

+ ホームドクターを探そう ! +

ゲンキのモ！

[vol.24] 2011 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！

アトピー性皮膚炎との
上手なお付き合いQ&A

教えて！ドクター 夏の汗・ベタつき

荒れがちな肌の基本講座

パディントン ベア™の
ポストカードもついてるよ♪



今回のクチコミ
医院特集は

皮膚科

17万部
発行

子どもの夢を
育てたい
ママたちへ

Interview

夢が実現した 秘訣を教えて!!



アテネオリンピック競泳

女子 800m 金メダリスト 柴田 亜衣さんに お聞きしました。

「ゲンキのモトは白いごはんです!」という、まさにゲンキ印の柴田さん! オリンピックに出場するまでのエピソードや、頑張ってこられた「秘訣」をおしえてくれました!

Profile

1982年5月14日生まれ。徳島県出身。国立鹿屋体育大学、国立鹿屋体育大学大学院卒業。2004年アテネ五輪競泳女子800メートル自由形・金メダリスト。五輪女子自由形での金メダル獲得は日本人初。2008年現役引退。400m自由形、1500m自由形日本記録保持者。身長176センチ。

主要大会成績

'04年アテネオリンピック 800M 自由形1位／'05年 世界水泳モントリオール大会 400M自由形2位(日本新記録)、800M自由形3位／'06年 バンパシフィック水泳ビクトリア大会 400M自由形1位、800M自由形2位／'07年 世界水泳メルボルン大会 400M自由形3位(日本新記録)・1500M自由形3位(日本新記録)／世界競泳2007 800M 自由形1位／'08年 北京オリンピック 400M 自由形出場、800M 自由形出場



Q どんな子供時代でしたか?

じつは運動はダメなほうでした。走りは遅いし、器械体操も球技も苦手で…。3才の頃から始めていた水泳だけは得意でしたから、夏だけ体育の成績はよかったですけど(笑)。水泳は、試合を通して友達もたくさんできましたし、自己ベストタイムが0.1秒でも上がると嬉しくて…少し頑張ればできる目標を一歩ずつ登って来たという感じです。

Q 水泳をずっと続けられた「秘訣」は?

もちろん「好きだから」が一番の理由ですが、あまり高い目標を持つことなく、「周りの子にできるなら、私もやれる!」と思って頑張ってみたり、他の子の良いところを盗んだり…プラス思考で友達と自分を比べていきました。徳島や四国中にいる水泳の友達に会えるのも、楽しみでしたし。今でも仲良しなんですよ。

撮影:小坂唯史

パパ&ママへメッセージ

両親は、口を出さずに黙って応援してくれるタイプでした。プールでできなかったことをコーチにさんざん怒られたあと、もし家でも「だめじゃないの!」と言われていたら続いてなかつかもしれません。調子が良かった日は自分から話をしますから、そんなときは「頑張ったね」と褒めてあげることが大切だと思います。



「柴田亜衣の水泳教室」

開催!

詳しくは、P22をご覧ください。

一歩ずつが
大切なんですね!



今後の
活動に注目
です!

最後に、編集部ス
タッフと柴田亜衣
さんの3人で★

ゲンキのモト®

[vol.24] SUMMER 2011



●表紙モデル
磯崎早咲香ちゃん(9才)
磯崎光織ちゃん(5才)

●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

●イラスト
金子ゆき

●撮影
沼田純一

●印刷
株式会社帆風
〒170-0013
東京都豊島区東池袋1-25-2
朝日生命池袋ビル1F
TEL: 03-6907-7751

●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. 2011
Licensed by ©Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.24
発行日 2011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: 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。



CONTENTS

皮膚科特集

2 教えてドクター! 洗浄について
夏の汗・ベタつき

荒れがちな 肌の基本講座

4 この夏、おすすめ洗浄アイテム

6 お洋服の洗浄もこだわりたい!

医院・クリニック特集

取材・特派員プロフィール…8
黒崎耳鼻科皮膚科クリニック…8
雑色皮フ科…9
山本皮膚科医院…9
哲学堂くすのき皮膚科…10
芳仁皮膚科医院…10
まるやま皮膚科クリニック…11
立川通クリニック…11
野下皮膚科…12

8 医院・クリニック特集

14 ゲンキのモト医院リスト

22 ワクワクドキドキ
体験ツアーのご紹介

24 読者プレゼント!

次号予告/編集後記
プレゼント応募はがき/パディントン ベア™ポストカード

26 シミってどうしてできるの?

28 薬セイジョー・ドラッグセガミ・パワードラッグワンズ バイヤーさんおすすめ
日焼け止めカタログ

30 教えてドクター!アトピー性皮膚炎について
アトピー性皮膚炎との上手なお付き合いQ&A
山本一哉先生にお聞きしました



夏の汗ベタつき 荒れがちな 肌の基本講座

肌荒れ悩みをお持ちの方は、夏の時期特に、下記のような悪循環をくり返してしまいがちです。この悪循環を断ち切るためには、基本に立ち返って、**洗浄から見直す**ことが大切です。

〈悪循環〉肌荒れをくり返す

肌荒れの原因となる
汗やベタつきを残し
たくないから、徹底的
に落としてしまう



洗浄の役割って何？

洗浄の役割は、皮脂や汗、ほこりなど「皮膚表面の汚れを落とす」ことにあります。しかし、洗浄料は、肌（角層）のうるおい成分の溶出によって、乾燥を招いてしまったり、洗浄料が皮膚に残留・浸透し、痒み・炎症が発生してしまった

りと、皮膚にダメージを与えてしまうこともあります。だからこそ、皮膚表面の汚れだけ落として皮膚機能に影響を与えない洗浄が理想的です。

そのためのポイントは、「**洗浄料選び**」と「**洗い方**」です。



汗でベタつくお肌もしっかり洗えるメイク落とし
ボディウォッシュのサンプルは、こちらの20院でもらえます
※サンプルは、なくなり次第終了となります。ご了承ください。

ヘルスケアセイジョー
用賀店近く

薬セイジョー
太子堂店近く

世田谷区●なおこ皮膚科クリニック ☎03-6805-7484 / うめはらこどもクリニック ☎03-6809-7878 / かくた皮膚科クリニック ☎03-5429-2255 / 成城皮膚科 ☎03-3417-5020
ゆみこクリニック ☎03-5314-3511 / つるまき皮膚科 ☎03-5426-4112
中野区●皮膚科こかじクリニック ☎03-3383-5033 豊島区●松本レディースクリニック
南池袋 ☎03-5958-5633 新宿区●プラザ30階クリニック ☎03-5323-4330
千代田区●飯田橋皮膚科スキンクリニック ☎03-3234-0140

ヘルスケアセイジョー
飯田橋店近く



肌にダメージを与えないものを

「洗浄料選び」のポイント！

夏の汗やベタつきで、荒れがちな乾燥性敏感肌の方は洗浄料選びから見直すことが大切です。

今まで、何も考えずに
選んでたけど…



荒れがちな肌の、洗浄料の選び方は…

- 肌の必須成分セラミドを守って洗うことができるもの

- 弱酸性、無香料、無着色など、低刺激性のもの

- 肌荒れを防ぐことができるもの

- 特に敏感になりがちな顔には、最初から泡で出てくる洗顔料がおすすめです。

OK



顔もがらだもゴシゴシ洗いはダメ！

「洗い方」のポイント！

しっかり洗おうとして、ゴシゴシこすっていませんか？

また、しっかり洗い流しているつもりでも、洗い残している場所はありませんか？



このポスターが目印★

このポスターが貼ってある医院さんでもらえます。
ぜひ、お試しください。



薬セイジョー
仲宿店近く

ヘルスケアセイジョー
杉並堀ノ内店近く

板橋区●みえこ女性クリニック ☎03-5943-1123 杉並区●杉並堀ノ内クリニック ☎03-5929-1611 / 萩窪こどもクリニック ☎03-3391-6651 / 宮林医院 ☎03-3390-6288 /
江東区●まるやま皮膚科クリニック ☎03-5632-2077 港区●西新橋みむろクリニック
☎03-5251-8256 江戸川区●メディカル・ポート西葛西 ☎03-3877-8949
調布市●川端皮膚科クリニック ☎03-3308-2286 町田市●みむろウィメンズクリニック
☎042-710-3609 多摩市●多摩ガーデンクリニック ☎042-357-3671

セイジョー 薬局
多摩センター店近く

洗浄アイテムなら!
この夏イチオシはキュレル

夏でも肌荒れで悩んでいる人、必見! この季節だからこそ、洗浄アイテムは厳選して、しっかりお手入れを。
この夏おすすめのアイテムをぜひ活用してください☆

セイジョー
ドラッグセガミ
パワードラッグワンズ

この夏、おすすめ洗浄アイテム

肌の必須成分「セラミド」を守って洗うキュレル



コレが選ばれました★
フェイス Face★item

夏も荒れがちな肌は、
洗顔から見直しましょ~!



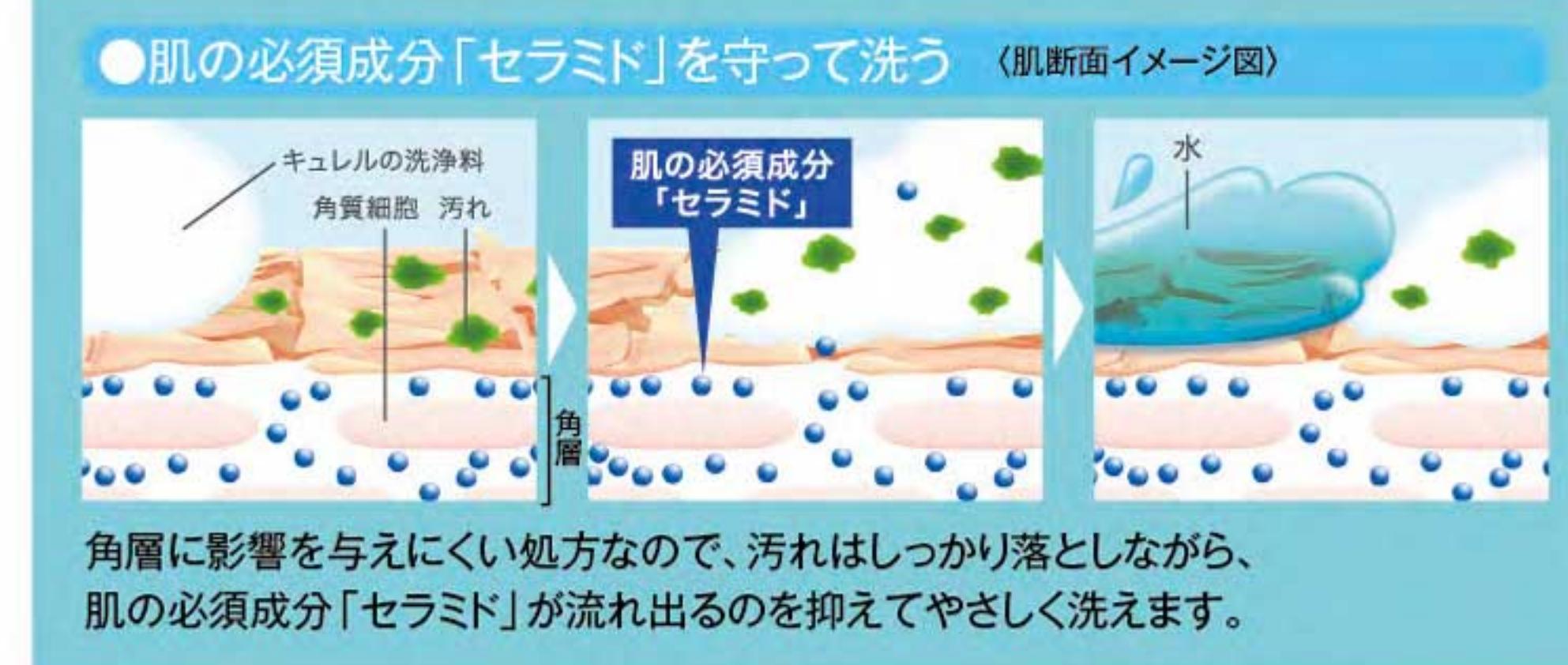
選ばれている理由は?

