

+ ホームドクターを探そう ! +

# ゲンキのモード

[vol.32] 2013 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!

夏の頭皮トラブル講座!

＼教えて! ドクター／

## 身边にひそむカビの病気

ウチの子プールに入って大丈夫?

失敗しないダイエットの秘密!

[無料]

ご自由にお持ちください

らくちんダイエットの  
コツって知ってる?

答えは中面パティントン ベア™のポストカード



17万部  
発行



今回のクチコミ  
医院特集は

皮膚科

「遊び」の体験を通して、「まなび」へと導くドラキッズに  
新たに満1歳児クラスが誕生します。

## 小学館の幼稚教室 **ドラキッズ**

ドラキッズ総合教育コースのカリキュラムは、  
7つの分野の活動が組み合わされています。  
これらの活動を通して、好奇心の「根」を  
広く伸ばしていくことで、  
お子さまの可能性をぐんぐん広げていきます。

お子さまの  
**7つの得意を育てます!**



新しい

この夏、ドラキッズに クラスが誕生!

満1歳からの! ドラキッズ

## はじめてクラス



はじめての先生、  
はじめてのクラスメイト、  
はじめての「できた!」…。  
おうちだけではできないような  
体験を“はじめてクラス”で!



「お話(絵本・昔話など)」を  
テーマに、運動・造形・  
ことばあそびなど、  
様々な活動を親子で  
体験していきます。

○音子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・八百田

フリーダイヤル

0120-415255

フリーダイヤル受付時間

9:30~17:30(日曜・祝日は除く)

<http://www.415255.com>



ゲンキのモト

[vol.32] SUMMER 2013



●表紙モデル  
じゅんくん(3才) みなみちゃん(5才)  
そういちろうくん(5才)

●編集・取材  
伊藤みかこ 佐藤野恵  
永野百合子 府中穂子

●デザイナー  
井上ともみ 片山裕子 太田三保子

●イラスト  
金子ゆき ながたかず(P9)

●スタイリスト  
岡部みな子(P8)

●撮影  
小坂唯史(表紙) 河野啓一郎(P2)  
吉岡真理(P8, P22, P24, P30,  
P32, P34, P38~39)  
水口直史(P34, P36~37)

●印刷  
株式会社帆風  
〒170-0013  
東京都豊島区東池袋1-25-2-1F  
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 2013  
Licensed by ©Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.32  
発行日 2013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: 03-3237-6766  
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。



CONTENTS

# 皮膚科特集

## 2 夏の頭皮トラブル講座!

かゆみ・フケなどの頭皮トラブルを防ぐ!  
**キュレルのシャンプー&コンディショナー**

教えて! ドクター  
**身边にひそむカビの病気**

**8 カビから家族を守りたい!**

## 10 医院・クリニック特集

駒場皮膚科	10	小林皮膚科医院	12
高円寺駅前皮膚科	11	林クリニック	13
若松皮ふ科こどもクリニック	11	わたなべ皮膚科	13
私のクリニック目白	12		

## 14 ゲンキのモト医院リスト

22 こどもの皮膚感染症について  
**ウチの子プールに入って大丈夫?**

26 ファミリーで行きたいお宿10

30 形成外科クリニックってどんなところ?

榎原クリニック経堂本院	30	松井クリニック	31
てしま皮膚科・形成外科	31		

32 美肌を育てる美白塾

34 ぶるぶる肌を育てる潤い塾

36 失敗しないダイエットの秘密!

40 読者プレゼント!

プレゼント応募はがき/パディントン ベア™ポストカード

「ゲンキのモト」応援企業一覧 (50音順)

花王/共立メンテナンス/グラディー/クリエイト・エス・ディー/ぐるなび/K2D/ココカラファイン/  
コピーライツアジア/サニヘルス/サラヤ/小学館集英社プロダクション/JAMMY/セールス・オ  
ンデマンド/東和モータース販売/ナチュラルサイエンス/富士屋ホテル/ヘルソス/ロート製薬/  
創劇社



教えて  
ドクター!  
Q&A

# 夏の頭皮トラブル講座!



かくた皮膚科クリニック  
院長 角田 美英先生



頭皮  
トラブルの  
約7割!



頭皮に残った皮脂が、変質した成分やホコリなどと一緒に長時間経つと、肌を刺激して紅斑に! 洗い残しすぎ残しに気をつけることが予防のポイントです。

地肌の2大トラブル

フケ



頭皮  
トラブルの  
約4割!

乾燥すると皮膚のターンオーバーが早くなりフケが増える原因に。フケの多い人は地肌からの水分蒸散量が多く、頭皮の水分量が少ないのです!

デリケートな頭皮を考えたシャンプー＆コンディショナー  
セットのサンプルは、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。



世田谷区 かくた皮膚科クリニック ☎ 03-5429-2255

世田谷区 成城皮膚科 ☎ 03-3417-5020

世田谷区 なおこ皮膚科クリニック ☎ 03-6805-7484

世田谷区 えんどう小児科クリニック ☎ 03-6379-7127

世田谷区 ゆみこクリニック ☎ 03-5314-3511

セイジョー  
成城一番店  
エリア

ピューティ  
セイジョー  
エリア

ヘルスケア  
セイジョー  
用賀店  
エリア

ドラッグセガミ  
経堂コルティ店  
エリア

くすり  
セイジョー  
烏山店  
エリア

渋谷区 かずえキッズクリニック ☎ 03-3376-1662

新宿区 プラザ30階クリニック ☎ 03-5323-4330

杉並区 荻窪こどもクリニック ☎ 03-3391-6651

杉並区 アトラスレディースクリニック ☎ 03-5327-6710

杉並区 宮林医院 ☎ 03-3391-8850

ヘルスケア  
セイジョー  
中野南台店  
エリア

セイジョー  
西新宿7丁目店  
エリア

ドラッグセガミ  
荻窪西店  
エリア

ドラッグセガミ  
高円寺店  
エリア

セガミ薬局  
荻窪天沼店  
エリア

杉並区 杉並堀ノ内クリニック ☎ 03-5929-1611

中野区 皮膚科こかじクリニック ☎ 03-3383-5033

品川区 はなおかレディースクリニック ☎ 03-5767-5285

板橋区 みえこ女性クリニック ☎ 03-5943-1123

豊島区 優レディースクリニック ☎ 03-3984-2278

ヘルスケア  
セイジョー  
薬局  
杉並堀ノ内店  
エリア

セイジョー  
中野南台店  
エリア

セガミ薬局  
大森山王店  
エリア

くすり  
セイジョー  
仲宿店  
エリア

ヘルスケア  
セイジョー  
西池袋店  
エリア

豊島区 みやけ医院 ☎ 03-6903-7211

港区 虎ノ門ウィメンズクリニック ☎ 03-3502-1211

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  
駒込店エリア

セイジョー  
虎ノ門店エリア

セイジョー  
仙川店  
エリア

ヘルスケア  
セイジョー  
町田店  
エリア

セイジョー  
多摩センター店  
エリア



Q 頭皮トラブルを防ぐ方法はありますか?



A ヘアケア製品の見直しも大切!

頭皮にトラブルが起きている人は、洗い残しすぎ残しがありませんか? もしくは自分の頭皮に合わないシャンプーを使っているかもしれません。症状に気がついたらまずは医療機関で診てもらいましょう。毎日使うシャンプーやリンスを見直すことで、トラブルを予防することもできます。

選び方

Point 1

健やかな頭皮に欠かせない成分「セラミド」を守って洗えるものを選びましょう。

Point 2

敏感肌を考えて作られたものを選びましょう。

低刺激性

- 無香料
- 無着色
- 健康な皮膚のpHと同じ「弱酸性」のもの

肌荒れを防ぐ

「消炎剤」配合  
医薬部外品

洗い方

Point 1

シャンプーをそのままつけない!

洗顔料と同じように手で泡立てて使いましょう。

Point 2

爪を立てて洗うのはNG!

指の腹で小さな円を描くように洗いましょう。

Point 3

すぎ残しに注意!

