、先生のアドバイスは常に地域密着母親目線! 些細な質問にも一生懸命答えて下さる、そんな先生の姿勢に感激です! 薬を使わなくても日常生活の注意で治せる病気もあるそうなので、皮膚のことで何かお困りなら岡村先生に是非ご相談してみてはいかがでしょうか。

**先生の得意分野** おしゃれ障害、アトピー性皮膚炎、ニキビ、脱毛症、小児皮膚科

**診療について心がけていること**  
図やイラストを用いて患者さんにわかりやすく具体的に説明・アドバイスするよう心がけています。

**おしゃれ障害とは?** お化粧、毛染め、ピアスなど、無理なおしゃれが子ども達の健康をおびやかすこと。正しい知識をもつて誤ったおしゃれから子ども達を守りましょう!



先生からの紹介

## Doctor's Profile

おかむら りえこ  
**岡村 理栄子**先生  
東京女子医科大学卒業／東京女子医科大学病院勤務／米国エモリ大学皮膚科留学／東京厚生年金病院勤務／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医／東京都皮膚科医会前会長  
出身地●鹿児島県 血液型●O型 趣味●読書

**主な連携病院** ●武蔵野赤十字病院 ●東京都立府中病院 ●杏林大学医学部付属病院 ●東京女子医科大学病院 ●慶應義塾大学病院

## 設備・検査・対応

- ピーリング
  - 巻き爪
  - しみ治療
  - あざ治療
  - レーザー治療
  - ほくろ除去
  - いぼ除去 (クライオサージ使用)
- ※月午後にレーザー外来を予約制にて実施しています。  
※往診エリアは小金井市と武蔵野市です。  
お電話にてまずご相談ください。  
※オムツ替えや授乳はスタッフにお声掛けください。

## 編集長の子育て体験記

## アトピーと息子

おかげさまで、  
こんなに大きくなりました!



我が家的小学校3年生になる長男は、かつてとても深刻なアトピーでした。まだ赤ちゃんの頃、夜泣きがひどくて「なんでだろう? なんでこの子は、こんなに泣くのだろう?」と悩んでいましたが…答えは簡単で、「眠れないくらい体がかゆかったから」。気づかない母にそれを泣いて知らせていたのだと、しゃべれるようになった頃わかってあげられました。

卵アレルギーから、喘息、アトピーと本当にいろいろなことがありました。そんなこともあり「ゲンキのモト」では、よく皮膚科特集をしています(笑)

一番大変だったのは年長さんの頃。特に下半身のカユカユがひどく、赤くただれて大変なことになり、まるでジブシーのようにいろいろな皮膚科に通っていました。そんな中、当時「ゲンキのモト」でお世話になった「ちとふな皮膚科クリニック」の江畑先生と出会って通院を始め、急速に良好な状態になった驚きは今でも忘れられません。親子で眠れなくて悩み本当に大変だったのが、まるでウソのようにアトピーが改善してゆき、小学校入学とともにとてもキレイになったのです。

小さい頃からたくさんの皮膚科を訪ね、息子とアトピーに向こう合ってきた私が今言えるのは…。やっぱり信頼できるドクターと出会うこと、その先生と一緒に病気としっかり向き合ってゆくことが大切ということ。毎号取材していて、本当にたくさんの素敵な先生との出会いがあります。いつも「ゲンキのモト」が、「信頼できる先生との出会い」の道しるべになれたら! 思っています★

ずっとずっと、ママ&パパや子供たちに信頼できるドクターの情報を発信し続け、もらって良かったと思ってもらえるような冊子でありたいと願います!

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ

# ゲンキのモトVol.21 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11月25日となります。



A



B



C

ウオシュポン  
ハーバル薬用ハンドソープ

「100万人の手洗いプロジェクト」対象商品として新発売。天然ハーブが香るクリーミーな泡が、手肌のすみずみまで殺菌・消毒してくれる薬用ハンドソープ。

●サラヤ株式会社 <http://tearai.jp/>

10名様

B

「軽井沢おもちゃ王国」  
親子ペア無料入園券

今号のイベントNAVIで、ご紹介しました「軽井沢おもちゃ王国」の「親子ペア無料入園券」をプレゼント!秋の行楽シーズンに★ご活用下さい。  
※有効期限:平成22年11月28日  
●軽井沢おもちゃ王国 <http://www.omochaokoku.com>

10名様

A

アベンヌ  
トリクセラプラス  
エモリエントクリーム

カサつきやゴワつきを感じる肌を健やかに整える全身用クリーム。アベンヌ温泉水配合で、敏感な肌をやわらげ、うるおいを守ります。カサつく肌にもしっとりなじみます。

●株式会社ピール ファーブル ジャパン <http://www.avene.co.jp>

5名様

下記のみ ゲンキのモト HPからご応募ください!

▶ <http://genki-moto.jp/>

モニタリング後の  
シューズは  
プレゼント!



足育の特集で、ご紹介しました☆  
「swissies」シューズモニター募集!