紫外線や汗などでダメージを受けた
肌も、セラミドを守って洗えます♥

肌の荒れやすい方に選ばれています。肌に負担を
かけない低刺激性の洗浄料なので、紫外線や汗
で、肌の水分が不足して荒れがちな夏の肌にもお
すすめです。



ヘルスケアセイジョー薬局
西池袋店
薬剤師・内田好美さん



セイジョー
ドラッグセガミ
パワードラッグワンズ

こちらの商品は、セイジョー・ドラッグセガミ・パワードラッグワンズでお買い求めになれます。
セイジョー e-shopでも▶<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。



コレが選ばれました★
頭皮&ヘア
Scalp&Hair
★item

キュレル 潤浸保湿

シャンプー
コンディショナー

ボトル200ml
ポンプ440ml
つめかえ用360ml

医薬部外品

頭皮トラブルを防いで、指どおりなめらかな髪に。潤いを守り、健やかに保ちます。



選ばれている理由は?

皮膚が刺激に弱くなっている方に!

ふけやカニミが気になるけれど、夏の強い日差しで頭皮が荒れてしまい「しみてしまうのは?」と、しっかり洗える心配な方や乾燥性敏感肌の方、お子様に選ばれています。



セイジョー薬局
ライフサポート部
薬剤師・堀江篤さん

コレが選ばれました★
ボディ Body★item

キュレル 潤浸保湿
ボディウォッシュ

ボンプ440ml
つめかえ用360ml

医薬部外品

低刺激で肌にやさしい弱酸性。
汗や汚れをすっきり洗い流します。



汗やベタつきを
すっきり落とし
肌荒れを防ぐ!

アトピー肌にも
やさしいタオル

コレが選ばれました★
ハンド Hand★item

キュレル 潤浸保湿
泡ハンドウォッシュ

ボンプ230ml
つめかえ用450ml

医薬部外品

荒れやすい手肌もしっかり洗える低
刺激性。2つの有効成分※配合。
※殺菌消毒成分・グリチルリチン酸塩

新規

肌にやさしい手肌も
しっかり洗える

医薬部外品

お洋服の洗浄もこだわりたい!

敏感肌のお子さまにも安心な洗たくパウダー!

直接肌に触れる衣類だからこそ、衣類を洗う洗剤の成分は気になりますよね。できるだけ、肌へのやさしさを追求したものを探したいものですね?こちらのヤシノミ洗たくパウダーネオは、全成分が“食品成分”と“天然洗浄成分”だけでつくられた、

泡立ち抑え、十分な洗浄力を発揮します!(ドラム式もOK)

せっけんでも洗剤でもない
未来型「洗たくパウダー」

まさに未来型!
天然成分だけで
つくられてるよ

せっけんでも洗剤でもない未来型「洗たくパウダー」なのです。皮膚刺激の原因といわれている“蛍光剤、漂白剤、酵素”を一切配合していないので、敏感肌の方には、嬉しい肌にやさしいお洗たくができます。

見て見て!
洗たくパウダーネ
オはすべての成分
が水に溶けます。



ヤシノミ洗たくパウダーネオ(NEO)

900g 無香料、無着色、蛍光剤・漂白剤無配合

※環境と人権に配慮して作られた油を使用した
RSPO認証ヤシノミ洗たくパウダーネオは、
サラヤ公式通販サラヤスマートShopのみで販売。
<http://shop.saraya.com/smile/> ご了承ください。

- ネオは、天然洗浄成分(ソホロリピッド)と食品成分をバランスよく配合することで、泡立ちを抑え、十分な洗浄力を実現しました。低起泡性のため、すすぎがスピーディでドラム式に使えるのもうれしい!
- 無香料・無着色

ソホロリピッド
って何?



水質影響
評価済み

●水生いきものテストで、ネオ標準使用量(30g/水30L)に相当する
ソホロリピッド溶液の中でメダカ・ミジンコ・藻は生きていきました。

結果

いきものにやさしいことが証明

商品のご購入について

お近くの薬局や店頭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。

●ヤシノミ洗たくパウダーネオ 900g 630円(税込)

ヤシノミ 検索

通販が
お得だよ☆

通販のお申し込みは

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)

自然派のサラヤ



皮膚科こかじ
クリニック
小鍛治知子
先生

肌トラブル対策に洗濯洗 剤も見直しを

洗濯の洗剤は、汚れを落とす成分(界面活性剤など)が衣類に残ってしまうと、肌トラブルの原因となってしまいます。そこで、大切なことは成分ができるだけ肌にやさしいこと、そしてすぎ性の良いものを選ぶことです。

薬 セイジョー
ドラッグセガミ
パワードラッグワーズ
バイヤーさんおすすめ!

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

ママの家事にお役立ち★

お布団だって! すっきり、丸洗い アレルギー対策!!

その布団、きれいですか?

冬の間使った布団の汚れや、しまっておいた夏の布団には汚れがいっぱいです。きれいに見える布団にも、ダニ、花粉、ホコリ、カビ、身体から出るアカや汗、フケなど、想像をはるかに超える汚れがいっぱいです!アレルギーの原因にもなるダニは布団の中に数十万匹はいるといわれていて、毎日、卵を産み続け繁殖しているのです。どんなに日向に布団を干しても、ダニは日の当たらない裏側へ隠れてしまい、死骸も布団に残ったままです。布団の汚れを落とすには丸洗いすることが一番効果的なのです。



汚れが
いっぱい★

毎日、使うお布
団!結構、汚れて
いるのをご存じ
ですか?

立川通クリニック
山本由美
先生

アレルギーの原因! ダニの微粉末に要注意!!

アレルギーに関してはむしろ生きているダニよりも、その死骸・脱皮殻・フンが乾燥し微粉末になったものの方が問題となります。皮膚のバリア機能が低下した肌でこの微粉末に触れ続けたり吸い込むことで、アトピー性皮膚炎や喘息が悪化する恐れもあります。ダニの温床である布団は日頃から清潔にしたいものですね。

商品の購入について

お近くの薬セイジョー・ドラッグセガミでお買い求めいただけます。その他販売店、商品に関する問合せはカジタクまで。

●家事玄人ふわふわ布団丸洗いパック(保管付)

12,600円(税込)

★布団3点分(羽毛・羊毛・綿・掛け・敷き不問)

*羽根まくら、ベビー・キッズ用布団は2枚で1点分

★最長9ヶ月保管付

カジタク ふわふわ布団研究所

0120-525-827

受付時間:10時~23時 年中無休(年末年始は除く)携帯電話からも通話可能

家事玄人

検索

家の宅配 カジタク

年間販売数
6,000個を超える
大ヒットシリーズ

布団丸洗いは
宅配なので
ラクラクだよ★



クチコミ!



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
編集部スタッフがわかりやすくレポートします!



☆☆☆ 今回の取材・特派員プロフィールです! ☆☆☆



蒲田
大森

交通 ▶ JR蒲田駅・JR大森駅・東急池上駅・
京急大森町駅



黒崎耳鼻科皮膚科
クリニック

皮膚科 アレルギー科
03-5747-4133

■診療時間

月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:30 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一

15:00~17:00 一 一 ○ ○ 一

●〒143-0024

東京都大田区中央8-29-7 1F

※耳鼻科は以下の診察時間です。

月・火・水・金 9:00~12:30/15:00~18:30

土 9:00~12:30

予約について 直接来院のみ。



てきぱきとした対応が心強い
医院さんです!

「良くなりました! と来られる患者さんの笑顔は何より嬉しいです」と語る百合子先生。美しい黒髪がとても印象的でした! 「子供の頃は肌が弱くて、よく病院に通っていたんです」。その体験が皮膚科医への道を決めるきっかけにもなったとか。こちらは耳鼻科医であるご主人と開業されているので、その連携でいち早く原因を見つけることができます。過去の皮膚の状態がわかつていると、皮膚疾患は、より的確な治療ができるので、信頼できる先生と長くつきあうよいでですよ」と読者の方々へのアドバイスもいただきました!

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 「つねに患者さんの立場になって」。医師、スタッフ全員でこころがけています。



先生からの紹介

紹介者▶雑色皮フ科 栗川先生

■Doctor's Profile

黒崎 ゆりこ

東邦大学医学部卒業／東邦大学医療センター大森病院を経て、平成14年開業／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●埼玉県 血液型 ●O型 休日の過ごし方 ●自宅でのんびり

ゲンキのモト ●息子達との会話

患者さんと上手にコミュニケーションをとりながら、最善の治療を行っています!

■主な紹介病院

●東邦大学医療センター大森病院 ●東京労災病院

●大森赤十字病院 など

■設備・検査・対応

●ピーリング ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療

●いぼ除去 ●円形脱毛症治療



先生スタッフの連携バッチリ☆
明るい雰囲気が魅力の医院さん!

やさしい笑顔が印象的な栗川先生はじめ、スタッフさんはおさんいる女性ばかり。子を持つママも相談しやすい、明るい雰囲気が魅力的な医院さんです! 生活指導や薬の塗り方など、きめ細かい指導も有り難いですね。重症のアトピーや乾癬といった病気は根気強い治療が必要となり大変な思いをされている方も多いのですが…「制限ばかりではお辛いでしょうが、お互いどうしたら良くなるかをよく話し合って一緒に頑張ってゆきましょう」と温かいエールをいただきました!