耳の後ろや生え際、もみあげなどはすぎ残しやすいので、丁寧に。

頭皮トラブルの悪循環!

頭皮はバリア機能が低く  
トラブルが出やすい

皮脂腺・汗腺が多いため  
汚れがたまりやすい

汚れが蓄積し、  
トラブルのもとに

頭皮は痛みを感じにくい  
のでかきむしる

気づかないうちに悪化!

かゆみ・フケなどの頭皮トラブルを防ぐ!

# キュレルのシャンプー & コンディショナー

毎日使うシャンプーやコンディショナーを見直すだけで、頭皮トラブルは防げます。

キュレルのシャンプー&コンディショナーで、健やかな頭皮を目指しましょう!

お求めやすい新価格!

※新容量(440ml→420ml)による  
1,050円  
420ml(ポンプ)

薬用

お求めやすい新価格  
フケ・かゆみ、乾燥  
しっかり防ぐ  
[薬用]  
※新容量(440ml→420ml)による

お求めやすい新価格  
フケ・かゆみ、乾燥  
しっかり防ぐ  
[薬用]  
※新容量(440ml→420ml)による

肌荒れしにくい  
低刺激性

キュレル  
シャンプー  
200ml(ボトル)  
420ml(ポンプ)  
360ml(つめかえ用)  
医薬部外品

「セラミド」を守りながら、皮脂や  
汚れをスッキリ落とします。豊か  
な泡立ちで、からまずスムーズな  
洗い心地。乾燥、フケ・かゆみな  
どの頭皮トラブルを防ぎます。

乾燥性敏感肌  
を考えた  
Curél

シャンプー  
INTENSIVE MOISTURE CARE

キュレル 潤浸保湿

医薬部外品

乾燥性敏感肌  
を考えた  
Curél

コンディショナー  
INTENSIVE MOISTURE CARE

キュレル 潤浸保湿

医薬部外品

頭皮や肌に  
残りにくい

キュレル  
コンディショナー  
200ml(ボトル)  
420ml(ポンプ)  
360ml(つめかえ用)  
医薬部外品

負担を抑えながら、頭皮と髪の  
潤いを守ります。毛先まで潤いが  
浸透して、指どおりなめらかに  
仕上げます。乾燥、フケ・かゆみな  
どの頭皮トラブルを防ぎます。

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  
お買い求めになります。店頭スタッフまでおたずねください。

※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。ご了承ください。



肌表面の汚れただけを洗い流せます!

肌内部に影響を与えるにくく、肌のバリア機能  
(外部刺激から肌を守る機能)の低下を防ぐことができます。



キュレル  
ボディウォッシュ  
440ml(ポンプ) 360ml(つめかえ用)  
医薬部外品

「セラミド」を守りながら、肌荒れの原因となる汗や汚れをすっきり洗い流します。

天然コットン  
3層構造

キュレル  
素肌いたわりタオル  
レギュラー(15cm×90cm)

アトピー肌・乾燥性敏感肌の方のご意見をもとに開発した、肌にやさしい洗浄用のボディタオルです。豊かな泡立ち。



## キュレルの洗浄アイテム



キュレル  
スキンケアシート  
10枚  
医薬部外品

「セラミド」を守りながら、汗や皮脂の汚れ、ベタつきをすっきりふきとり、肌荒れ・あせもを防いで肌を清潔に保ちます。



キュレル  
泡ハンドウォッシュ  
230ml(ポンプ) 450ml(つめかえ用)  
医薬部外品

肌にやさしい低刺激性の泡ハンドウォッシュ。「セラミド」を守りながら、手肌の雑菌や汚れをすっきり洗い流します。



スッキリと洗い流せる  
使用感のシャンプー &  
コンディショナーは、年  
齢を問わず人気です!



ビューティーカウンセラー 石渡 温子さん  
セイジョー薬局  
仙川店



敏感肌の方には、肌に  
負担がかからないジェ  
ルメイク落としをオス  
スメしています!



店長 河西 展孝さん



ハンドウォッシュも、  
セラミドを残して汚  
れだけをおとせるの  
で、愛用しています。



登録販売者 岡野裕也さん  
ヘルスケアセイジョー  
茶沢通り店

キュレル  
コーナー  
がある店舗は  
こちらです!!



# 教えて! ドクター 身边にひそむ カビの病気



教えてくれたのは!  
私のクリニック日白  
平田 雅子先生

## カビの病気

### 水虫



#### 予防法

バスマットやスリッパはこまめに洗ってよく乾かす。

足ゆびや手指の間も石けんで丁寧に洗ってよく拭く。

靴下は綿や麻など通気性の良い素材を選ぶ。

家族内感染に要注意!  
ママや子どもにもうつります!

水虫になってしまったら!



#### 予防法

日頃から皮膚を清潔に保つ。

女性の膣カンジダ症がよく知られていますが皮膚にも発症します!

予防が大事だね!

### カンジダ



汗をこまめに拭く。

夜寝る前にキチンとお風呂に入る。

#### 予防法

ちょっとした習慣の見直しが感染予防に繋がります!

**Q** カビは喘息の原因になるって本当ですか?

**A** 本当です。

カビは気管支喘息のアレルゲンに!



教えてくれたのは!  
池部小児科・アレルギー科  
池部 敏市先生

また、喘息発作の引き金となるため注意が必要です。喘息の他にもカビが原因の病気として、まれに免疫力が低下しているときにかかる「肺真菌症」という、肺の中にカビが繁殖して肺炎のような症状がおこる病気があります。気温と湿気が高くなる梅雨から夏の時期は、お部屋の清潔さを心がけるようにしましょう。



## ドクターの教える! おうちのかび対策

### カビの繁殖しやすい環境

温度 15 ~ 30°C  
特に 20°C以上は要注意!

### 対策法

エアコンで  
温度調整!

湿度 65%以上  
特に 75%以上は要注意!

除湿機で  
除湿!

ホコリや垢のたまる場所  
カビは家中のあらゆるものに発生!

こまめな掃除!  
空気清浄機で換気!

★室内に湿気が入ってカビが繁殖しやすくなるよ!

雨の日に窓を開けるのは逆効果ダヨ

毎日のちょっとした工夫でカビの病気から家族を守りましょう!



家族のために、おうち環境を見直そう!

カビの胞子は  
お部屋の中を漂ってる  
って知つた?



# カビから家族を 守りたい!



実践!  
北欧の高性能空気清浄機  
「ブルーエア」でカビを除去



小林家  
典さん  
るいん(9ヶ月)



白鳥家  
怜さん  
ああちゃん(9ヶ月)