誌面内およびHP内に読者モデルとして出演しませんか? 足育をご紹介致しました。swissiesのシューズモニターを募集いたします。モニター希望の方は、ゲンキのモトホームページからご応募ください。  
参加条件:16cm~21cmの男児・女児  
着用写真とアンケート回答および使用感のレポート・  
ブログコメントなどをいただける方

\*ゲンキのモト誌面内およびホームページ内に掲載する予定です。  
\*モニター商品のカラー及びモデルはサイズによって異なります。  
●モニターに関するお問い合わせ:ゲンキのモト編集室

4名様

たくさんのご応募  
お待ちしております!



〒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](mailto:info2@genki-moto.jp)  
携帯からもアクセス可能ですか?ハガキに貼付けて送っていただいてもOKです!



★★★特集★★★

## 小児科

12月上旬(冬号)をお楽しみに!

### 編集後記

今年の夏は、「マザーズフェスタ」や「癒しフェア」といった大きなイベントに参加させていただきました!「マザーズフェスタ」では、冬号の公開表紙オーディションや篠塚先生による無料歯科相談会を開催。オーディション結果をはじめとしたイベントの様子は、「ゲンキのモト」HPにて今後アップされる予定です。是非ご覧下さい!そして今号では、両イベントで実施したアンケートの声をたくさん発信しています。おかげさまで読者さんと一緒に誌面作りをする企画がどんどん増えております。「ゲンキのモト」では、誌面作りに参加いただけるママ・パパやお子様を大募集集中です!ご興味のある方は是非、HPの募集コーナーからご応募願います。最後に、イベントにご来場下さった皆様、アンケートにご協力下さった皆様。本当にアリガトウございました!!

編集長:伊藤みかこ

ゲンキのモト冬号! 表紙モデルオーディションの結果発表はコチラ!  
<http://genki-moto.jp>

### お詫びと訂正

2010年6月1日発行vol.20におきまして訂正がございます。  
P11 扇内医院様ご紹介スペース 扇内美恵先生のプロフィールにて  
「母体保護法指定医」が抜けておりました。  
P13 桃子メディカルクリニック様ご紹介スペース 主な連携病院にて  
誤:東京女子医科大学東医療センター → 正:東京医療センター  
誠に申し訳ございませんでした。この場をもちましてお詫び申し上げます。

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。

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	子供 いる いない

点線を切り取ってください。

★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

# パディントン ベア™ といっしょに たのしくまなぼう!

すたーと  
START



きょうは、たのしいピクニック。  
パディントン ベアのおべんとうは、  
だいすきなパンとママレードだよ。  
どのみちをとおればとれるかな?



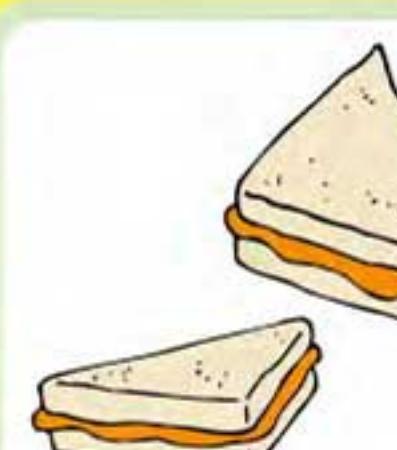
ごーる  
GOAL



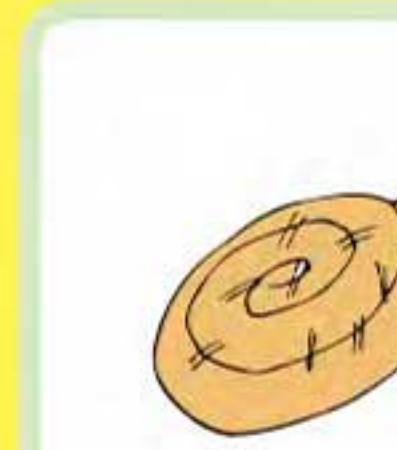
ママレード



ケーキ



サンドイッチ



パン



ミルク

パディントン ベアの  
だいすきな  
パンとママレードは  
まちがえずに  
とれたかな?  
とれたものは☆に  
いろをぬりましょう

# ゲンキのモト・医院リスト

こちらのリストに掲載されている医院さんは、**スタッフが取材に伺ったおススメ医院さん**となっております。またこちらの医院さんの待合室では、ゲンキのモトを設置協力してくださっています。  
※一部設置されてない医院さんもあります。



## 産婦人科・婦人科

東京都

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

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

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

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

赤枝六本木診療所  
03-3405-1388  
港区元麻布3-1-30

赤坂見附  
宮崎産婦人科  
03-3478-6443  
港区赤坂1-1-5 富士ビル8F  
<http://www.akasaki-klinik-miyazaki-clinic.com/>

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

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

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

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

たつきクリニック  
[女性科]03-5348-7074  
新宿区西新宿7-16-14  
ミクラ西新宿ビル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/>