先生の得意分野 アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎、蕁麻疹

診療について心がけていること 患者さんの身になった診療、正確な診断と適切な治療を心がけています。



診察室にはベッドが4つ。
できるだけ待たせないよう
にとの心遣いです☆



先生からの紹介

■Doctor's Profile

栗川 幸子先生

東邦大学医学部卒業／東邦大学医療センター大森病院勤務／日産厚生会玉川病院元皮膚科医長／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●埼玉県 血液型 ●A型

趣味 ●運動(テニス、ジョギング)
家族構成 ●ふたりのお子さんのいるお母さん先生
ゲンキのモト ●お仕事

雑色皮フ科

皮膚科、アレルギー科
03-3733-1147

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ 一 ○ ☆ 一
15:00~18:00 ○ ○ ○ 一 ○ 一

☆8:30~11:00
※診療時間開始30分前より受付しています。土は8:15より受付。

●〒144-0055
東京都大田区仲六郷2-29-3
●http://www.zoushikihifuka.msn.jp/

予約について 直接来院。窓口受付後、
携帯にて順番確認ができます。(紫外線
治療、レーザー治療、小手術は予約制)



交通 ▶ JR蒲田駅・JR大森駅・東急池上駅・
京急大森町駅

交通 ▶ 西武池袋線 石神井公園駅

石神井公園



丁寧な診療と具体的なスキンケア
指導をされている皮膚科さん!

洗剤やシャンプーで肌荒れてしまっ
た経験はありませんか? 日用品に
よる肌トラブルで悩んでいる方、きっと多
いと思います。日常に即した治療と丁寧
な説明が評判の山本先生! なんといって
も注目したいのは、石鹼・洗剤・シャンプー・下着の選び方や、
体の洗い方といった生活指導を特に念入りにして下さる点です。
さらに「スキンケアは続けられなくては意味がない」とのことと、
①どこでも買える②安価③安全、という3つの条件に適ったもの
を具体的にアドバイスいただけるのも有り難いところですね。

先生の得意分野 スキンケア指導、水虫

診療について心がけていること 珍しい病気は見逃さず
に、ありふれた病気は丁寧に診ることを心がけています。



先生からの紹介

紹介者▶小沢皮膚科クリニック 小澤先生

■Doctor's Profile

山本 泉先生 (61歳)

東京医科歯科大学卒業／練馬区医師会立光が丘総合病院元皮膚科医長／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●杉並区 血液型 ●A型 趣味 ●読書

ゲンキのモト ●散歩。毎日1万歩あるいています!

山本皮膚科医院

皮膚科
03-3995-7212

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ 一 ○ ○ 一
15:00~18:30 ○ ○ 一 ○ ○ 一

●〒177-0041
東京都練馬区石神井町5-1-9
ハイライフ石神井2F
●駐車場1台あり(まなマート駐車場)

●http://www.tcds.jp/i-yamamoto/

予約について 直接来院のみ。





交通▶西武新宿線 新井薬師前駅



哲学堂くすのき皮膚科

皮膚科
03-5318-0780

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ 一 ○ ○ ~
14:00~17:00 ○ ○ 一 ○ ○ ○ ~

●〒165-0024
東京都中野区松が丘1-7-7
●http://www.tcdj.jp/kusunoki/

予約について
初診は直接来院。再診より予約優先
(電話および携帯・PCによるネット予約が可能)



経験豊かな医師による、確かな診断と具体的でわかりやすい説明!

皮 膚科というのはお相撲と同じでね、立ち合いが勝負。裸になって肌の状態を見せてもらえば、すぐにわかるものです。患者さんには区別がつかなくても、皮膚科医が見れば違います。歴然。我々は皮膚の『なんでも鑑定団』のようなものだね」落ち着いた口調で、わかりやすい例えを挙げながらお話をされる楠先生。豊かな診療経験に裏付けられた頼もしさと安心感がひしひしと伝わってきます! ご専門である水虫などの皮膚感染症以外に、アトピー治療にも定評がある先生です!

先生の得意分野 真菌症(水虫)、皮膚感染症全般、アトピー性皮膚炎

水虫はババだけの病気じゃないよ! 家族内感染に要注意!

診療について心がけていること

常に患者さんが「自分の家族だったら」と考えながら診療しています。



先生からの紹介

Doctor's Profile

くすのき ときお
楠 俊雄先生 (64歳)

日本医科大学卒業/アメリカ疾病予防管理センター、エモリーユニバーシティ留学/日本皮膚科学会認定皮膚科専門医/日本医真菌学会認定真菌症専門医/元東京都皮膚科医会会長/元日本臨床皮膚科医会副会長/現中野区皮膚科医会会長

出身地 ●山形県 血液型 ●O型 趣味 ●スポーツ(ゴルフ)
ゲンキのモト ●ゴルフとお酒

主な紹介病院

●東京医科大学病院 ●中野総合病院 ●佼成病院
●東京警察病院

設備・検査・対応

●ピーリング ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療
●ほくろ除去 ●いぼ除去 ●脱毛症治療

*授乳はスタッフにお声掛けください。ご案内致します。

ママ&キッズに人気の医院さん☆ やさしく丁寧な先生です!

広 大とした待合室に明るい診察室。「みなさん病気で来院するわけだけど、せめて院内は明るい気持ちになれるように」そうお話をされるのは、物腰柔らかな雰囲気の

丸山先生。来院回数や薬の種類ができるだけ少なくし、患者さんの身体的・経済的負担が軽くなるような治療を考えてくださる患者さん想いの先生です。そんな丸山先生がやりがいを感じるのは、病気が治って「もう来なくて大丈夫ですよ」と笑ってさよならを言えるとき☆丁寧でやさしい先生に診ていただける安心の皮膚科さんです!

先生の得意分野 真菌症(水虫、たむし等)、アレルギー

診療について心がけていること 患者さんに満足してもらうこと、「来て良かった」と思えるような診療を心がけています。



先生からの紹介

Doctor's Profile

まるやま りょうじ
丸山 隆児先生 (47歳)

東京医科歯科大学医学部卒業/東京医科歯科大学医学部附属病院勤務/中野総合病院元皮膚科部長/日本皮膚科学会認定皮膚科専門医/日本医真菌学会認定専門医

出身地 ●新潟県 血液型 ●A型 趣味 ●読書
ゲンキのモト ●ウォーキング

主な紹介病院

●江東病院 ●東京臨海病院 ●順天堂東京江東高齢者医療センター ●墨東病院 ●東京医科歯科大学医学部附属病院 ●虎の門病院

設備・検査・対応

●ピーリング ●巻き爪(ワイヤー治療) ●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 ●脱毛症治療
●授乳はスタッフにお声掛けください。ご案内致します。
●オムツ替えスペースはビル2階の共用トイレにあります。



交通▶東京メトロ東西線、都営地下鉄大江戸線
門前仲町駅

芳仁皮膚科医院
皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科、内科
03-6657-1212

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

★第2、4水曜診療
11:00~14:00/15:00~19:00
【手術・美容外来】
月火木13:00~15:00(完全予約制)
★土曜午後14:00~17:00(予約優先)
●〒135-0047
東京都江東区富岡1-23-17 T-Tビル2F
●http://ho-jin.jp/

予約について 基本、直接来院。手術・美容については診療後に予約をお取ります。



地元のかかりつけ医として信頼度バツグンの先生!

氣 さくでお話しやすい雰囲気から、老若男女問わず地域の方からの信頼を得ている張先生! 「なにか困ったら張先生に」と皮膚科以外の相談をしに来る患者さんも多いのだそう。そんな張先生のご専門はなんといってもレーザー治療! 江東区ではトップクラスの設備が揃います。美容皮膚科の経験も豊富な先生なので、一般皮膚科はもちろんのこと高度な美容治療もオマカセです。ちびっこ連れのママも大歓迎の、プレイスペースとオムツ替えスペース完備の皮膚科さんです☆

先生の得意分野 レーザー治療(あざ)、いぼ、難治性の湿疹、美容皮膚科

診療について心がけていること 患者さんが笑って帰ってくれるような医療を目指しています。



先生からの紹介

Doctor's Profile

ちよう けんじ
張 賢二先生 (45歳)

日本大学医学部卒業/日本大学医学部附属板橋病院勤務/シロノクリニック銀座元院長/日本抗加齢医学会認定専門医
出身地 ●島根県 血液型 ●A型 趣味 ●食べること、旅行、釣り
ゲンキのモト ●好きな仕事ができること!

門前仲町に開院して3年目。先生曰く「仕事抜きに毎日通いたい街」だそう!

主な紹介病院

●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

●ピーリング ●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 ●レーザー脱毛 ●脱毛症治療

*車椅子の方は1Fインターホンでお呼びください。スタッフがお迎えに伺います。

やさしい女医先生による診察です☆

皮 膚科・眼科は5階で診療しているのですが、立川メディカル内は内科・小児科・胃腸科・ドック検診も行う充実した総合クリニック。今回は火曜日午後に診療の皮膚科さんに注目しました。ご担当の山本先生は、柔軟で優しく思わずホッと安心してしまう素敵な先生☆先生曰く、アトピーなどで悪化を繰り返してしまった患者の中には、医者不信になられている方も多いとのこと。そのため、皮膚科というのは特に患者さんの話によく耳を傾けなくてはいけないそうです。じっくりお話を聞いてもらえる山本先生となら、きっとまた前向きに治療に取り組める勇気をもらえるハズですね!

先生の得意分野 シミ、アトピー性皮膚炎、いぼ

診療について心がけていること 患者の話をよく聞くよう心掛けています。



みかこの
取材日記



先生からの紹介

Doctor's Profile

やまとと ゆみ
山本 由美先生

東京女子医科大学卒業/東京女子医科大学病院勤務/東京厚生年金病院勤務/日本皮膚科学会正会員
出身地 ●宮城県 血液型 ●B型 趣味 ●ピアノ、クラシック鑑賞、ガーデニング
家族構成 ●高校生と小学生のお子さんのいるお母さん先生
ゲンキのモト ●飼っている3匹の猫ちゃん!

予約について 直接来院のみ。

主な紹介病院
●災害医療センター ●杏林大学医学部付属病院
●共済立川病院

設備・検査・対応

●巻き爪 ●しみ治療 ●ほくろ除去
●いぼ除去 ●脱毛症治療

*オムツ替え、授乳はスタッフにお声掛けください。ご案内致します。



交通▶東京メトロ東西線 南砂町駅

まるやま皮膚科
クリニック

皮膚科、アレルギー科
03-5632-2077

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

●〒136-0074
東京都江東区東砂7-19-13
ベルコモン南砂3F
●http://www.maruyama-hifuka.com/

予約について 初診は直接来院。再診より自動電話受付にて当日の順番取りが可能
(予約専用TEL:03-5632-7025)





交通▶京王線 聖蹟桜ヶ丘駅

小沢皮膚科クリニック

皮膚科
042-337-4111

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

★土9:00~13:00、15:00~18:00
※窓口受付 9:30~12:30(土は8:30~)、
14:30~18:30(土は~17:30)
●〒206-0002
東京都多摩市一の宮2-11-5
●http://www.tcdajp/ozawa/

予約について 初診は直接来院。
再診は自動受付電話にて当日の順番取りが可能 (TEL:042-337-4112)



対話を大切にした誠実な診療をしてくださいます!