★湿気が溜まりがちでカビが生えやすいマンション。



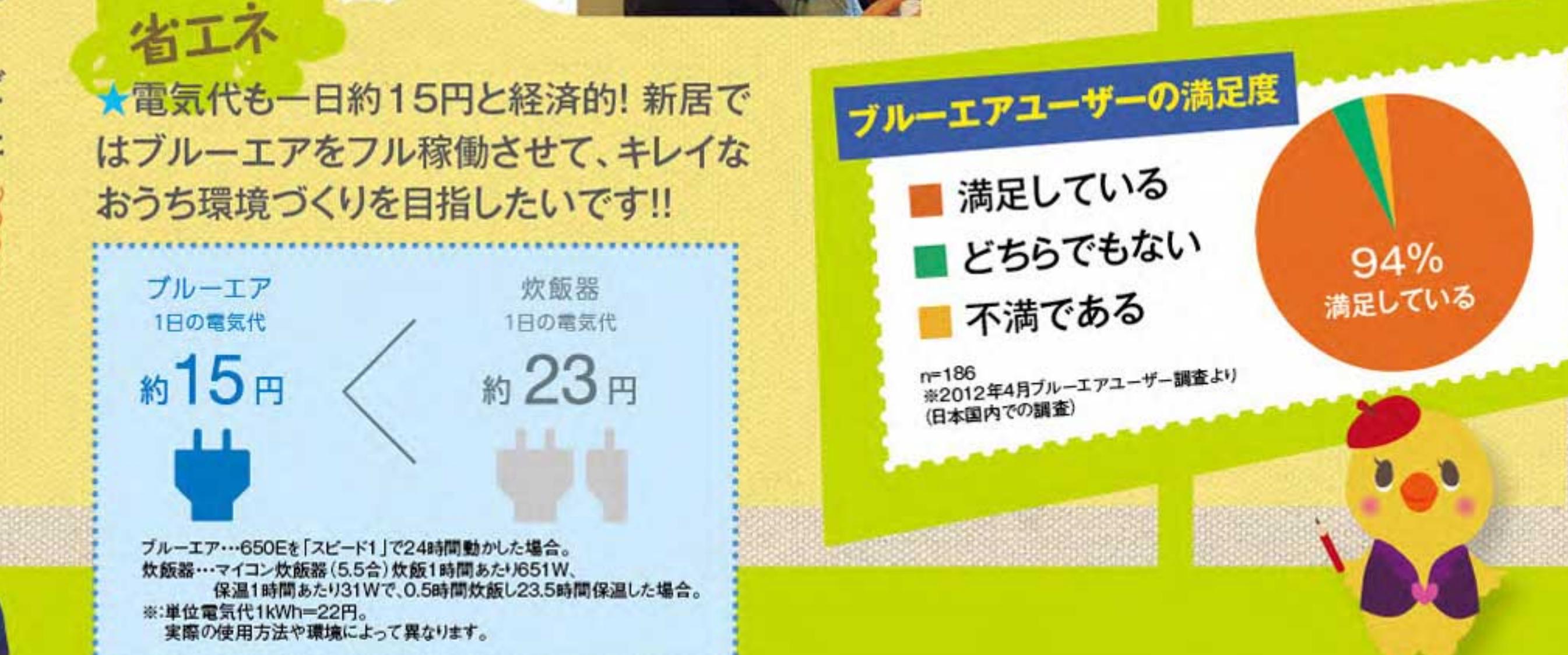
## ブルーエア設置後

★ちょうどこの入り口部分、以前は黒カビびっしりで、カビ臭さも気になってました。掃除と並行して毎日ブルーエアをつけっぱなしに!おかげで今ではお部屋のニオイもすっきり爽やかです♪



## ブルーエア設置前

★引っ越しの準備をしていた時のこと、3年ぶりにCDタワーを片付けたところ、壁に大量のカビを発見したことが! すぐ脇にベビーベッドがあって、カビがアレルギーの原因になると聞いていたのでショックは2倍でした。



# 世界基準<sup>\*1</sup> No.1<sup>\*2</sup> 空気清浄機! ブルーエアの実力!



CADR値No.1を獲得

「花粉」「タバコ煙」「粉塵」の3つに関して部屋の空気をどれだけ効率よく清浄できるかを数値化したもので、アメリカ・ヨーロッパ・アジアの各国で空気清浄機を選ぶ際に最も重要視される世界的な基準です。

<http://jp.cadr.org/>

夏のブルーエア活用法  
~カビ対策編~

## \ブルーエアの3つの特長/

1 「ハイスピード清浄」で  
お部屋の空気を滞留させない!  
浮遊するカビ胞子を素早くキャッチ!

2 「高い除去率」で  
空気中のカビもしっかり取り去る!  
0.1マイクロメートル以上の微粒子までも  
99.97%除去!\*3

3 「交換フィルター」で  
衛生的&高性能維持!  
お手入れに限界あるフィルターも、交換式  
なら簡単キレイ♪

赤ちゃんが汚れた空気を吸う前に、  
お部屋全体の空気を素早く綺麗にできる

お部屋(3畳)を清浄するのに要する時間(ブルーエア650E使用の場合)



※ブルーエアが採用している米国家電製品協会規格「推奨フロア面積」と、日本電機工業会規格の「適用床面積」が同じ場合の比較(理論上の数値)。実際の効果は、部屋の状況やご使用方法により異なります。

## 清浄スピード + 汚れの除去力

除去力を重視してフィルターの目を細かくすると、空気が通りにくくなりスピードの低下に!スピードを重視してフィルターの目を粗くすると、今度は微粒子が通り抜けて除去力が低下!!この矛盾する2つの課題を解決したのが、

独自の特許技術「HEPA Silent+テクノロジー」\*4  
粒子イオン化技術と目の細かさの異なる3層のフィルターからなる、ブルーエア独自の技術です!

\*1: 米国家電製品協会(AHAM)によるクリーンエア供給性能に関する基準CADR値。米国、カナダ、スペイン、中国、フィンランドで利用されていることから国際上の世界基準となる。(2011年4月現在)  
\*2: ホコリ、タバコ煙、花粉の全項目でCADR検査上限値を超える値を記録。ブルーエア650E型。(2011年4月現在)  
\*3: Camfil社による実証データ。実際の効果は、部屋の状況やご使用方法により異なります。  
\*4: 米国、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデン等で特許取得済み。

●使用者の声は個人的な感想であり、使用環境により効果には差があります。

北欧スウェーデン生まれの  
高性能空気清浄機

ブルーエア 270E

● 推奨のフロア面積  
~ 20 m<sup>2</sup> (12畳)  
● 参考価格 54,600円 (税込)  
推奨のフロア面積:  
CADR値から規定に従い算出

ブルーエア空気清浄機のお問い合わせ

**Blueair**

● ブルーエア取り扱い店舗  
<http://www.blueair.jp/shoplist/>  
※最寄りの店舗は上記サイトで検索できます。上記の取り扱い店舗のほか、ブルーエアストア(電話・インターネット)でも購入できます。

● ブルーエアサービスセンター

0120-974-419  
受付時間: 9:30~17:30 (土日・祝日・年末年始を除く)

<http://www.blueair.jp/>

ブルーエア 検索

カビの胞子って  
目に見えないから、  
全然気がつかなかつ  
たんです!



室内干しや  
おむつ替え、ニオイ  
が部屋にこもること  
も多いです  
気になる...

ブルーエア 28dB 静かな図書館 40dB  
※28dB...全モデル「スピード1」で稼働させた場合。



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!

# 皮膚科 特集

編集室に届く  
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、  
編集室スタッフが  
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「ゲンキのモトのお医者さん」  
<http://genki-moto-doctor.jp/>

検索

ゆり編集スタッフ  
(44歳)  
取材経験が豊富な  
編集スタッフ編集室の近くに引っ越しました!  
お陰様で睡眠時間が増えました。  
★趣味 ジャズピアノを弾く  
★ゲンキのモト家族と仕事

スタッフさんの雰囲気が良いと永くお付き合いしたいと思えるもの！

スタッフさんの対応もポイントです☆

やえ編集スタッフ  
(31歳)  
先生から紹介いただいた  
先生への取材担当スタッフゲンキのモトHPでブログ公開中!  
取材こぼれ話などお楽しみに★  
★趣味 甘い物を食べること  
★ゲンキのモト 2人の息子みかこ編集長  
(33歳)  
11歳、8歳の息子を持つ  
ママ編集長小学校6年生と2年生の息子を持つ母  
4月に再婚しました。  
★趣味 お料理・息子と勉強  
★ゲンキのモト 家族と愛犬ルナちゃんママ  
スタッフ(40歳)  
主に都心エリアの取材スタッフ実家から独立!!引っ越しました♥  
夏は涼しく冬は暖かい工コな家!  
★趣味 食べ歩き  
★ゲンキのモト 犬のボン吉・家族あや編集スタッフ  
(26歳)  
ゲンキのモト最年少!  
フレッシュな笑顔の編集スタッフジムに1年近く通った結果、5キロの減量に成功! 目指せ体力UP!  
★趣味 紅茶  
★ゲンキのモト しょうが