ゲンキのモト  
設置しています

このページの  
公開期限は  
終了しました



木下産婦人科医院  
03-3602-7201  
葛西産婦人科  
03-3686-0311  
西島産婦人科医院  
042-661-6642  
みなみレディース  
クリニック  
042-632-8044  
小川クリニック  
03-3951-0356  
加塚医院  
03-3910-3611  
しのざきクリニック  
03-5966-2249  
松本レディースクリニック  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:30, 15:00~19:00  
土午後15:00~17:00  
水・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-1123  
扇内医院  
03-3990-2111  
桜台マタニティクリニック  
03-3993-0402  
花岡由美子女性  
サンテクリニック  
03-5047-3307  
待木医院  
03-3899-3541  
湯原産婦人科医院  
047-341-6186

木下産婦人科医院  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
葛西産婦人科  
9:00~12:00, 14:00~16:00  
土午後・木・日・祝休  
西島産婦人科医院  
9:00~11:30, 14:00~17:00  
水・土午後・日・祝休  
みなみレディース  
クリニック  
10:00~12:50, 15:30~18:50  
木午後・土午後・日・祝休  
小川クリニック  
9:00~12:00, 15:00~18:00  
水・土午後・日・祝休  
加塚医院  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
しのざきクリニック  
9:30~12:00, 15:00~18:00  
木・土午後・日・祝休  
松本レディースクリニック  
月~金  
不妊センター  
03-5952-5633  
優レディースクリニック  
03-3984-2278  
赤羽レディースクリニック  
03-5249-5651  
加藤産婦人科医院  
03-3895-3521  
みえこ女性クリニック  
03-5943-112

# こどもと学ぶ

「ゲンキのモト」ではこの夏、「こどもと学び」をテーマにアンケートを実施!  
読者のママたちの生の声を皆さんにご紹介しま~す!!

またアンケートに引き続き、次ページからは「ゲンキのモト」が親子で学んでもらいたいと思う新しい教育のカタチ「手育」「足育」についてご紹介しちゃいます!

アンケートを実施させていただいた「マザーズフェスタ」「癒しフェア」の両イベントに遊びに来てくださった皆様、どうもありがとうございました☆

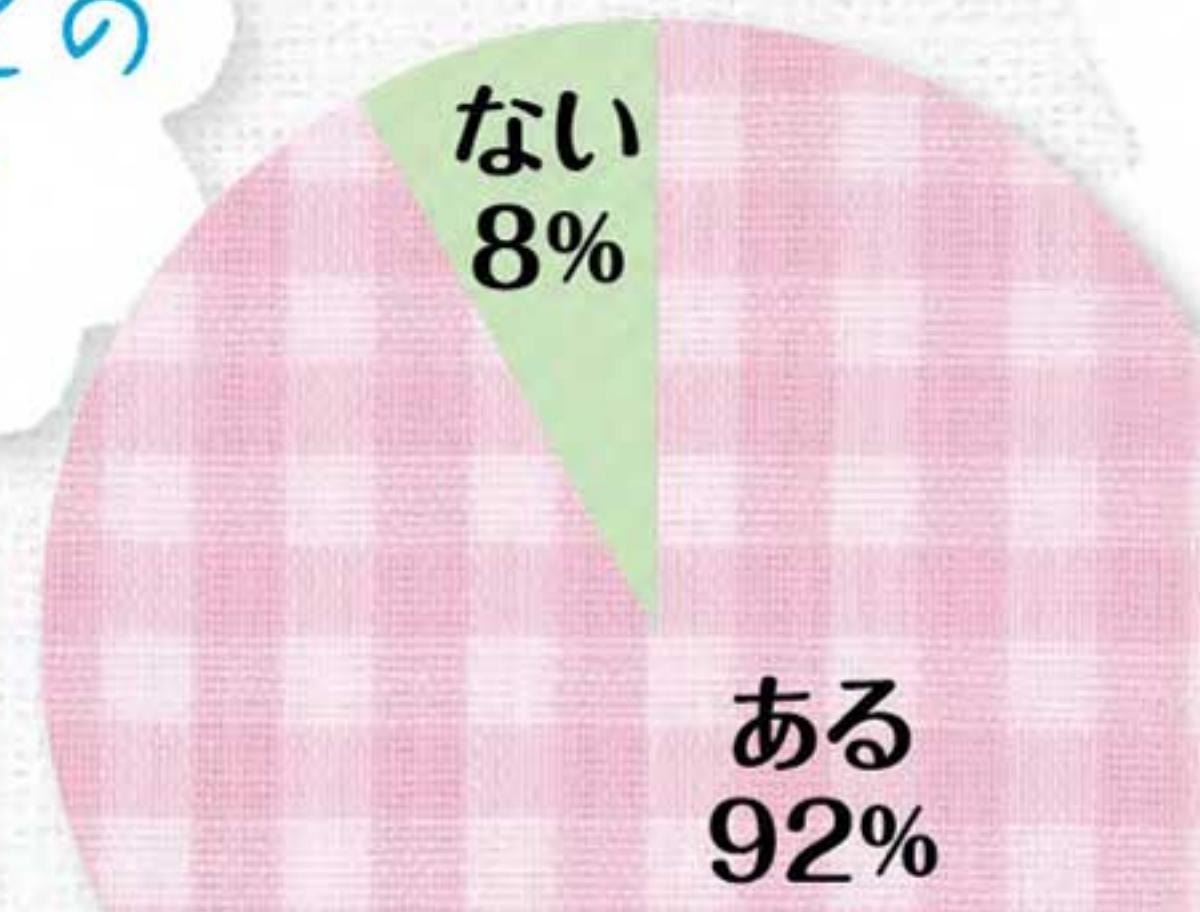
## Q1 子育てや子どもから学ぶことはありますか?