掲 示物の少ないすっきりとした待合室。一方の診察室には、多種多様な説明用資料に加え、たくさんの海外文献が! こんな様子から医院の診療姿勢を伺うことができます。『コミュニケーションは掲示ではなく対話で』をモットーに、時間の許す限り説明し患者さん納得の上の治療を大切にする医院さん。しゃべりすぎて声帯ボリープになったという経験もある小澤先生! 自らを「脱力系」と表現するも、「誰もが納得できる正しい情報発信」にこだわる真摯なお人柄は感動ものです!

先生の得意分野 アトピー性皮膚炎、尋常性白斑、脱毛症、巻き爪
診療について心がけていること

正確な診断と、患者さんへの説明と同意の上の治療を心がけています。科学的根拠に基づいた治療を行います。



Doctor's Profile

おざわ まさきに
小澤 雅邦先生 (53歳)

東京慈恵会医科大学卒業
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●川崎市 血液型 ●A型

趣味 ●落語、スキー

ゲンキのモト ●患者さんの笑顔

科学的根拠に基づいた診断とわかりやすい説明が評判の先生☆



主な紹介病院

- 日本医科大学多摩永山病院 ●稲城市立病院
- 東京慈恵会医科大学附属第三病院
- 多摩総合医療センター

設備・検査・対応

- ピーリング ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療 ●あざ治療 ●ナローバンドUVB ●レーザー治療 ●レーザー脱毛 ●ほくろ除去 ●いぼ除去 ●脱毛症治療
- オムツ替えや授乳はスタッフにお声掛けください。ご案内致します。

おだやかで笑顔のやさしい女医先生のいる医院さん☆

金 森郵便局前交差点にある、しょうの皮膚科さんにお邪魔しました。「皮膚の病気というのは、慢性化すればするほど治りにくい傾向があります。そのためにも早めに受診して早く治すことが大切です。」やさしい笑顔と落ち着いた口調でお話されるのは女医の生野先生。患者さんは、なるべくよく説明されることを心がけていらっしゃるそうです。お薬のことや症状の経過のこと、もし不安なことがありましたら何でもお話しみて下さい。きっとじっくり丁寧にお答えいただけるハズです!

先生の得意分野 接触皮膚炎、アトピー性皮膚炎

診療について心がけていること 不要な検査や投薬は行わずに、急性の病気はなるべく早く治るように、慢性の病気はじっくりと対応を。明確・率直な診療を心がけています。



Doctor's Profile

しょうの 生みこ
生野 麻美子先生

東京医科歯科大学卒業／埼玉医科大学病院勤務／埼玉県清生会川口総合病院勤務／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●世田谷区 血液型 ●O型 趣味 ●旅行、茶道

ゲンキのモト ●旅行



主な紹介病院

- 昭和大学藤が丘病院 ●町田市民病院 ●相模原病院
- 北里大学病院 ●聖マリアンナ医科大学病院

設備・検査・対応

- 巻き爪 ●しみ治療 (液体窒素)
- いぼ除去 ●脱毛症治療
- オムツ替えと授乳はスタッフにお声掛けください。ご案内致します。

しうの皮膚科

皮膚科
042-732-8411

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

●〒194-0012
東京都町田市金森571-7 岩波ビル4F
●駐車場8台あり(岩波駐車場利用)
●http://www.machida.tokyo.med.or.jp/iryo/minami/mina04.html

予約について 初診は直接来院。再診よりお電話にて当日の順番取りが可能(予約専用TEL:042-710-5607)



交通▶JR八王子駅北口7番乗り場より
「楳原町」バス停下車
西東京バス(秋01、秋02、八20、八23、八24)



楳原町

野下皮膚科

皮膚科
042-625-1366

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

●〒193-0803
東京都八王子市楳原町506-4
●駐車場21台あり
●http://www.noge-hihuka-sika.or.jp/
●第二、第四土曜13:00~15:30
漢方診療を実施(予約制)

予約について 初診は直接来院。再診より自動受付にて当日の番号取りが可能(予約専用TEL:042-628-9096)



アットホームな雰囲気が親しみやすい皮膚科さんです☆

溢 れんばかりの花がやさしい印象の野下皮膚科さん。まるで医院というより素敵なお宅といった雰囲気です。院長の野下先生は、そんな印象そのものの、明るくお話しやすい女医先生☆コミュニケーションの中から患者さんの気持ちや生活背景を引き出し、患者さんに還元してあげられるよう心がけていらっしゃいます! 医院2階にはエステ専用の個室があり、専門スタッフさんが対応してくれます。赤ちゃんからお年寄りまで、さらにはキレイを気にする女性にも身近に通える素敵な医院さんです☆

先生の得意分野 ニキビ、アトピー性皮膚炎

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することを心がけています。

野下先生考案! 手の包帯代わりに使える乳幼児用手袋「ハッピーグー」

コミュニケーションを大切にすることを心がけています。



Doctor's Profile

のげ 下秋恵

岩手医科大学医学部卒業／岩手医科大学附属病院勤務／関東通信病院(現・NTT東日本関東病院)勤務／日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●静岡県 血液型 ●O型 趣味 ●ゴルフ、麻雀

ゲンキのモト ●仕事と趣味のバランスを上手にとってストレスを溜めないよう!

+ 主な紹介病院
●植木皮膚科形成外科(西八王子) ●中野山王皮膚科クリニック ●東京医科大学八王子医療センター
●川野病院

設備・検査・対応

- ピーリング ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療
- レーザー治療 ●ナローバンドUVB ●ほくろ除去
- いぼ除去 ●レーザー脱毛 ●脱毛症治療
- 授乳はスタッフにお声掛けください。ご案内致します。



卒園おめでとう!
記念制作の前で
パチリッ☆



発達障害の息子と一緒に歩く★

この成長は、早いもので発達障害の次男が今年の3月に保育園を卒園しました。精神年齢は、いまだに2歳なので卒園することがピンときませんでしたが、新たな生活が始まると、本当に毎日が忙しいものですね。そして私が日々、驚くのは本人の成長です。去年から通っている療育センターの先生に「障害のレベルに寄り添う指導をするのでは意味がないのね、いかに本人の成長を伸ばすかが私の役目だから、お母さん一緒に頑張ろう」と言われた時、どんなに救われたか本当に忘れられません。気づくと、1人でトイレにも行けるようになったし、図形の模写もできるようになりました。そして「ダメだと思って、あきらめたら、そこで終わりなのだな」と、つくづく思いました。一歩一歩、あきらめずに頑張っていれば、例え言葉が話せなくともコミュニケーションが取りづらても、伝わって前進するのだなと、次男から日々、学んでいます。子どもの可能性は本当に大きくて、かけがえのないものですね。みなさん、一歩一歩★子育てを楽しんでいきましょう。

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ



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/~ill/c/>

いきした女性
クリニック銀座
03-3562-1966
日曜不定休/9:25~12:00(カウン

中央区銀座2-8-4
東明ビル3F
<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.akessakimitsuke-miyazakiclinic.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

ラトリエ・メモワールビル2F
<http://www.azabuwomens-cl.com/>

神田第二クリニック
03-3402-0654
港区西麻布3-20-14 梅田ビル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://wlc-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.tatsukid clinic.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/>

木下産婦人科医院 03-3602-7201 杉並区東堀切1-15-10 http://www.kinoshita-lc.com	9:00~12:30, 15:00~19:00 土午後15:00~17:00 水・日・祝休
葛西産婦人科 03-3686-0311 江戸川区東葛西6-8-6 http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/	9:00~12:00, 14:00~16:00 土午後・木・日・祝休
西島産婦人科医院 042-661-6642 八王子市千人町1-8-5 http://www.nishi-jima-lc.com	9:00~11:30, 14:00~17:00 水・土午後・日・祝休
みなみ野レディース クリニック 042-632-8044 八王子市西片倉3-1-4 第2みなみ野クリニックセンター4F http://mininomote.jp	10:00~12:50, 15:30~18:50 木午後・土午後・日・祝休
杉山産婦人科 丸之内 03-5222-1500 千代田区丸の内1-6-2 http://www.sugiyama-lc.com	8:30~13:00, 14:00~16:30 ※日午前は外受精のみ 午後・日・祝休 ※予約は電話のみ、直接見学は不可 ※予約は電話のみ、直接見学は不可
加塚医院 03-3910-3611 葛島区舟込2-5-5 http://kazuka.jp/index.html	9:30~12:00, 14:00~17:00 木・土午後・日・祝休
しのざきクリニック 03-5966-2249 葛島区長崎5-1-31 http://www.sinosaki-clinic.com	9:30~11:30, 13:00~17:30 木・土午後・日・祝休 電話による予約・予約変更19:00~18:00 (木・土は午前のみ)
松本レディースクリニック 不妊センター 03-5952-5633 豊島区東池袋2-6-3 グレイスローラービーリング http://www.matsumoto-ladies.com	月~金10:00~18:00 木14:30~20:00 土9:30~13:00/15:00~18:00 月~金の午前・日・祝休 ※料金ご相談料金が決まりますので、お問い合わせ下さい
優レディースクリニック 03-3984-2278 豊島区西池袋3-25-11 第6志野ビル2F http://www.yu-ladies.com	9:30~12:00, 15:00~19:00 土9:00~12:00 水・土午後・日・祝休
赤羽レディースクリニック 03-5249-5651 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階 http://www.akabaneladys.jp/	10:00~12:30, 15:00~18:00 土午後15:00~17:00 木・日・祝休
加藤産婦人科医院 03-3895-3521 荒川区町屋2-9-21 http://www.kato-gyne.gr.jp	9:00~12:00, 15:00~18:00 水午後・土午後・日・祝休
みえこ女性クリニック 03-5943-1123 板橋区仲町6-4-6 コスモ和光ビル2階 http://www.mieko-clinic.com	月・水・金12:15~19:00 第2, 4火曜16:00~20:00 第1, 2, 4木曜12:15~18:00 土12:15~17:00 第1, 3, 5水曜休 ※個人料午前の予約不可
扇内医院 045-628-3077 練馬区中村3-4-18 赤羽口歯科併設 03-5971-0255, 9:30~18:30 土・日・祝休 扇内歯ナームペーパー歯科口腔科クリニック 第3水曜・日・祝休 http://www.hanomoku-ladiesclinic.com/	9:30~12:30, 14:00~17:30 第3水曜・土午後・日・祝休 ※個人料午後の予約不可
おおたレディース クリニック 0463-93-0883 伊豆原市伊豆原2-2-12 http://ohta-s.com	9:00~12:00, 15:00~18:00 木午後・土午後・日・祝休
千葉県	
ジュノ・エスタ クリニック八戸 047-385-3281 松戸市牧の原2番92 http://juno-vesta-clinic-hattata.net/	9:00~12:00, 15:00~18:00 午前は予約不可 午後・土午後は完全予約制 土曜午後・日・祝休
湯原産婦人科医院 047-341-6186 松戸市小金原5-20-7 http://www.yuhara-clinic.or.jp/pcl/	9:00~14:00~ 受付は午前11:30まで 午後16:30まで 水・金午前・土午後・日・祝休
新川崎こひき クリニック 044-542-3931 川崎市幸区川崎市幸区 鹿島田1-8-33 はとりビル2F http://kobiki-clinic.com	9:30~13:00, 15:00~18:30 土・日・祝休 受付は静診終了30分前まで 初診は50分間まで

このページの
公開期限は
終了しました



2011
SUMMER
INFORMATION

ワクワク / ドキドキ / 体験ツアーのご紹介

日帰り 6/26(日)

2泊3日 8/1(月)~3(水)

金メダリストから泳ぎのコツを伝授してもらおう!