代沢

京王井の頭線 駒場東大前駅より徒歩9分  
渋谷駅から東急バス「池尻住宅前」下車徒歩1分

駒場皮膚科

皮膚科、小児皮膚科、皮膚外科、アレルギー科

03-5779-1020

■診療時間  
月火水木金土日祝  
9:30~12:30 ○○一○○☆○一  
15:00~18:30 ○○一○○☆一★9:30~17:00  
●〒155-0032  
●東京都世田谷区代沢1-23-1  
●駐車場  
(近隣にコインパーキングあり)  
●http://www.komaba-hifuka.com予約について  
予約優先(電話にて予約)。患者さんの要望に応えてくれる  
頼もしい医院さん!+y 営は夕方5時まで、日曜午前  
も診察していて、仕事で忙し  
い人でも通いやすい医院さん。また、  
寝たきりで通院が困難な方のための  
訪問診療にも積極的です。院長の  
杉先生は、京都ご出身ということもあり、柔らなお話  
の方の気さくな先生! 「病院では時間のかかる手術も医院  
だったらすぐにできる。予防接種も受けたい人がいるの  
なら」と手術や各種予防接種にも対応してくれます。「皆  
さんの『ありがとうございます』の言葉が生きがい」とお話される、患  
者さんのニーズにきめ細やかに応えて下さる先生です!先生の得意分野 アレルギー、  
皮膚外科(粉瘤、肉芽腫、ホクロなど)診療について心がけていること  
コミュニケーションをしっかり取つ  
て、患者さんとの信頼関係を大切  
にしています。こどもの患者さん  
多い医院さん!  
予防接種は予約  
してね★ゆりの  
取材日記

Doctor's Profile

すぎ あいひろ  
杉 相広 先生三重大学医学部卒業、京都大学大学院医学研究科  
博士課程修了、姫路医療センター元皮膚科医長、高  
槻赤十字病院元皮膚科部長、日本皮膚科学会認定  
皮膚科専門医

出身地 ●京都府京都市 血液型 ●B型

趣味 ●こどもと遊ぶこと  
家族構成 ●3人のお子さんのいるパパ先生!

ゲンキのモト ●患者さんが満足してくれること

主な紹介病院

●東邦大学医療センター大橋病院  
●日本赤十字社医療センター  
●国立成育医療研究センター

設備・検査・対応

●ビーリング ●巻き爪 ●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

日当りのよい明るい待合室♪

高円寺駅からすぐ☆丁寧で  
お話しやすい先生が魅力です!みかこの  
取材日記高円寺駅前で長年診療されて  
いた宮本皮膚科医院さんが、  
新しい院長先生をお迎えし、クリニ  
ック名と共に生まれ変わりました! 院  
長の白井先生は、もともと理学部  
のご出身。院生時代に「世間の役に立つことがしたい」と  
医学の道に転向されたそうです。誰に対しても丁寧で、  
お話しやすい雰囲気の白井先生! 「理屈っぽい皮  
膚科じゃなくて、理屈の通るしっかりした皮膚科診療」  
をボリシートされています。院内も、これから少しづつ  
リニューアルしていく模様。今後の発展がとても楽し  
みな医院さんです☆

設備・検査・対応

●巻き爪 ●ダーモスコピー検査 ●いぼ除去

旧医院の伝統も  
大切にされている  
先生に好感がも  
てます★

紹介者 ▶川端皮膚科クリニック 川端先生

Doctor's Profile

しちい あきら  
白井 明 先生(48歳)東京大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院勤務、  
東京警察病院勤務、関東労災病院勤務、関東中央  
病院勤務、社会保険中央総合病院勤務、相模原病院  
勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

出身地 ●川崎市生まれ、さいたま市育ち

血液型 ●B型

趣味 ●音楽、読書、コンピューター

ゲンキのモト ●まわりの皆さんのが笑顔!

高円寺駅前皮膚科

皮膚科  
03-3316-1215■受付診療時間  
月火水木金土日祝  
9:30~12:00 ○○一○○一  
15:00~19:00 ○○一○○一★9:30~13:00  
●〒166-0003  
●東京都杉並区高円寺南4-27-10  
佐野ビル4F

予約について 直接来院のみ。



代沢

都営大江戸線 若松河田駅より徒歩2分

若松河田

若松皮ふ科  
こどもクリニック皮膚科、小児科  
03-3225-5780■診療時間  
月火水木金土日  
9:30~13:00 ○○一○○一  
15:30~19:00 ○○一○○一●〒162-0055  
●東京都新宿区余丁町10-8  
第2浜崎ビル2F  
●駐車場あり(1~2台・共用駐車場)予約について 基本、直接来院。  
乳児健診、予防接種のみ予約制。皮膚科、小児科どちらも  
お任せ! 安心○の医院さんあやの  
取材日記連れママには嬉しい、可愛  
いプレイスペースつきの医院  
さん☆小児科医である津田先生  
ですが、発疹症に興味を持たれ皮  
膚科でも多くの経験を積んでこられ  
ました。実際、こどもって風邪や熱だけで病院に行く  
ばかりではないので、両方専門的に診てもらえるのは  
有り難いこと。「原因は? どの位続く? 今後の治療  
方法は?」病気の子を持つママの不安はキリがありません  
よね。でもそのひとつひとつに丁寧に答えてくれるのが津田先生。患者さんの生活環境や、気持ちに寄り  
添った治療をしてくれる頼れる先生です!

紹介者 ▶立麻医院 立麻先生

Doctor's Profile

つだ あきお  
津田 晃男 先生(46歳)日本医科大学卒業、日本医科大学付属病院小児科勤務、  
日本医科大学武藏小杉病院皮膚科勤務、旧板木県  
県南総合病院小児科勤務、旧下館市民病院小児科勤務、  
日本小児科学会認定小児科専門医

出身地 ●埼玉県入間郡毛呂山町

血液型 ●B型 趣味 ●ヴァイオリン、山歩き

ゲンキのモト ●こどもの笑顔



主な紹介病院

●東京女子医科大学病院

●国立国際医療センター ●東京厚生年金病院

設備・検査・対応

●ダーモスコピー検査 ●真菌検査 ●いぼ除  
去 ●小児皮膚科一般 ●アトピー性皮膚炎  
●脱毛症治療●乳児健診・予防接種(予約制)  
9:00~9:30, 15:00~15:30