待つこと、見守ることの大切さ  
足立区在住・6歳のママ

子どもは自分を映す鏡。  
善くも悪くも自分の真似をするのでしっかりしなければと思う  
中央区在住・6歳双子のママ

子どもの純粋な心や  
発想の柔軟さに  
ハッとさせられる  
江東区在住・  
5歳7歳のママ

自然と  
ふれあう楽しさ  
足立区在住・  
2歳のママ



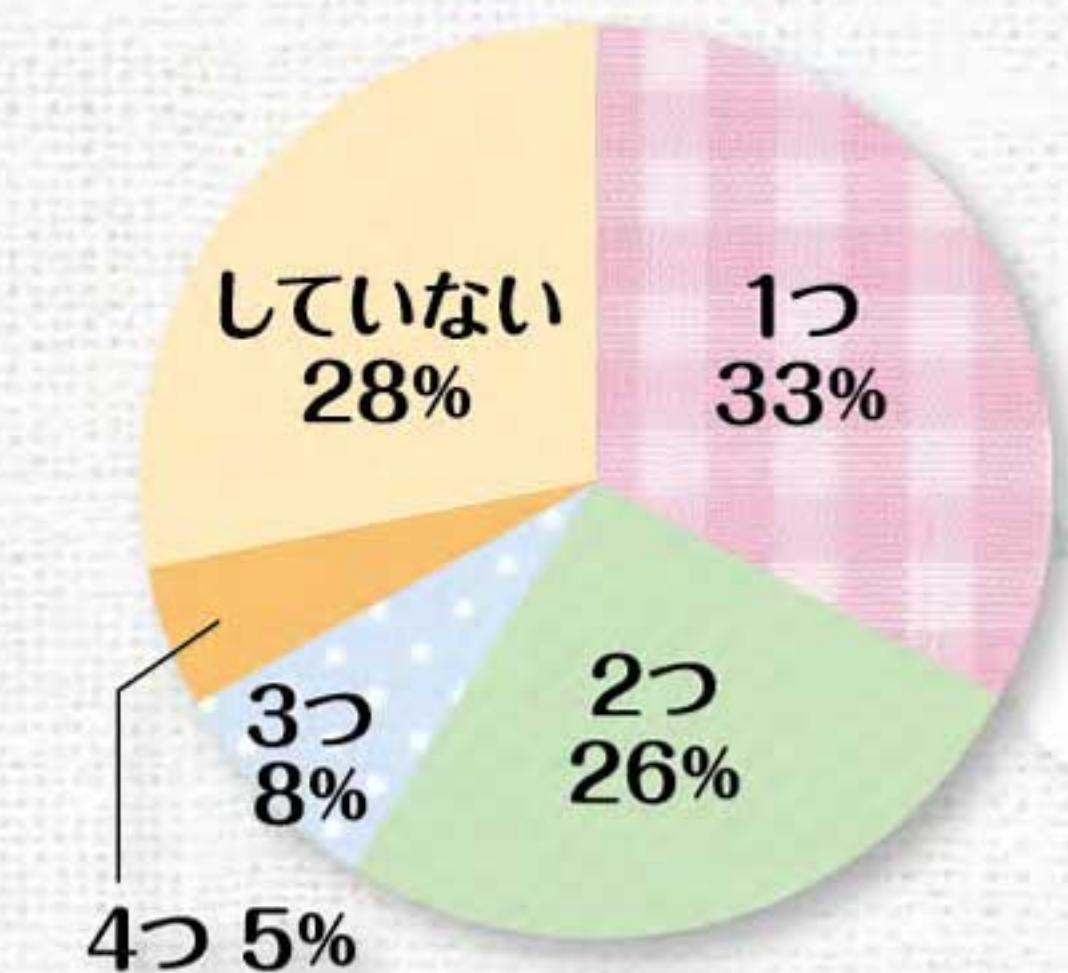
忍耐  
江東区在住・  
1歳3歳のママ

許せなかったことが  
許せるようになった  
江戸川区在住・  
3歳のママ



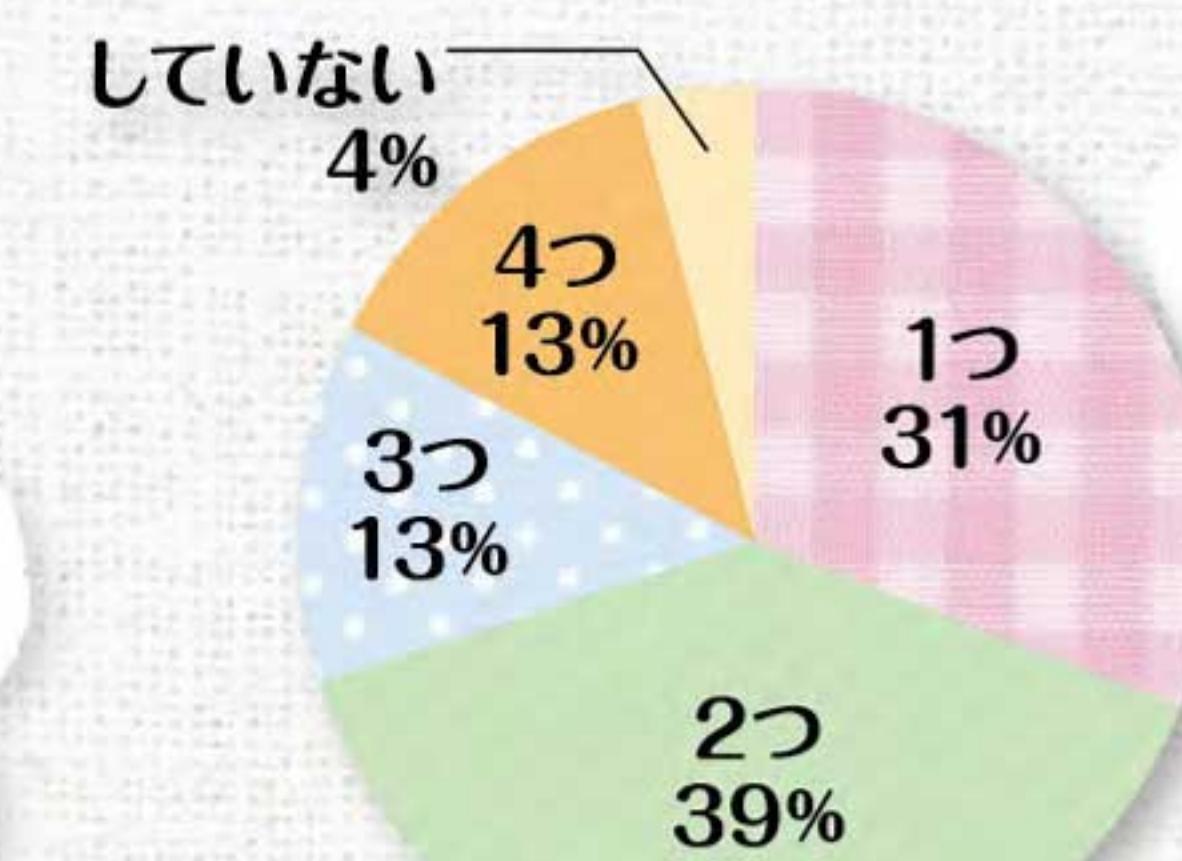
## Q2 習い事はしていますか? している子はいくつしていますか?