柴田亜衣の水泳教室

要予約



アテネオリンピック競泳女子800Mで金メダルを獲得した、柴田亜衣元代表選手がコーチ!自分のレベルに合わせて教えてもらえるから安心してレッスンを受けられるね。



私と一緒に
楽しく
泳ぎましょう☆



柴田 亜衣コーチ

1982年5月14日生まれ。徳島県出身。国立鹿屋体育大学、国立鹿屋体育大学大学院卒業。2004年アテネ五輪競泳女子800m自由形・金メダリスト。五輪女子自由形での金メダル獲得は日本人初。2008年現役引退。400m自由形、1500m自由形日本記録保持者。身長176センチ。

日帰りコース

おすすめ!



8:30 現地集合(予定)

- 柴田コーチのお話 ●しっかり準備運動
- プールにてレベル別レッスン
- アテネオリンピックの金メダルみれるかな?
- 柴田コーチとの交流会~オリンピックエピソード~

12:30 現地解散(予定)

※天候などの諸条件により、ツアー行程が変更になる場合があります。

日 時: 6/26(日)
場 所: 東京都内の会場
対 象: 小1~小6(男女)
定 員: 40名

※添乗員が同行します
※指導員は生徒5~8名につき1名同行
※最少催行員15名
旅行代金: 8,500円(税込)
※イベント体験料・旅行傷害保険料含む

2泊3日コース

お泊まり
コース!



1日目

- 開校式 ●しっかり準備運動
- 柴田コーチの水泳教室 ●お楽しみ会

2日目

- しっかり準備運動 ●柴田亜衣コーチの水泳教室
- 柴田亜衣コーチとの交流会~トーク&サイン会~

3日目

- しっかり準備運動 ●柴田コーチの水泳教室

日 時: 8/1(月)~8/3(水)

場 所: 富士箱根ランド
宿泊先: ホテル富士箱根
対象・定員: 小1~小6(男女) 40名

※添乗員が同行します
※指導員は生徒5~8名につき1名同行
※最少催行員15名
旅行代金: 55,000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

2泊3日 8月23日(火)~25日(木)

要予約

北海道日本ハムファイターズ オールスターキャンプ

日ハムの選手を
間近で見られる!



コーチの直接指導で上達
間違いなし! プロ選手の
練習見学や記念撮影も!

日 時: 8/23(火)~8/25(木)

場 所: 北海道札幌市「札幌ドーム」ほか

対象・定員: 小1~小6(男女) 40名

※添乗員が同行します※指導員は生徒5~8名につき1名同行※最少催行員15名

旅行代金: 89,000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

※このツアーは、出発日の20日前からキャンセル料がかかります

2泊3日 7月30日(土)~8月1日(月)

要予約

杉山愛とエンジョイテニスキャンプ



世界トップレベルのテニス
プレイヤー杉山愛さんに
によるテニスレッスン!

日 時: 7/30(土)~8/1(月)

場 所: 長野県北佐久郡軽井沢町

対象・定員: 小1~中3(男女) 80名

※添乗員が同行します※指導員は生徒5~8名につき1名同行※最少催行員30名

旅行代金: 55,000円(税込)

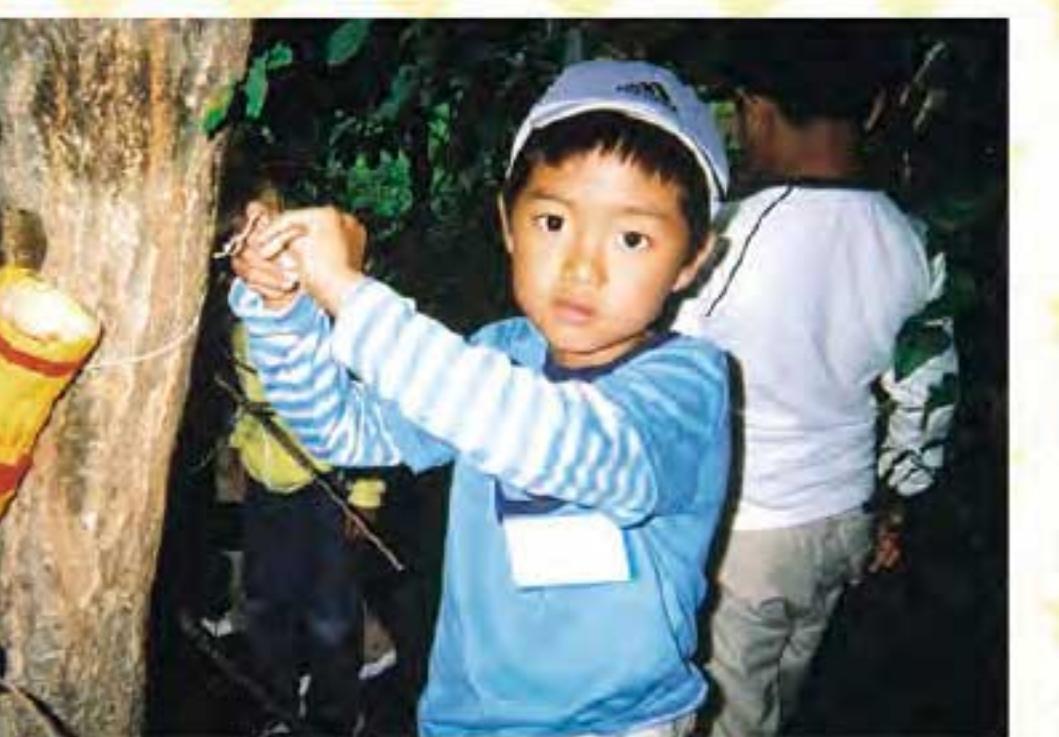
※交通費・宿泊費・食事代・イベント体験料・旅行傷害保険料含む

2泊3日 8月6日(土)~8日(月)

要予約

虫キング捕獲大作戦 ~かぶと虫編~

人気企画!
いろんな虫に
出会える



森の中でいろんな虫を見
つけよう! かぶと虫の標
本作りにも挑戦だ!

日 時: 8/6(土)~8/8(月)

場 所: 長野県北佐久郡「佐久平ハイウェイオアシス パラダ」

対象・定員: 小1~小6(男女) 40名

※添乗員が同行します※指導員は生徒5~8名につき1名同行※最少催行員15名

旅行代金: 45,000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

2泊3日 ①7月27日(水)~7月29日(金)
②8月24日(水)~8月26日(金)

要予約

ドルフィントレーナー体験スクール



イルカに合図してジャンプ
や握手をしよう! 一緒に海
の中も泳げるよ☆

日 時: ①7/27(水)~7/29(金) ②8/24(水)~8/26(金)

場 所: 静岡県伊東市「ドルフィンファンタジー」

対象・定員: 小1~小6(男女) 各 40名

※添乗員が同行します※指導員は生徒5~8名につき1名同行※最少催行員各15名

旅行代金: 48,000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

日帰り ①7月23日(土)②8月20日(土)

要予約

夏休み工作教室 ~玉ころがし~

玉ころがし
ゲーム作りに
挑戦しよう!



TV「ピタゴラス
イッチ」でおな
じみの「玉ころ
がし」を作っ
てみよう! 上手く
転がるかな?

日 時: ①7/23(土)②8/20(土)

場 所: 東京都豊島区「目白NTビル」

対象・定員: 小1~小6(男女) 各 40名

※添乗員が同行します※指導員は生徒5~8名につき1名同行※最少催行員各15名

旅行代金: 11,500円(税込)

※食事代・イベント体験料・旅行傷害保険料含む

ゲンキのモトVol.24 PRESENT

応募はアンケート&プレゼント専用応募ハガキをご利用ください。
携帯電話からでもOK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、商品の発送および編集の参考、イベントのご連絡(希望者のみ)
以外に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。



パナソニック
デジタルビデオカメラ
軽量193g! 小さなバックにもすっぽり入る、
可愛いムービー! 毎日持ち歩ける手軽感が魅力。



ソニー“ウォークマン”
オシャレなスピーカー付きウォークマン。多彩
な機能満載で音楽ライフを素敵にサポート!



FUJIFILM アスタリフト
(ハリ肌トライアルキット)
コラーゲンの捕う、守る、育むの3つの働きで
ハリのある肌へ。ローズの優雅な香りも人気。



キッチンタイマー
お料理の時間をさらに楽しくさせてくれるカラ
フルなキッチンタイマーです☆



キュレルセット
泡洗顔料 110g
ジェルメイク落とし 130g
使いやすくて定評のあるキュレルの洗浄アイテム
を現品セットで☆夏でも目指せツルツルお肌!



☆ネットでも購入できます!
HP▶<http://www.putit.jp>
デコパーティ
携帯ストラップ
すぐれもの! 首から掛けられる携帯電話ストラ
ップ。これでもう携帯を失くす心配ナシです☆



たくさんのご応募
お待ちしております!



携帯電話からも
ご応募できます!



次号予告

★★★特集★★★

婦人科

9月上旬(秋号)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。

編集後記

はじめに、この度の「東日本大震災」において、被害に遭われた皆
様に心よりのお見舞いを申し上げます。この最新号が発行される頃
には少しずつ震災についても原発に関して前進していることを願う
ばかりです。東北地方に比べれば、東京の余震も計画停電もわず
かな痛みなのかもしれません、まだまだ落ち着かない日々が続い
ていますね。そしてまた、この震災を通して、あらためて命の尊さや
家族の絆など…平穡な毎日が、いかに幸せなことであるかということ
を感じさせられました。そして今、私にできることは何があるのかを
考えました。編集者として、1人の母親として少しでも協力できれば
と思い、すっかり連日の余震や巨大な津波の映像で不安でいっぱい
いな、お子さんの心のケアに役立てたらと…小児科の先生と一緒に
「子どもの心のケア」について制作しました。是非、ご活用ください!

編集長・伊藤みかこ

このページの
公開期限は
終了しました



美肌をめざそう!