# 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	9:00~12:30, 15:00~19:00 03-3602-7201 葛飾区東堀切1-15-10 <a href="http://www.kinoshita-lc.com">http://www.kinoshita-lc.com</a>
葛西産婦人科	9:00~12:00, 14:00~16:00 03-3686-0311 江戸川区東葛西6-8-6 <a href="http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/">http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/</a>
西島産婦人科医院	9:00~11:30, 14:00~17:00 042-661-6642 八王子市千人町1-8-5 <a href="http://www.nishi-jima-lc.com">http://www.nishi-jima-lc.com</a>
みなみ野レディースクリニック	10:00~12:50, 15:30~18:50 042-632-8044 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 <a href="http://mininomote.jp">http://mininomote.jp</a>
杉山産婦人科 丸の内	8:30~13:00, 14:00~16:30 03-5222-1500 千代田区丸の内1-6-2 <a href="http://www.sugiyama-lc.com">http://www.sugiyama-lc.com</a>
加塚医院	9:30~12:30, 14:00~17:00 03-3910-3611 葛飾区舟込2-5-5 <a href="http://kazuka.jp/index.html">http://kazuka.jp/index.html</a>
しのざきクリニック	9:30~12:30, 14:00~17:00 03-5966-2249 葛飾区長崎5-1-31 <a href="http://www.sinosaki-clinic.com">http://www.sinosaki-clinic.com</a>
松本レディースクリニック	月~金 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 <a href="http://www.matsumoto-ladies.com">http://www.matsumoto-ladies.com</a>
優レディースクリニック	9:30~12:00, 15:00~19:00 03-3984-2278 豊島区西池袋3-25-11 第6志野ビル2F <a href="http://www.yu-ladies.com">http://www.yu-ladies.com</a>
赤羽レディースクリニック	9:30~12:30, 15:00~18:00 03-5249-5651 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階 <a href="http://www.akabaneladys.jp/">http://www.akabaneladys.jp/</a>
加藤産婦人科医院	9:00~12:00, 15:00~18:00 03-3895-3521 荒川区町屋2-9-21 <a href="http://www.kato-gyne.gr.jp">http://www.kato-gyne.gr.jp</a>
みえこ女性クリニック	月~水 12:15~19:00 03-5943-1123 板橋区仲町6-4-6 コスモ和光ビル2階 <a href="http://www.mieko-clinic.com">http://www.mieko-clinic.com</a>
扇内医院	9:30~12:30, 14:00~17:30 03-3990-2111 練馬区中村3-4-18 03-5971-0255, 9:30~18:30 新宿区歌舞伎町1-2-1 内巣駒サムバペーり道科慶生科クリニック 第3水曜日・日・祝休 <a href="http://www.hanomoku-ladiesclinic.com/">http://www.hanomoku-ladiesclinic.com/</a>
桜台マタニティクリニック	9:00~11:30, 14:30~17:30 03-3993-0402 練馬区北町4-2-8 <a href="http://www.akuradai-mc.com/top.html">http://www.akuradai-mc.com/top.html</a>
花岡由美子女性 サンテクリニック	9:30~12:00, 15:00~17:30 03-5047-3307 練馬区東大泉5-29-8 <a href="http://www.hanacka-yumiko.com">http://www.hanacka-yumiko.com</a>
待木医院	9:00~12:00, 14:00~17:00 03-3899-3541 足立区西竹の原2-13-17 <a href="http://www.machiki.net">http://www.machiki.net</a>
湯原産婦人科医院	9:00~14:00~ 受付は午前11時まで、 午後16時30分まで 047-341-6186 松戸市湯原小金原5-20-7 <a href="http://www.yuhara-clinic.or.jp/pcl/">http://www.yuhara-clinic.or.jp/pcl/</a>
新川崎こひき ウメンズクリニック	9:30~13:00, 15:00~18:30 044-542-3931 川崎市幸区鹿島田1-3-33 はとりビル2F <a href="http://kobiki-clinic.com">http://kobiki-clinic.com</a>

このページの  
公開期限は  
終了しました



教えてドクター

## 子どもの皮膚感染症について

# うちの子プールに入って大丈夫?



岡村皮フ科医院  
院長  
岡村 理栄子  
先生

## Q どんな皮膚病がうつるの?

### A 病原体があると うつります!

皮膚病には「うつるもの」と「うつらないもの」があります。その違いは、病原体があるかないか。細菌、カビ、ウイルス、寄生虫など、病原体が原因となるのが「うつる病気」つまり皮膚感染症です。夏は肌の露出部分が多く、皮膚感染症になりやすい季節でもあります。



子どもの皮膚は  
日頃からママが  
チェックしてね♥



### うつる皮膚病リスト

病名	水イボ	頭しらみ	とびひ
症状	●1~3mm程の白くて表面がなめらかなイボ。炎症をおこして赤くなることも。	●頭皮のかゆみ、湿疹。髪の毛の根元にフケのような卵を産みつけて増えていく。	●水ぶくれ、赤み、かさぶた、かゆみ、痛みなど。
できやすいところ	胸、脇の下、腕、太もも	頭皮、髪	目鼻口のまわりから始まり、色々な部位に広がる
原因	●肌と肌との接触や、ビート板の共有などでうつる。	●頭と頭との接触や、タオル・ヘアラッシュ・寝具の共有でうつる。	●搔きむしった手や、タオル・衣類の共有などでうつる。
プールOK? NG?	●ウイルスの接触を防ぐため、患部を覆えば、	●水を介してうつることはありません。	●患部は相当痛みます。ガーゼで覆いましょう。
	OK!	OK!	NG!

写真提供：岡村皮フ科医院、日本臨床皮膚科医会

## Q プールに入っては いけない皮膚病もあるの?

### A 水を介してうつる皮膚病や、 安静が必要な皮膚病はプールNGです!

子どもに熱があつたり具合が悪そうなときは、「今日のプールは無理ね」とママでも簡単に判断できますが、さて皮膚に異常があるときはどうでしょう？案外、本人は元気なことが多いので悩みがちですね。でも中には、人にうつる皮膚病や、安静が必要な皮膚病もあるので注意しましょう。

### 「うつる皮膚病」と「うつらない皮膚病」



## Q “とびひ”って放っておいて いいんですか?

### A あっという間に広がるので 早めの受診が大切!

とびひは、火事の「飛び火」のようにあっという間に広がるので、早めの受診がとても大切です。まれに、皮膚が真っ赤に腫れて高熱が出る「ブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群」という病気につながることも。そうなると入院治療が必要となります。



## Q 虫さされやあせもも “とびひ”的キッカケに!?

### A 毎日のスキンケアでトラブルに 負けない皮膚をキープ!

皮膚が荒れていたり傷があると、角層の隙間に細菌が入り込み、とびひにかかりやすくなります。とびひの多くは、虫さされやあせもがキッカケ。かゆくて搔きむしった傷から細菌が入り込んでしまうのです。そうならないためにも、レジャーでは虫除けをしっかりと。また、夏でも毎日の保湿ケアで、あせも対策をしてとびひ感染を防ぎましょう。

## E 保湿ケアで 肌をバリア!

バリア機能の高い皮膚は、細菌、ウイルスの感染を防ぎます！

### 虫さされ対策

- |            |  |  |               |
|------------|--|--|---------------|
| <b>蚊ノミ</b> | ●少なくて<br>ても!<br>も一週間<br>前後で治癒。               | ●腫れがひどくなり痛みが<br>増したら細菌感染、遅延型アレルギーの可能性!             | → 病院へ         |
| <b>ダニ</b>  | ●アレルギーの原因となる刺さないヒョウヒダニ                       | ●虫さされの原因となる刺すツメダニ、イエダニ                             | → 掃除で除去 → 殺虫剤 |
| <b>ハチ</b>  | ●刺し口を<br>清潔にし、<br>冷やす。<br>抜けるようなら、<br>毒針を抜く。 | ●全身にじんましんができる、<br>吐き気や息苦しさを感じ<br>ようにならアレルギー発作の可能性! | → 病院へ         |

虫の多い場所へ  
行くときは！

帽子  
長袖・長ズボン  
色の薄い服



# 正しい夏のスキンケア



夏の肌トラブル上位は  
あせもと紫外線!!

スキンケアや服装、UVケアで  
肌トラブルから守ってあげて。

## あせも対策は

洗浄と保湿が基本です。汗をかいたらこまめに濡れタオルで拭いて清潔に。学校にいる間も自分でケアできるよう練習してみましょう。そしてキレイにしたあとは、保湿ケアを夏でも欠かさないことが大切です。

こどもは  
とっても汗っかき!

## あせも予防

### 要注意

- 汗を吸わないオシャレ服の子が多い!
- 袖なしよりは半袖を!
- 汗+アカ・ホコリ  
→アルカリ性になってかゆくなるから、汗はそのままにしない!
- エアコンの設定温度  
→25℃以下に

吸湿性、通気性の  
よい服装



汗をかいたらすぐ  
濡れタオルで拭くか、  
洗い流し、  
すぐ保湿を!

汗をかいたら  
すぐに着替える

朝晩の  
全身保湿ケアを  
忘れないに

## こどもにもUVケアは必要です!

一生に浴びる紫外線量のうち6割が10代までに浴びるといわれています。こども時代からUVケアをしっかり行いましょう。なかなか学校では塗り直しができないこどもには、ウォータープルーフタイプがオススメ。以前は水が汚れるからと、学校プールでの使用は認められていませんでしたが、現在は学校でも紫外線が問題視されるようになり、使用が認められています。

プールがない日も  
UVケアを  
忘れないでね!

朝

- 洗顔  
+  
顔・体 保湿  
+  
UVカット剤  
(ウォータープルーフタイプ)

最近では学校のプールでも  
UVカット剤の使用が  
認められているよ!