未就学児



4歳になると  
習い事を始める子が  
ゲンと多くなるのが  
特徴的。

小学1年生~4年生

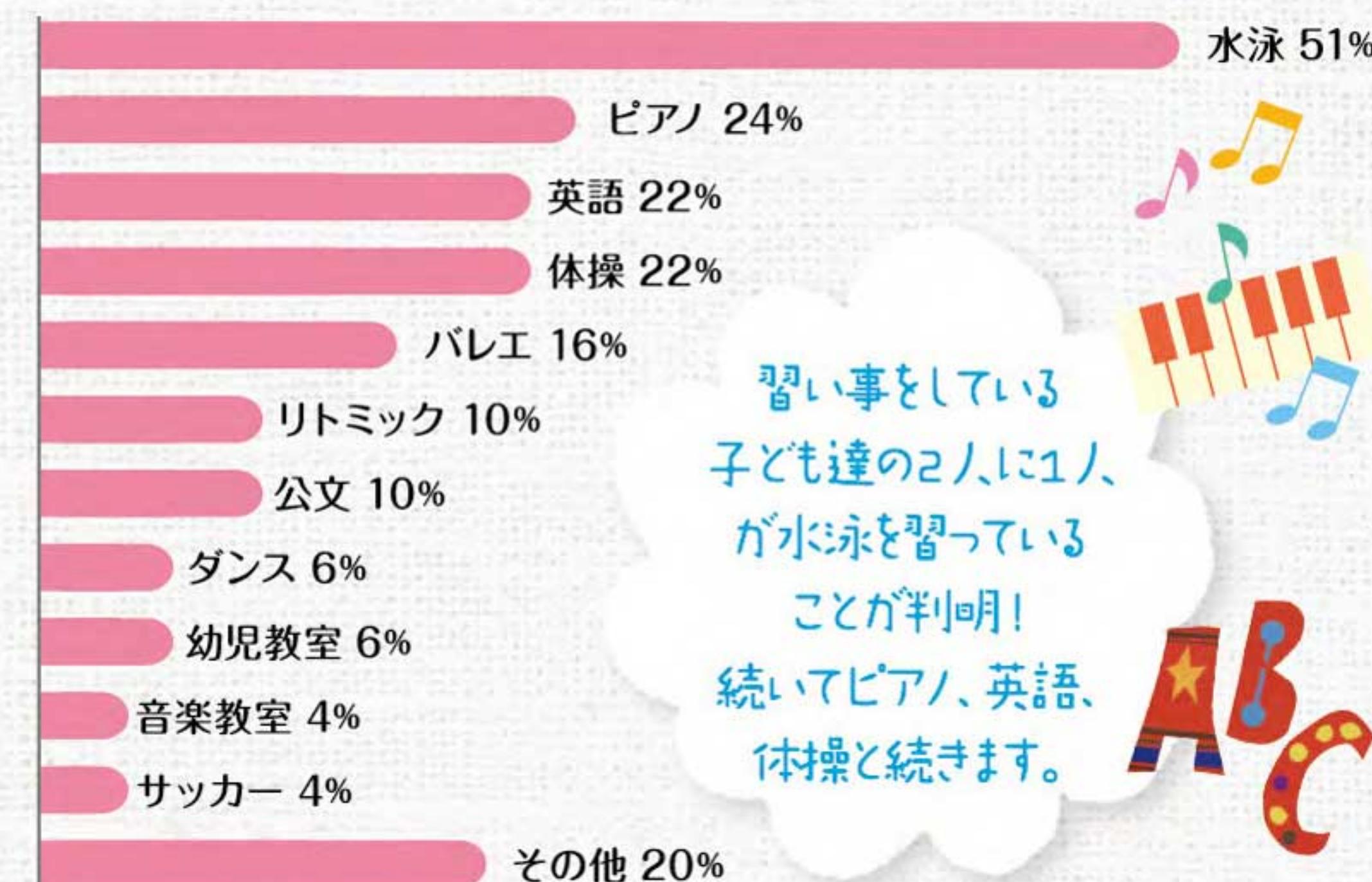


小学生になると  
ほとんどの子は  
何かしらの習い事を  
しているもよう。



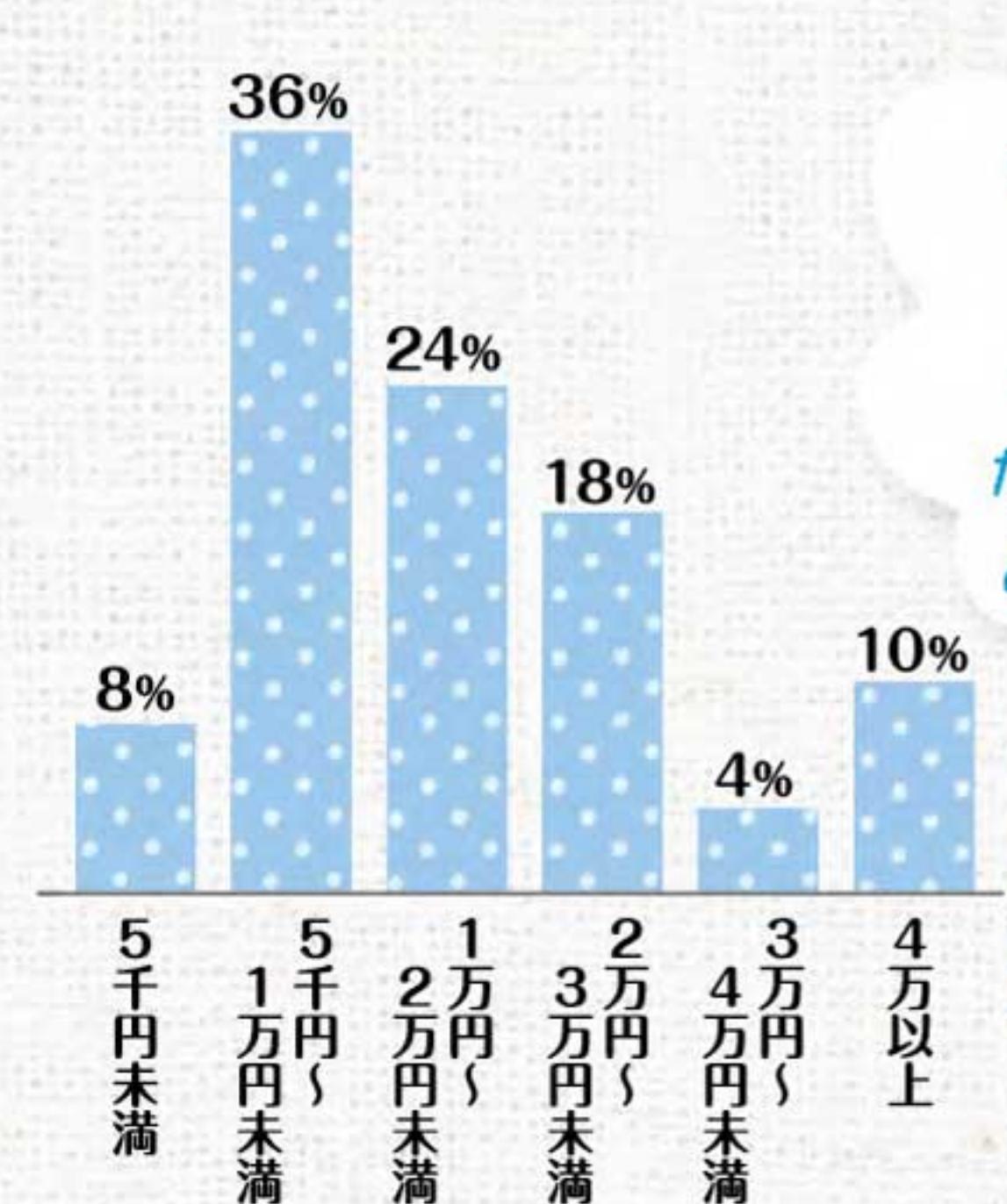
## Q3 現在している習い事について教えて下さい

習い事の種類(複数回答)



習い事をしている  
子ども達の2人に1人、  
が水泳を習っている  
ことが判明!  
続いてピアノ、英語、  
体操と続きます。

1人あたりの月謝合計



子ども1人につき  
2万円以下に抑える  
ご家庭が7割弱。  
一方で4万円以上  
がいるご家庭が1割も  
あることにビックリ!!

月々の  
月謝は?  
平均  
17400円

## Q4 今後、親子で学びたいことはありますか?



英語、音楽(ピアノ、  
フルート)、テニス、  
ダンス、科学などなど。  
中には「お金の勉強」  
といったナルホド!  
な回答も。



次ページからは、手育・足育☆  
親子でもっともっと学ぼう!



ゲンキのモトおすすめ★  
**SARAYA  
100万人の手洗い  
プロジェクト!**  
～親子で手洗い～

トイしておなじみ  
の緑色の石けん液  
と容器はSARAYA  
が初めて!

日本で初めて薬用石けん液を開発したサラヤだからこそできる  
手洗いプロジェクトをゲンキのモトが発信!

★学ぼう1★  
正しい手洗いを  
知つてもらうこと

★学ぼう2★  
手を洗って救える命がある  
ことを知つてもらうこと

今日から  
はじめよう!

### 正しい手洗いの方法



★学ぼう1★  
●準備するもの 石けん、水

★学ぼう2★  
子どもたちの命を守る手洗いを、  
世界に広めたい!