川端
皮膚科クリニック
川端康浩
先生

シミって どうしてできるの?

シミの正体は
メラニン色素

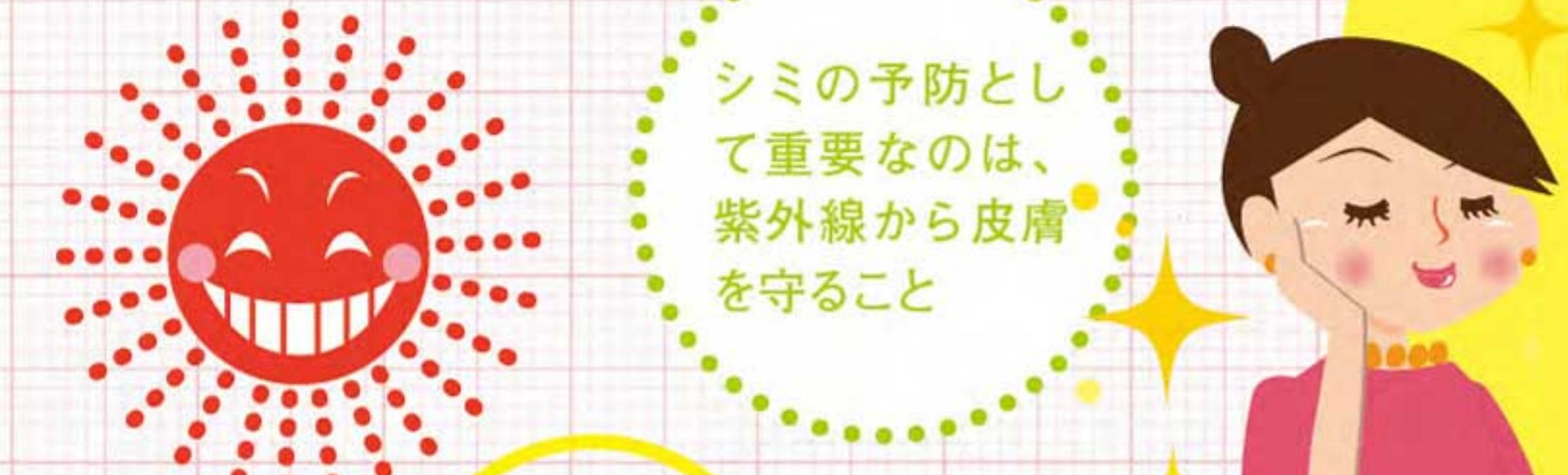
皮膚の下層部分には、誰にでもメラノサイト（色素細胞）があります。このメラノサイトによってメラニン色素が作り出されます。通常、皮膚は約28日周期で生まれ変わります。「メラニン色素」も、ほかの角質と同様にアカとしてはがれていきますが、この循環がうまくいかず皮膚に残り沈着してしまったものが「シミ」となります。

ほぼすべてのシミの原因は、

「メラニン」が関与しています!
では、メラニン色素をつくる第一要因は?

↓
紫外線!

シミの予防として重要なのは、紫外線から皮膚を守ること



知りたい
紫外線の基礎講座!



紫外線の量が急激に増えるのは春先の
3月ぐらいからとなり

4月～9月にかけて
紫外線はピークとなります。

年間の紫外線量の
70～80%が
この時期に降り注ぐ。

紫外線の量は1日の中でも変動します。
もっとも紫外線が多くなるのは

10時～14時までの間が
紫外線のピーク



この時間帯に夏は60%、
冬は70～75%の量が降り
注ぎます。

できるだけこの時間帯
の外出を控えたり、洗濯物
を干すなど外に出ないといけ
ない家事は朝の早い時間にす
ませるようにしたいですね。

予防対策として

上空からの紫外線予防には帽子や日傘。反射から肌を守るには紫
外線を吸収する効果の高い濃い色の衣類を身につける工夫をしま
しょう。もちろん日焼け止めはきちんと塗ることが重要です。



夏の晴天時は、
直射日光だけでなく
散乱光の光線も強く

草地やアスファルトは10%程度ですが新雪は80%の
反射率があります。このことから夏のビーチや冬の
ゲレンデなどでは、より日焼けがしやすいのです。

肌にとって問題な紫外線の話



紫外線の波長は3種類あります。
そのうち肌に問題な紫外線は UV-A UV-B この2つ!



日焼けによって肌が黒くなる
「サンタン」を引き起こす紫外
線UV-Aは、日に当たるとまず一
次黒化で肌が黒くなり、その後
メラニン色素が沈着し二次黒化
します。波長が長いため皮膚の
奥まで到達し、長期にわたって
UV-Aの影響が蓄積されシワや
たるみの原因にもなります。日
焼け止め剤などに記されている
「PA値」はUV-Aによる日焼け
防止効果を表す指標です。



日焼けによって肌が赤くなる
「サンバーン」を引き起こす
紫外線UV-Bは、波長が短い
ため皮膚の奥までは届きま
せんが、角質層への影響が
大きくシミ・ソバカスの原
因に!日焼け止め剤などに記
されている「SPF値」は、この
UV-Bによる日焼け防止効果
を表す指標です。

PA

こんなことも
覚えておこう

紫外線散乱剤とは

文字通り、紫外線を物理的な仕組みで反射・散乱させ
て、紫外線がお肌に入り込むのを防ぎます。ただし散乱
剤を使った日焼け止めは、白っぽくなることが特徴です。
また、お肌への負担は吸収剤よりも少ないですが、お肌の弱
い人には散乱剤の方がオススメです。
表示には「吸収剤無配合」「ノンケミカル」と記されている
場合もありますので、選ぶ時は気をつけてみて下さい。



お肌が弱い人は散
乱剤だけでできてい
る日焼け止めを使うの
をおすすめします。

「PA値」は+、++、
+++の3段階で表記
されています。

紫外線
散乱剤

紫外線
吸収剤

紫外線
が強い
力

まとめ

シミの予防は、
紫外線から肌
をまもること!
そして…



今まで以上に、日焼けをしてシミを濃くしないこと!
日焼けをして、新たにシミをつくらないことが大切!

セイジョー

ドラッグセガミ+

パワードラッグワンズ

バイヤーさんおすすめ!

こちらの商品は、セイジョー・ドラッグセガミ・パワードラッグワンズでお買い求めになれます。
セイジョー e-shopでも▶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。

使用感や用途、肌質によって使い分けるのが大切!

日焼け止め カタログ

日常生活で単独または化粧の下地として使う時は
SPF20 ~ 30 PA++



海や山など屋外でのレジャーやスポーツ時には
SPF40 以上 PA++



紫外線でお肌が乾燥したり敏感になる人は
敏感肌を考えた低刺激性のUVを



UVケアして楽しい夏を過ごしましょう

使い心地の好みや用途、肌質で使い分けるのがポイントです!

ジェル系 肌にやさしい使用感!
乾燥しにくいスキンケアUV



●ニベアサンプロテクトウォータージェル SPF30 (PA++) 頭・からだ用 / 80g

化粧水感覚で頭にもからだにもさっぱり使えるUVジェルです。化粧水のようないわゆるジェルが肌の角質までうるおいを与えみずみずしい肌に整えます。ヌーツと伸びて白残りなし!無香料・無着色。

ミルク系 乾燥性敏感肌を考えた低刺激性。
べたつかずさらっとなじむ!



●ニベアサンプロテクトウォータージェル SPF30 (PA++) 頭・からだ用 / 80g

化粧水感覚で頭にもからだにもさっぱり使えるUVジェルです。化粧水のようないわゆるジェルが肌の角質までうるおいを与えみずみずしい肌に整えます。ヌーツと伸びて白残りなし!無香料・無着色。

ミルク系 乾燥性敏感肌を考えた低刺激性。
美白有効成分配合のUV!



●キュレル 美白UVミルク SPF25 (PA++) 頭用/30ml [医薬部外品]

紫外線をきちんと防ぎながら、肌に大切なセラミドの働きを補い、外部刺激から肌を守ります。紫外線吸収剤無配合なので、デリケート肌の方にオススメです。無香料・無着色。

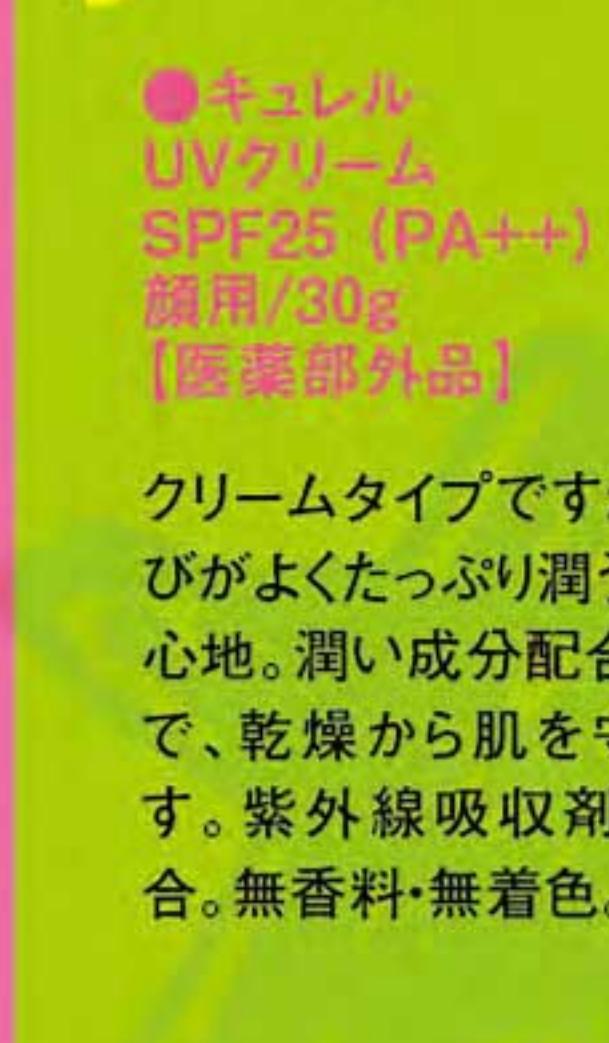
エッセンス系 SPF50+なのに、のばした瞬間みずみずしい!