海外は熱心★学校UV対策  
海外の学校ではプールの授業の前に、先生がちゃんとUVカット剤が塗られているか生徒ひとりひとりをチェックするそう! 一目でわかるように、色付きのUVカット剤なんだって。

昼

夜

- 洗浄  
+  
顔・体 保湿

ウォーター  
ブルーフタイプは  
クレンジングも必須!

# ふるふる肌を育てよう!



●スキンケア成分たっぷり!  
肌にやさしい弱酸性洗浄料

ベビー全身シャンプー フレイチエ  
(顔・体用泡状洗浄料)  
400ml/¥1,470 (税込)

●泡切れスッキリ!頭の  
臭いもさっぱり!

ベビーヘアシャンプー  
(頭髪用泡状洗浄料)  
350ml/¥1,417 (税込)

●夏もべたつかず  
保湿力抜群!

ベビーミルキーローション  
(顔・体用乳状ローション)  
380ml/¥4,410 (税込)

## UVカット剤の選び方

毎日の  
紫外線ケアに

- クレンジング不要の  
UVライトペール

プールや塗り直し  
ができないときに

- 汗、水に強い  
サンスクリーンミルク

●汗、水に強く、紫外線を  
しっかりガード!

(左)サンスクリーンミルク  
(日焼け止め用乳液)  
SPF32 PA+++  
55g/¥2,520 (税込)

●スキンケア成分  
たっぷり!  
毎日のケアに!

(右)UVライトペール  
(日焼け止め用乳液)  
SPF23 PA++  
90ml/¥2,520 (税込)

洗浄料で落とせる!



子どもにおすすめ  
スキンケア  
今なら無料サンプル  
もらえるよ!

無料サンプル請求方法、商品のお問い合わせは3つ

①お電話でのご注文

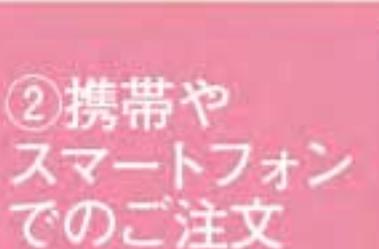
**0120-122-783**

(9:00~21:00 年末年始を除く)

株式会社ナチュラルサイエンス

<http://www.natural-s.jp/>

②携帯や  
スマートフォン  
でのご注文



ハガキに貼って  
送ってね★

官製ハガキに住所、氏名、生年月日、電話番号をご記入の上、右下の応募サンプル券を貼付し、下記にご送付ください。  
(ご送付先)〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8  
株式会社ナチュラルサイエンス  
'ゲンキのモ'vol.32]

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、当社から商品や資料の発送、情報送信、お問い合わせアンケート、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、個人情報を収集する行為に頂ける場合があります。返送・交換は、商品到着後14日以内で承ります。まずは電話でご連絡ください。お客様のご都合による場合は、未開封に限り受け受けます。その場合は、返送料はお客様のご負担になります。

ゲンキのモ vol.32  
無料サンプル  
申込券  
No.924-13263

# ファミリーで行きたい お宿10

夏休み  
特大号

## お宿

# 10

おかげさまで大反響☆ありがとうございます!!

今回は、夏休み特大号! webから口コミの投稿ができるようになったので、ぜひ皆さんのお声を聞かせて下さい♪



### 静岡エリア

★珍しいタイプのお宿でパワーチャージ!

## ウェルネスの森 伊東



▲アジアンビッグスイートのお部屋



水着で入れる  
運動浴プール  
もあるよ☆

お家のようなお宿で本物の  
リラックスを!

住所：静岡県伊東市岡1348-3  
電話：0557-38-7111

アクセス：【JR伊東線】伊東駅から送迎バスで約15分【車】小田原厚木道路・西湘バイパス石橋ICから国道135号を伊東方面へ、約1時間20分  
料金(1泊)：1泊2食付2名1室利用時1名様料金、スタンダード和洋室14,000円~、ピッグスイート和洋室16,000円~、アジアンビッグスイート和洋室18,000円~  
<季節により変動>  
URL : <http://www.hotespa.net/hotels/ito/>



RODY販売スタッフ  
zu-miさん

いろんな世代で旅行するとき、とってもオススメです! お部屋がスゴく広いし、バイキングなのに質も◎。ウチのリピート宿です♪



施設には温泉はもちろん、水着着用の「クアハウス」という、打たせ湯や運動浴プールなど8種類の浴槽も楽しめて、キッズも大満足!



住所：静岡県伊東市岡1348-3  
電話：0557-38-7111

アクセス：【JR伊東線】伊東駅から送迎バスで約15分【車】小田原厚木道路・西湘バイパス石橋ICから国道135号を伊東方面へ、約1時間20分  
料金(1泊)：1泊2食付2名1室利用時1名様料金、スタンダード和洋室14,000円~、ピッグスイート和洋室16,000円~、アジアンビッグスイート和洋室18,000円~  
<季節により変動>  
URL : <http://www.hotespa.net/hotels/ito/>

### 神奈川エリア

★一流ホテルのおもてなしを満喫して

## 富士屋ホテル



住所：神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下359

電話：0460-82-2211

アクセス：【箱根登山鉄道】宮ノ下駅 徒歩7分【車】小田原厚木道路箱根口ICから国道1号線経由20分 東名御殿場ICから国道138号線経由35分

料金：1泊2食付(ツインルーム)1室2名様ご利用時の1名様料金24,300円~<季節により変動>

URL : <http://www.fujiyahotel.jp/>

創業135周年の由緒ある  
あこがれのホテルへ!



あの! 富士屋ホテルに宿泊して、高貴なひとときを過ごしてみると、というのいかがですか? 最高のロケーション、最高のおもてなしの数々。明治時代の趣を感じる館内には、ため息の連続です。敷居が高いように感じますが、実はおサイフに優しいプランも多いのでチェックしてみて。

### 神奈川エリア

★おいしい空気とキレイな景色

富士屋ホテルレイクビュー Annex  
箱根ホテル



みほこさん

芦ノ湖の湖畔にあるので、子どもを連れて散歩をしたり、ボートに乗ったり自然を独り占めしているような気分。箱根駅伝の折り返し地点の近くに、箱根駅伝ミュージアムもあります。

住所：神奈川県足柄下郡箱根町箱根65

電話：0460-83-6311

アクセス：【JR東海道線】小田原駅西口から無料シャトルバス運行【車】小田原厚木道路箱根口ICから箱根新道経由20分、県道75号利用5分

料金：1泊2食付(ツインルーム)1室2名様ご利用時の1名様料金16,800円~<季節により変動>

URL : <http://www.hakonehotel.jp/>

### 神奈川エリア

★温泉大浴場でリラックス

湯本富士屋ホテル



いずみさん

何より駅前にあって、利用しやすい! 温泉も気持ちよくて最高でした♪お部屋タイプもいろいろあるので、世代を問わず、家族みんなで行きたいホテルですよ~

住所：神奈川県足柄下郡箱根町湯本256-1

電話：0460-85-6111

アクセス：【箱根登山鉄道】箱根湯本駅徒歩3分【車】小田原厚木道路箱根口ICから国道1号線経由5分

料金：1泊2食付(ツインルーム)1室2名様ご利用時の1名様料金21,150円~<季節により変動>

URL : <http://www.yumotofujiya.jp/>



箱根  
フリーク  
女子

とにかく、サービスの質が素晴らしいです! さすが一流のホテルでした。建物の雰囲気の重厚さから、まるで美術館に泊まっているみたいな気持ちになります☆



### 山梨エリア

★大自然の中でリフレッシュ!

富士屋ホテル河口湖 Annex  
富士ビューホテル



たまちゃんママ

お料理がすっごく美味しい、家族も大満足です! 朝食は種類が豊富で、朝からみんなゴキゲンです☆河口湖に行くときの行きつけホテルにしたいと思います!

住所：山梨県南都留郡富士河口湖町勝山511

電話：0555-83-2211

アクセス：【富士急行線】河口湖駅 タクシー約10分【車】東富士五湖道路・河口湖ICから国道139号線経由約10分

料金：1泊2食付(ツインルーム)1室2名様ご利用時の1名様料金15,000円~<季節により変動>

URL : <http://www.fujiview.jp/>

# キャンピングカー特集



## 沖縄エリア

★小さな子どもも満喫!