世界では年間880万の子どもたちが5歳の誕生日を迎える前に命を落とし、その原因の多くは予防可能な下痢性疾患や肺炎などの病気。石けんを使った正しい手洗い習慣の普及によって、100万人の子ども達の命が守られると言われています。



( 売り上げの1%が  
ユニセフに寄付されます。 )



●ウォッシュポン<sup>®</sup>  
ハーバル薬用  
ハンドソープ

なめらかな泡と  
心地よい香りの  
ハンドソープ。

医薬部外品

戦後すぐの日本も衛生  
環境が悪く、  
赤痢などの伝染病が蔓  
延していました。

1952年に日本で初めて薬用石けん液を開発・発売したサラヤは、どこよりも先駆けて疾病予防のための手洗い運動を全国展開したそうです。かつての日本を救った取り組みを世界へ発信するプロジェクトに皆さんも手を洗うことで参加してみませんか?



昔の日本も～  
ウガンダのように…

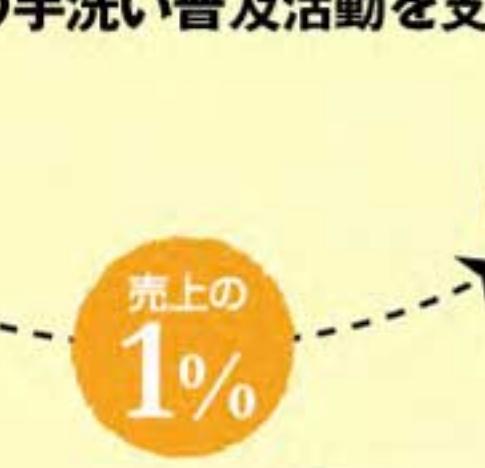


### SARAYA 100万人の手洗いプロジェクト

対象製品の売上の1%でアフリカ・ウガンダでの  
ユニセフの手洗い普及活動を支援します。



売上の  
1%



ウガンダの  
子ども達を  
救おう!

100万人の手洗い 検索 <http://tearai.jp>

10/15はユニセフなどが中心となって、手洗いの啓発・普及活動を世界各地で行う「世界手洗いの日」です。  
楽しく正しい手洗いが学べる「世界手洗いダンス」を家族や仲良しなお友達とおどるだけで、手洗い促進活動に参加できちゃいます。  
<http://handwashing.jp/>

自然派のサラヤ「お問い合わせ」  
0120-40-3636  
(土日祝日を除く9:00~18:00)  
<http://tearai.jp>

ゲンキのモトおすすめ/  
「SARAYA 100万人の  
手洗いプロジェクト」対象  
商品はこのポップが印!