●ビオレさらさらUVアクアリッチウォータリーエッセンス SPF50+ (PA++++) 頭・からだ用 / 50g

SPF50+の高い紫外線防御効果を持ちながら、水のように軽い使用感の日やけ止めです。顔はもちろん、首や腕にも気持ちはくない、エッセンスタイプの日やけ止めです。フレッシュフルーツアロマの香り。専用クレンジング不要。



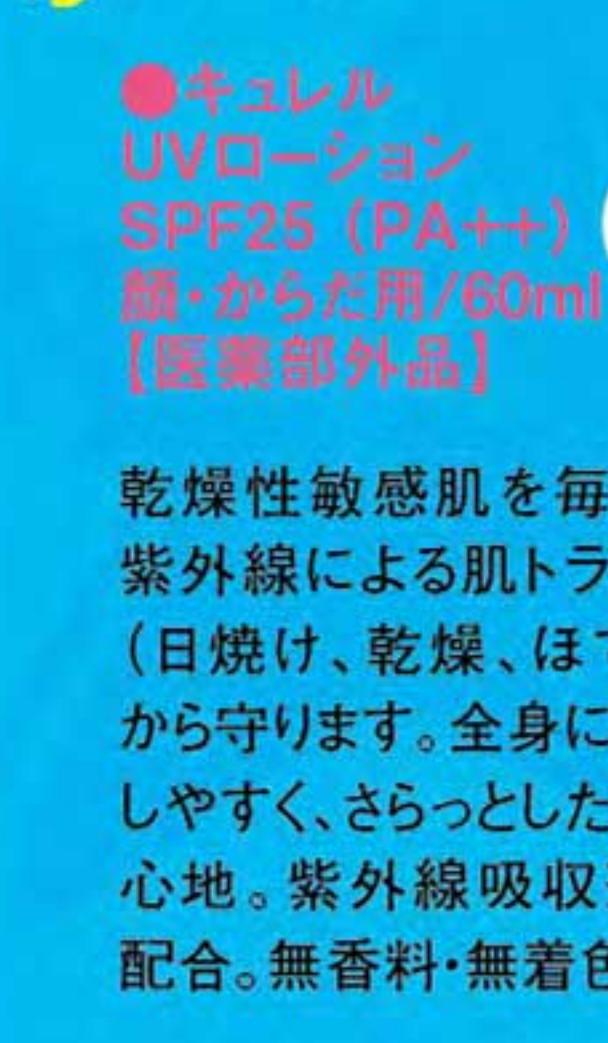
クリーム系 乾燥性敏感肌を考えた低刺激性。
べたつかずしっとり感が続く!



●キュレル UV クリーム SPF25 (PA++) 頭用/30g [医薬部外品]

クリームタイプですが、のびがよくたっぷり潤う使い心地。潤い成分配合なので、乾燥から肌を守ります。紫外線吸収剤無配合。無香料・無着色。

ミルク系 赤ちゃんのデリケートな肌にも。
全身の肌にのばしやすい!



●キュレル UVローション SPF25 (PA++) 頭・からだ用 / 60ml [医薬部外品]

乾燥性敏感肌を毎日の紫外線による肌トラブル(日焼け、乾燥、ほてり)から守ります。全身にのばしやすく、さらっとした使い心地。紫外線吸収剤無配合。無香料・無着色。

美肌をめざそう!

「シミ」皮膚科に行って治せますか?

もちろん治療することはできます

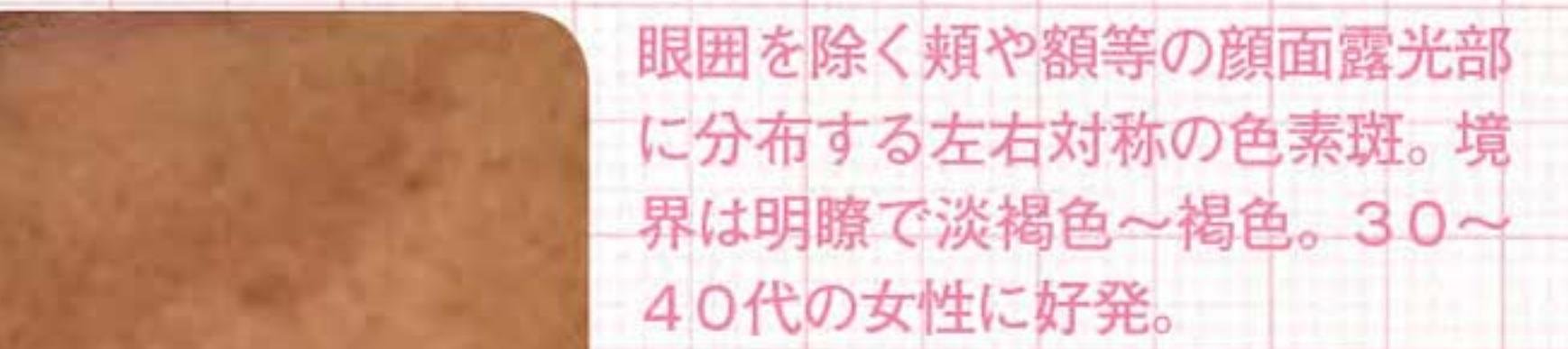
いわゆるシミの治療法は、シミ用レーザー(ルビーレーザーやアレクサンダライトレーザーなど)や光治療(IPLなど)、ピーリング、ハイドロキノンなどの外用美白剤等いろいろありますが、その選択は、シミの種類、スキンタイプ(色白か色黒か)などによって微妙に違います。まずは、専門医にシミを正しく診断してもらいましょう。



飯田橋皮膚科
スキンクリニック
河野志穂美
先生

シミの種類

肝斑



肝斑

眼団を除く頬や額等の顔面露光部に分布する左右対称の色素斑。境界は明瞭で淡褐色~褐色。30~40代の女性に好発。



雀卵斑

そばかすのこと。眼団、頬、鼻などに左右対称にちらばる不規則な形の小型の淡褐色斑。子供のころから紫外線暴露により出現してきます。

治療

通常のシミ用レーザーは効果ありません。時に悪化することもあります。トランキサム酸とビタミンC内服とUVケアが基本。レチノイン酸とハイドロキノン外用も効果あります。さらにピーリング、ビタミンCのイオン導入も効果あり。最近ではマッサージなど摩擦による色素増強も要注意と報告されています。

日光性色素斑(老人性色素斑、日光性黒子)



顔面、手の甲、前腕などにみられる褐色色素斑。表面がカサカサしたり隆起することもあります。中年以降加齢とともに増えてくるシミ。

治療

初期のものはハイドロキノンのみで薄くなることもあります。レチノイン酸と併用すると効果はさらに上がります。シミ用レーザーが最も有効なシミ。いっぽうに隆起してきた場合、炭酸ガスレーザーや液体窒素冷凍凝固により治療します。

炎症後色素沈着



にきび、やけど、ひどい湿疹かぶれ、レーザー治療などに伴う炎症後に生じる色素沈着で、黄色人種ではよく見られる現象です。

治療

摩擦、紫外線暴露を避けていれば、自然に薄くなります。ビタミンC内服やハイドロキノン塗布はより早く色素沈着を薄くする効果があります。強い色素沈着にはシミ用レーザーも効果があります。

ハイドロキノンとは?

イチゴ類や麦芽、コーヒー、紅茶などにも含まれる成分で、シミの原因であるメラニン色素の合成を阻止する働きがあります。また、アメリカでは医薬品として古くから認められ、一般的な美白剤として使われてきました。日本でも多くの皮膚科医がシミの治療といえば、このハイドロキノンがもっとも主流とされ処方されています。

どんなシミにも使える
ハイドロキノンならホームケアで気軽にケア★
ディーアールエックス®
HQ ブライトニング
(ハイドロキノン*配合美容液)

3mL 2,500円(税込) 12mL 9,000円(税込)

DRXシリーズはクリニック限定化粧品です。専門医とよくご相談した上で、正しくお使いください。

お守りいただくこと

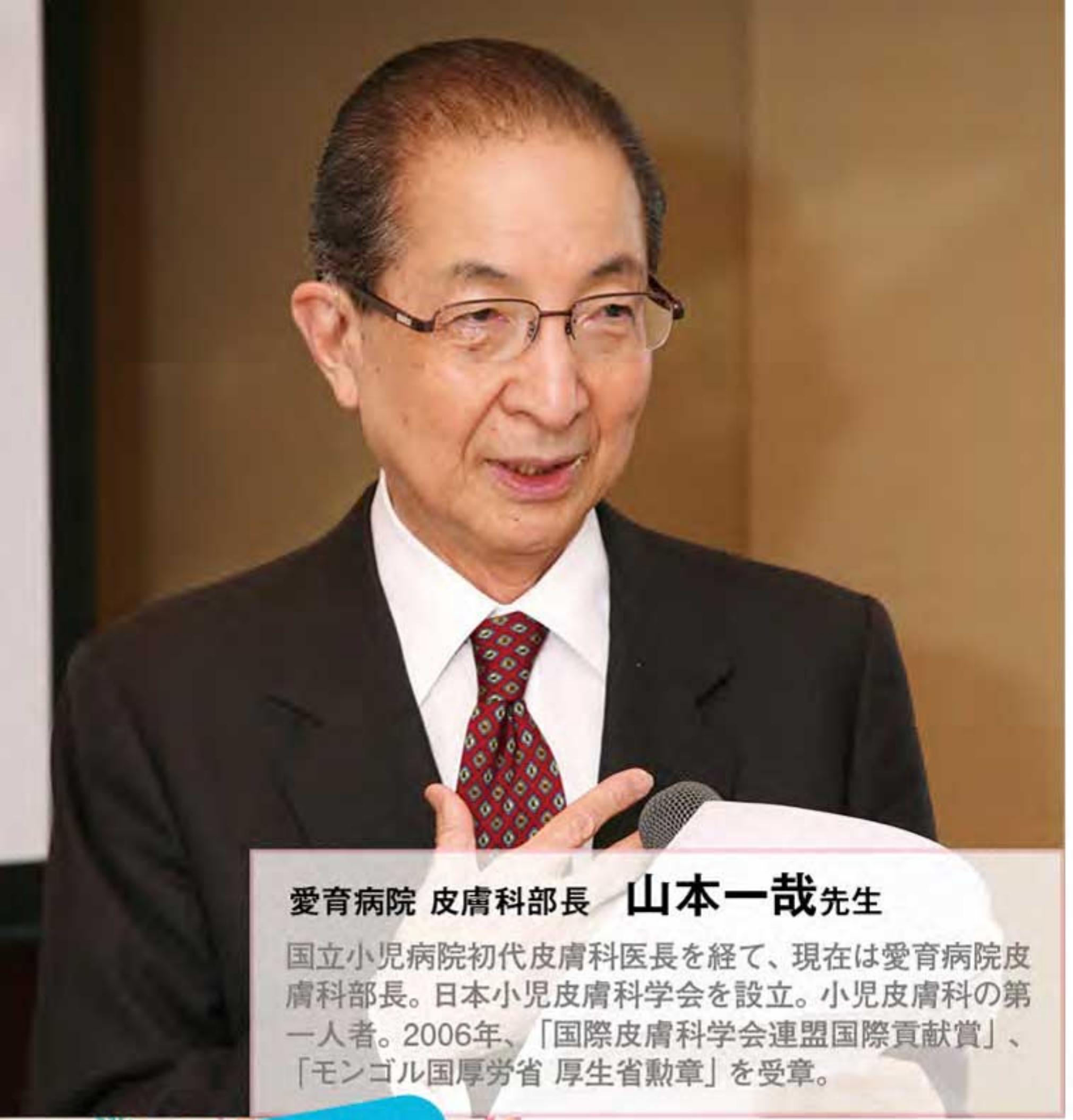
- 朝ご使用の場合には、日焼け止めを使用する等、必ずUVカット(SPF20以上)をおこなってください。
- 日中、日光に長時間浴びるなど強い紫外線を受ける場合には、朝のご使用はおやめください。
- ヒアルロン酸やコラーゲンの多く含まれた化粧水は肌表面に膜を作るために、後に使用する「HQ ブライトニング」の浸透効果に影響を与える場合がございます。
- 洗顔後、化粧水をつけてお使いいただいたら、肌を整えた上でご使用願います。



いつでもキレイに!