### ザ・ビーチタワー沖縄



小さな子どもを持つママたちにとって大助かりのサービスが充実。紙おむつやベビーフードなどのプレゼントがあったり、ベビーカーやベビーベッドのレンタルなど、普段と変わらぬ、もしかしたらそれ以上の快適さがウリのホテルです!

住所：沖縄県中頭郡北谷町美浜8-6

電話：098-921-7711

アクセス：【空港リムジンバス】那覇空港から「花」号で約1時間、ザ・ビーチタワー沖縄下車【車】那覇空港から国道58号を嘉手納・名護方面へ約40分

料金（1泊）：1泊朝食付2名1室利用時1名様料金、ビーチタワースタンダード（46m²）13,000円～、ファミリースイート（49m²）15,000円～

URL：<http://www.hotespa.net/hotels/okinawa/>



ここあちゃんママ

このホテルには、リスザルやカメなどたくさんの動物たちがいるんです。子どもも大喜びで大興奮いろいろな観光スポットにも行きやすい立地で便利!

☆ベビーに優しい



## 沖縄エリア

★アクセスが便利☆

### ダブルツリーbyヒルトン那覇



笑顔あふれるさわやかな接客で、観光疲れもされます☆ヒルトンブランドはそのままに、さらに沖縄のシティーリゾート感がプラスされたホテルです。国際通りにもすぐ行けるので、食事や買い物にも不便しません。

住所：沖縄県那覇市東町3-15

電話：098-862-0123

アクセス：【モノレール】那覇空港駅から5駅目の旭橋駅にて下車【車】那覇空港から国道58号線を北向きに約10分【バス】那覇空港から路線バスで約20分

料金（1泊1室）：ゲストルーム・ダブル9,000円～、ゲストルーム・ツイン13,000円～<季節により変動>

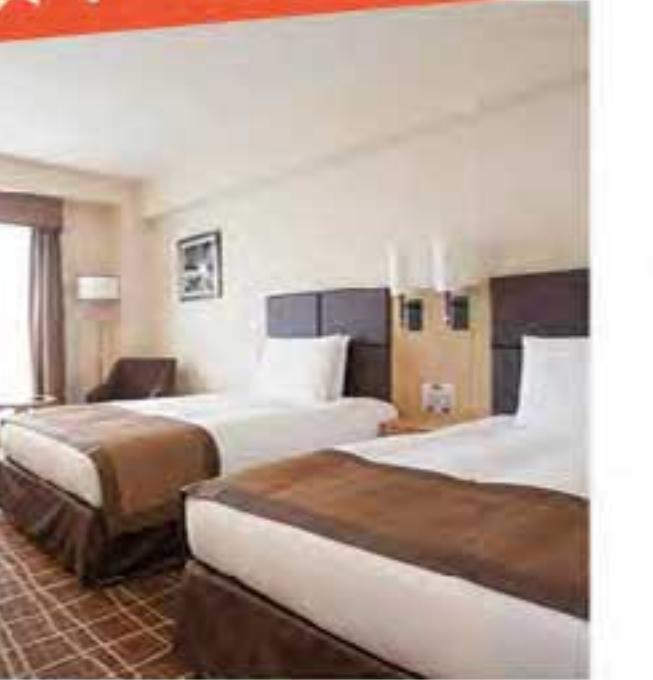
URL：<http://doubletreeenaha.jp/>



めぐみさん

このホテルは、何と立地がいい! ホテルでの食事も、どれをとってもぜーんぶ大満足のクオリティでした☆

☆リースナブル◎



## 沖縄エリア

★リゾート感を120%楽しむ!

### ザ・ブセナテラス



あやさん

サービスがきめ細やかでまさに一流ホテル。とっても心地良かったです! 沖縄をめいっぱい楽しみたい人は、ちょっと奮発してここで最高の思い出を作って。

住所：沖縄県名護市喜瀬1808

電話：0980-51-1333

アクセス：【車】那覇空港から国道58号線経由で約90分、沖縄自動車道利用で約75分  
【空港リムジンバス】那覇空港から約2時間

料金（1泊1室）：デラックスナチュラル ガーデンビュー42,735円～、デラックスエレガント56,595円～、メゾネット オーシャンビュー61,215円～<季節により変動>

URL：<http://www.terrace.co.jp/busena/>

## 沖縄エリア

★子ども連れに超オススメ!

### ルネッサンスリゾートオキナワ



みかこ編集長

子どもを連れて行って本当に楽しめるホテルでした! 子ども向けアクティビティが豊富で、お仕事体験もできました! お部屋もファンタジックで大興奮☆

住所：沖縄県国頭郡恩納村山田3425-2  
電話：098-965-0707

アクセス：【空港リムジンバス】那覇空港から約60分【車】(一般道)国道58号線、名護方面に約60分(高速)沖縄自動車道利用、石川ICから約5分

料金（1泊）：スーペリアツイン15,000円～、ルネッサンスツイン21,500円～、コーナーダブル17,000円～<季節により変動>

URL：<http://www.renaissance-okinawa.com>

## 沖縄エリア

★自然に近いリゾート!

### ホテルムーンビーチ



やえさんママ

冬に行きましたが、目の前が海辺で、子どもも大喜び☆シーサー作りの体験もしました。夏のアクティビティも楽しめそうなので、ぜひまた行きたいです!

住所：沖縄県国頭郡恩納村字前兼久1203  
電話：098-965-1020

アクセス：【バス】那覇空港から名護西空港線で約90分【車】那覇空港から国道58号線で約60分

料金（1泊）：デラックスツインSタイプ（4名1室）9,450円～、レジデンシャルクラブグランピング（4名1室）19,950円～<季節により変動>

URL：<http://www.moonbeach.co.jp>

# キャンピングカー特集



# キャンピングカー特集



キャンピングカーって、スゴく高そう・・・というイメージ。だけど意外と買っているのは普通のサラリーマンも多くいるみたい。というもの! お手ごろ価格もあるからなんです!

まずはリースナブルに…

軽キャンパースモール

就寝定員2名

167万円～



オプションのポップアップルーフテントで4名就寝可能!

やっぱりスタンダードに!

キャブコンカービィDC

就寝定員3名十小人2名

399万円～



見た目より中は広々  
☆トイレやシャワーも装備OK



キャンピングカー選びの  
3つのポイント

☆スペース

子どもなど、寝る時間が違う家族がそれぞれ快適に過ごせるように必要なスペースがあることが大事!

☆使い勝手

きちんとベッドが引き出せるか、設備は使いこなせるかなど、しっかりと買う前に確認することが大事!

☆カスタマイズ

実際に使う自分たちに合ったスタイルの設備を取り入れて、快適に使えるようにカスタマイズすることが大事!

詳しくは  
お店へGO!