( 売り上げの1%が  
ユニセフに寄付されます。 )



●シャボネット<sup>®</sup>  
石鹼液F  
ヤシノミ原料(洗浄  
成分)の殺菌・消毒  
できる石けん液。

医薬部外品



●ハンドラボ<sup>®</sup>  
泡ハンドソープ  
殺菌・消毒できる  
無香料タイプの  
泡せっけん。

医薬部外品



●ハンドラボ<sup>®</sup>  
ハンドアルコール  
植物原材料だけ  
作られた手指用の  
アルコール消毒剤。

指定医薬部外品

# 足育

## 子どもの成長を足から考える!



教えてドクター  
すがやこどもクリニック  
院長 菅谷 明則 先生

### 知りたい 子どもの足の話!

赤ちゃんの足は骨の発達が未熟で、かかとが小さく前の部分が幅広です。3歳頃から次第に骨や筋肉が発達し、だんだんと細長い形の成人の足に近づいていきます。特に3~4歳は、人間が直立二足歩行をする際の衝撃を吸収するために重要な「足底アーチ(土踏まず)」が本格的に発達を開始する大切な時

期です。また、足底への豊富な刺激は立位でのバランス機能を向上させるという成人での研究があります。最近では、浮き指や外反母趾といった子どもの足のトラブルも見られます。足の形や歩行に明らかな左右差などの異常があるときは整形外科などの専門医を受診することが重要です。



知っておくと  
便利!

### 子どもの靴選び5つのポイント!

1 つまさきが広く、  
5mm~12mm程  
の余裕をもたせる。

乳幼児期はつまさきの細い靴は避けましょう!足や足指の自由な運動ができず、発達を妨げてしまいます。

2 かかとをしっかりと包み込む。

10歳くらいまではかかとの骨格が未熟なため、立った時にかかとが外側にズレがちです。かかと部分がすっぽりと包まれるしっかりした靴を選びましょう。

3 足が前に滑らないよう  
に、かかとが固定できる。

足の甲がしっかり固定されないと、足が前に滑って指先がつまってしまいます。せっかく、つまさき側にゆとりを残してもこれでは意味がありません。

4 足の動きに合わせて曲がる靴底。

靴底が前から3分の1あたりで曲がる、弾力性のある靴を選びましょう。

5 足のサイズをきちんと知る。

子どもの足はすぐに大きくなります。靴を選ぶときは、その都度売り場でサイズを計ってもらうのが良いでしょう。

いろいろ相談にのってもらおう♪  
シューフィッターさんは靴選びの頼れるパートナー!



### ★ママたちに朗報★ 足育にいいワークショップ!



↑足裏体操  
ふわふわマットの上で、足裏体操をしてみよう。とっても気持ちがいいね!

←機械による足型測定  
機械で精密な足の形とサイズを計測。サイズは左右ちがうのが普通なんだって。おもしろい!

★足型のプレゼント  
キミの足は大きい?小さい?記念になる足型をプレゼント!

詳細は  
27ページ

### ★ゲンキのモトコラボイベント★ 足育ワークショップ10月開催決定!!

#### -----★身近でできる足育★-----

! お外に出て  
たくさん歩こう

! 芝生を裸足で  
歩いてみよう

つよく元気な足になるには、お外でたくさん歩くのが一番!舗装された道路よりも土や草、岩場などの自然の中を歩けば、より足に気持ちよい刺激となります。

たまには靴を脱いで芝生の上を裸足になって歩いてみよう!気持ちよい感触に足が喜んでいるのが分かるかな?普段ない足裏の感触を楽しんでね。

#### ママ/パパにお願い

ときどき子どもの足をなでたりさすって、痛がったり赤いところがないかどうかのチェックをしてあげてね!特にまだ話せない小さな子どもは、大人が足のトラブルにすぐ気づいてあげることが大切です。

家族みんなでレッツウォーキング~!

ゲンキのモトおすすめ  
柔らかい芝生の上をはだしで歩行する効用感覚を再現した新感覚シューズ!



●swissies Kim  
¥11,550 約16~21cm



●swissies Kim  
¥11,550 約16~21cm



●swissies Mike  
¥14,700 約16~18cm



●swissies Ivy  
¥12,600 約16~21cm

swissiesカスタマーサービス  
0120-985414  
www.swissies.jp





# しきゅうの お知らせ 女

なんと **女性の80%** が

**子宮頸がん** の原因ウイルスに

感染するんですって。

でも、**予防ワクチン**ができましたよ！

さあ みなさま、しきゅうお医者さんへ！

検診も忘れずに。

感染した方、すべてが子宮頸がんを発症するわけではありません。



**子宮頸がん**は、定期的な**子宮頸がん検診**の受診と  
**ワクチン接種**で**予防**できます。

**子宮頸がんについての詳しい情報は allwomen.jp で！**

予防ワクチン接種ができる医療機関の検索もできます。

しきゅうのお知らせ

検索

## 主な内容

- 子宮頸がんの最新情報
- リスクを減らす予防法
- 予防ワクチンが接種できる医療機関の検索



ケイタイ電話からも見られます。