*ハイドロキノン製品の抗酸化剤



愛育病院 皮膚科部長 山本一哉先生

国立小児病院初代皮膚科医長を経て、現在は愛育病院皮膚科部長。日本小児皮膚科学会を設立。小児皮膚科の第一人者。2006年、「国際皮膚科学会連盟国際貢献賞」、「モンゴル国厚労省 厚生省勲章」を受章。

アトピー性皮膚炎とは

強いかゆみを伴う慢性の皮膚炎で、アレルギー症状の1つです。アレルギー体质の遺伝があります。アレルギーとは特定の物質に体が過剰反応を起こすことです。そのほかのアレルギー疾患としてアレルギー性鼻炎、気管支ぜんそくなどがあります。アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能が低下しているため、同時に細菌感染やウイルス感染を起こしやすくなります。



アトピー性皮膚炎との 上手なお付き合い Q&A 山本一哉先生にお聞きしました

アトピー性皮膚炎は、予防できるの?

**もちろん! アトピー性皮膚炎は、
予防できます!**

アトピー性皮膚炎は、遺伝子的な皮膚のバリア機能の低下から発症します。そのため、バリア機能を維持する肌を育むことで、アトピー性皮膚炎を予防することができます。

アトピー性皮膚炎を
予防する
一番の近道は?

3歳ごろまでに肌トラブルをくり返さなければ丈夫なバリア機能がつくられます!

Let's
プルプルお肌!

生後すぐからのスキンケアです。

理想は、生まれて24時間以内からのスキンケアですが、皮膚のバリア機能は3歳ごろまでに、徐々にかたちづくられます。今日からでも、お子さんのスキンケアを始めてください。生後すぐから3歳までの大切な時期に、きちんとスキンケアをしますと、肌の発育をサポートし、トラブルに負けない一生モノの丈夫な肌が育まれます。

撮影 水口直史

すでにカサカサ・カユカユのトラブル肌になってしまっている場合

薬で治療しながらスキンケアもしてあげましょう。
薬とスキンケアの併用の仕方は、医師の指導に従いましょう。

どんな先生を選べばいいの?

どんなことに気をつけたい?

なかなか良くならない…子どもの肌トラブルで悩んでいるお母さんに知ってもらいたい!
いいお医者さんにかかる大切なポイントを山本先生に、お聞きしました!

小児科で湿疹を見て
もらっていますが、
皮膚科に行ったほうがいいのですか?



お母さんはお医者さんではありません!!

NG
患部だけ診て薬を出して「薬がなくなったら来て」というような医師では治療はうまく進みません。

✓ 診察のチェックポイント

- 患部だけでなく全身を診てくれる
- 目で見るだけでなく、手で触る(視診・触診)
- 「いつから? 前にも出た?」などのていねいな問診をする
- 薬の塗り方・スキンケアの方法を教えてくれる
- 次回の診察日を決めてくれる

皮膚科医であっても小児科医であっても信頼できる医師を選ぶことが大切です。

小児科は、本来は「小児内科」という意味。大人は、皮膚に湿疹ができれば内科に行かずには皮膚科に行かれるといます。出来れば「子どもの肌をみなれている皮膚科医」とめぐり合っていただきたいのですが、全国でも数少ないのが現実。また、小児科であっても皮膚について熱心に勉強している医師はたくさんいますので、納得できる診察をしてくれる医師を選ぶことが大切だと思います。

クリニックを受診するときのポイントを
教えてください

具体的で客観的な伝え方を
心がけましょう

お子さんの肌状態を
具体的に伝えましょう。
事前にチェックポイントを確認してメモをしておくと診察がスムーズに進みます。

✓ 受診前のチェックポイント

- 現在の肌の状態
- トラブルはいつ、どう始まったか?
- 症状がある部分は?
- かゆみはあるか?
- どんなケアをしたか?
- ほかの医師にかかっているか?
- お薬手帳を持参しよう

山本一哉先生

小児皮膚科勉強会★開催



小児皮膚について学びました!!
4月某日都内にて、山本先生を講師にお迎えし小児科医を対象とした小児皮膚の勉強会を開催しました。

ママが知りたい! 家で出来る予防

正しい『スキンケア』を実践しよう!

山本先生がアドバイス! 正しいスキンケアの5つのポイント



愛育病院
皮膚科部長
山本一哉先生



たっぷりの「泡」を使って洗うこと!



石けんや液状の洗浄料を使う場合は、事前に泡立てておきましょう!



洗うときは「手」でこすらずやさしく

汚れは泡で浮かせて落ちます★



頭皮には体の10倍の皮脂腺が集中しているため、ヘアシャンプーは頭髪専用のものを!



すすぎには、ソフトな水圧のシャワーを!



洗つたり拭いたりしたあとは必ず保湿する

保湿ケアのコツ3カ条
たっぷりの量
こすらない
上から下へ一定方向

洗浄料、保湿剤の

選び方

肌にやさしいのはもちろん、使いやすさも重要です。

洗浄料

子どものデリケートなお肌。どんなスキンケアがいい?
押すだけで泡が出るタイプのものが便利!



保湿剤

必要なうるおいを、なるべく残してくれる洗浄料を選びましょう。押すだけで泡が出るタイプのものなら、洗い残しやすい部分も手早く洗うことができて便利です。

化粧水、乳液、クリーム、オイル、ジェルなど、さまざまなタイプがありますが、水分と油分がバランスよく配合された乳液タイプがおすすめです。

すこやか肌のスキンケアサンプル

右の10院の待合室でサンプリング中★



ママ&キッズ
ベビーお試しサンプル
(お悩み解決Book付)

※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。

【商品に関するお問い合わせ】
株式会社ナチュラルサイエンス

0120-122-783 (9:00~21:00 年末年始を除く)

【商品の詳しい情報】<http://www.natural-s.jp/>

世田谷区●おくさわキッズクリニック ☎03-6425-4970 目黒区●自由が丘メディカルプラザ ☎03-6421-1080 板橋区●すがや子どもクリニック ☎03-5914-3777／萩原医院 ☎03-3961-8380 新宿区●星野こどもクリニック ☎03-5988-7133 文京区●千葉医院 ☎03-3941-1340 立川市●立川通りクリニック(3F、5F) ☎042-524-7929 八王子市●南大沢メディカルプラザ小児科 ☎042-670-5922 川口市●あかちゃんとこどものクリニック ☎048-250-5670 千葉市●おおた小児科・循環器科 ☎043-303-1010



ママ&キッズのスキンケアで

すこやか肌を育てよう!



しっとり洗う!



細かい髪にも!



やさしくうるおす!



カサカサ肌に!

モコモコの泡がデリケートな肌をやさしく包んでスッキリ洗浄!
泡で出てくる弱酸性アミノ酸系の顔・ボディ用洗浄料。肌のうるおいはそのままに、不要な汚れのみをスッキリ落してくれます。

●ベビー全身シャンプーフレイチエ400ml/¥1,470 (税込)

目にしみにくく、泡切れスッキリ!
からまりやすい髪もさらさら!
押すだけでモコモコの泡が出てくる頭髪用シャンプー。
目にしみにくい弱酸性。

●ベビーヘアシャンプー350ml/¥1,417 (税込)

胎内環境をお手本にした保湿成分を配合!
ベタつかずさらっと軽い乳状ローション!
生まれた直後から始める毎日の全身ケア用につくられたさらっとべたつかない乳状タイプ。水分と油分をバランスよく含んでいるから、これ1本でお手入れが完了します。

●ベビーミルキーローション150ml/¥1,890 (税込)

たっぷりの保湿成分でうるおいが長続き!
3種のセラミドとスーパーヒアルロン酸を配合した高保湿クリーム。肌なじみがよく、角層のすみずみまで浸透。

●モイスチャーオリゴクリーム60g/¥2,940 (税込)

ベビートライアルセットで今日からスキンケアを始めよう!

セット内容 ※約1~2週間お試しいただけます。

- ベビーヘアシャンプー 80ml
- ベビー全身シャンプーフレイチエ 80ml
- ベビーミルキーローション 30ml
- モイスチャーオリゴクリーム 10g
- 透明ポーチ
- 入浴DVD
- UVライトベールサンプル 3包

通常価格 ￥1,417 (税込) → 初めての方限定価格 ￥1,050 (税込)

【ご注文方法はふたつ】

①お電話でのご注文

0120-122-783
(9:00~21:00 年末年始を除く)

②QRコードでのご注文



まずは試してみたいという方★

入浴法DVD付き★

すこやか肌を育てるスキンケア入浴法

ご登録いただいたお客様の個人情報(氏名・住所・電話番号など)は、(株)ナチュラルサイエンスにて厳重に管理し、当社からの商品や資料の発送、各種通信、お問い合わせやアンケート、サービスの提供に利用させていただきます。商品や資料の発送において、個人情報を業務委託先に預ける場合があります。返品・交換は、商品到着後14日以内で承ります。またお電話でご連絡ください。お客様のご都合による場合は、未開封に限り受け付けます。その場合は、返送料はお客様のご負担になります。

子育て中のママ・パパたちへ 子どものこころ♥ケア

ゲンキのモトでは、お子さんのセルフケアに役立てたらと、小児科の先生と一緒に「子どもの心のケア」について制作しました。是非、ご活用ください!

こんなときは受診して!

- ①いつも1人で行けるところが行けなくなつた

- ②いつも1人で出来ていたことが出来なくなつた

- ③また地震があつたらどうしようと不安がる回数が増えた

お母さんの素直な気持ちで「一緒に怖かったね」と言っても良いのです。その後に「でももう心配しないで大丈夫だよ」と言ってあげましょう。

ごっこ遊びは自分なりに遊びを通して体験して改めて大丈夫と確認している証拠なので温かく見守ってあげましょう♡

津波ごっこ、地震ごっこ…ごっこ遊びをすることは心配しなくて大丈夫!

症状は必ず回復していくきます。困ったときは相談を!

お母さんの不安な気持ちも安心感も、そのままお子さんに伝わりやすいのですよ。

監修：南大沢メディカルプラザ
小児科 松居えり子先生