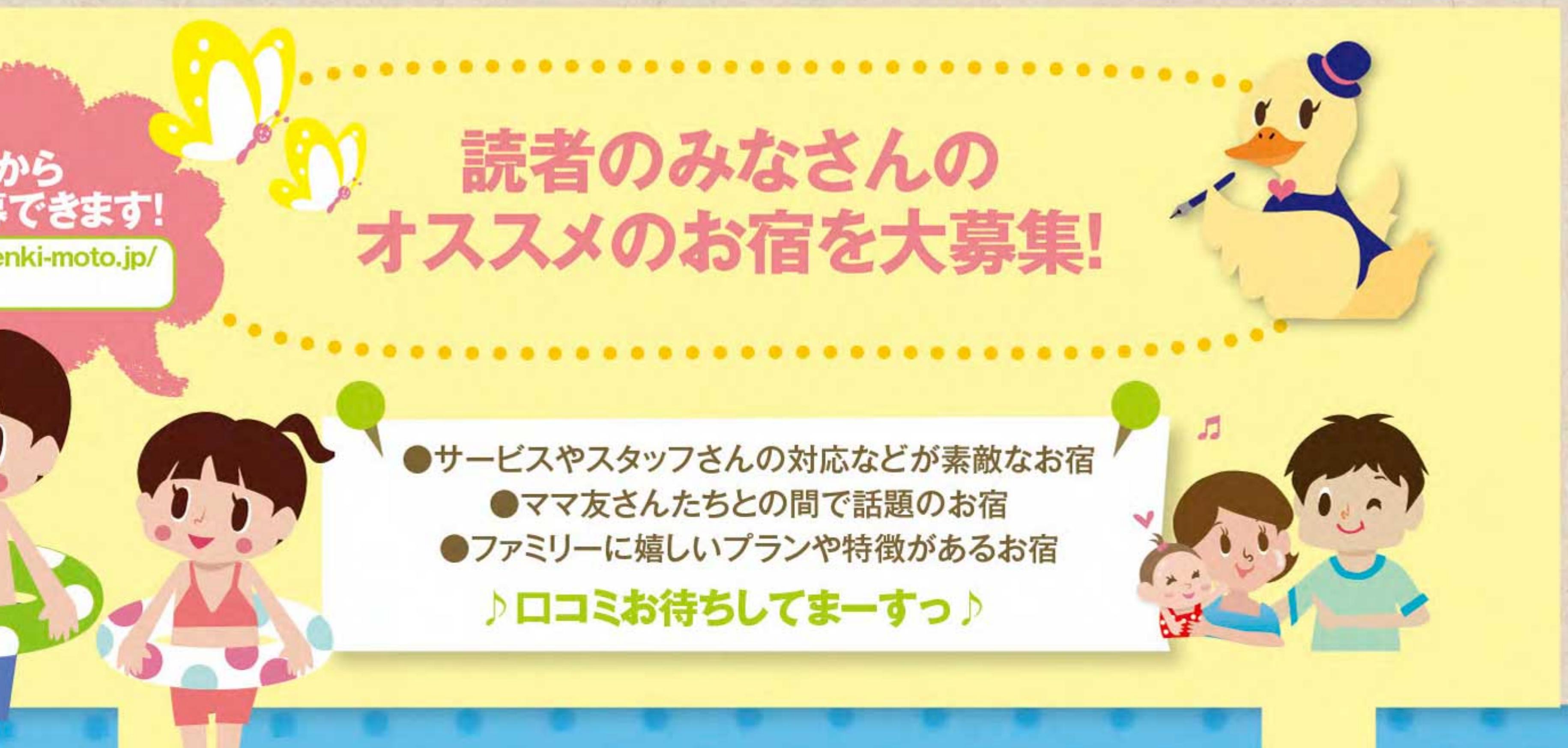


株式会社東和モータース販売

●【東京本店】(火曜定休)  
住所：東京都杉並区上高井戸1-21-18

TEL 03-3303-1146

営業時間：10:00～19:00  
アクセス：京王線「芦花公園駅」より徒歩3分、甲州街道(国道20号線)沿い



WEBから  
ご応募できます!  
<http://genki-moto.jp/travel/>

読者のみなさんの  
オススメのお宿を大募集!



- サービスやスタッフさんの対応などが素敵なお宿
- ママ友さんたちとの間で話題のお宿
- ファミリーに嬉しいプランや特徴があるお宿
- ♪口コミお待ちしてまーす♪



# 形成外科 クリニックって どんなところ?

こんな時は形成外科におまかせ!

- 傷、ヤケド、傷痕の治療
- できもの(イボなど)の切除
- 眼瞼下垂症の治療  
(まぶたが下がって視界を遮る状態)
- 豊胸手術
- 美容治療  
(ホクロ除去・レーザー治療・美白治療)
- 巻き爪治療
- わきが治療
- でべそ治療



形成外科はカバーする範囲がとても広い科目です!  
先生の得意分野をチェックしましょう。

こちらの3院で診てもらえます

経堂

交通 小田急線 経堂駅より徒歩5分

榎原クリニック  
経堂本院  
形成外科、皮膚科、美容皮膚科  
03-3706-9111

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

☆第1、3週のみの診察(代診)  
★手術のみ(外来は休診)  
※15:00~17:00  
※初診の受付は終了30分前まで  
●156-0051  
東京世田谷区宮坂3-15-13  
●http://www.soseikai-gr.or.jp



Doctor's Profile

さかはら つなあき  
榎原 維聰 先生(53歳)  
東海大学医学部卒業、東海大学医学部附属病院形成外科勤務、東海大学医学部形成外科非常勤講師  
出身地●東京都世田谷区 趣味●ゴルフ、釣り(トーリング)  
ゲンキのモト●食事とお酒

予約について 直接来院。レーザー、手術は予約制。

主な紹介病院  
●東京女子医科大学病院●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●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●イオン導入●超音波導入●ボトックス注射●ヒアルロン酸注射●美容手術全般

## 女性の「綺麗になりたい!」に 誠実に応えて下さる先生☆

女性のわがままを聞くのが仕事。こうだったらいなとう願いをどうぞ相談してください!女心トキメクお話をされる、院長の榎原先生。丁寧な診察が評判の、誠実で紳士的な先生です!得意とされるレーザー治療は、日本で医療用レーザーの開発が本格化した1980年代から研究に携わってこられた程の実績。「美容治療は必ずしも必要なことではないので、ゆっくり考えてもらう時間も大切です」患者さん目線を大事にされた、信頼できる医院さんです!

先生の得意分野 手術、美容治療、レーザー治療  
診療について心がけていること  
きちんと説明し、患者さんが考える時間も大切にしています。



## 体の表面を治療する 診療科です!

形成外科とは、からだの傷や変形の治療を主とする外科系の診療科。機能を正常にするだけではなく、見た目をより自然に美しくすることにも重点が置かれています。



うつかりヤケド  
しちゃった~

頼りになります!

予約制  
車いす可能  
美容皮膚科

交通

都営三田線、都営大江戸線 春日駅 A3出口より徒歩1分  
東京メトロ丸ノ内線 後楽園駅 6番出口より徒歩2分

春日

## お子さんの傷からママのお肌の 悩みまで。健やかお肌を支えます!

穂 やかで優しい手島先生を慕つて通う女性が多いとのクチコミで、取材に至りました!先生は傷治療のエキスパート。出来る限り痛みを少なく、きれいに治すように心がけていらっしゃいます。「子どもがケガをしたとき、どうしたら良いのか悩んだら、悪化しないうちに、遠慮せず来ていただきたいですね」。巻き爪やかかとの角質など足のトラブルを抱えている方のためのメディカルフットケアや、しみ・しわ・くすみなどの美容皮膚科治療にも力を入れています。お肌のホームドクターとして、安心して通える医院さんでした!

先生の得意分野 けが・火傷の湿潤治療、皮膚の小手術

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をするようにしています。



Doctor's Profile

てしま れいこ  
手島 玲子 先生

東北大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院勤務、静岡県立こども病院勤務、国立国際医療センター戸山病院勤務、日本形成外科学会認定成形外科専門医  
出身地●東京都文京区 血液型●A型  
趣味●息子たちと遊ぶ ゲンキのモト●家族と、お仕事

主な紹介病院

●東京大学医学部附属病院●東京医科歯科大学医学部附属病院●国立国際医療研究センター

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●レーザー治療●ダーモスコープ検査●ほくろ除去●いぼ除去●イオン導入●多汗症治療●ボトックス注射●ヒアルロン酸注射

てしま皮膚科・  
形成外科

皮膚科、形成外科

03-5804-1241

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

●〒112-0002  
東京都文京区小石川1-3-23  
ル・ビュ-1F  
●http://teshima-hifu-keisei.com

予約について 直接来院。美容皮膚科、メディカルフットケアは予約制。  
03-5804-1241もしくは受付まで。



交通 横浜市営地下鉄ブルーライン  
仲町台駅 徒歩10分

仲町台

松井クリニック

内科、小児科、整形外科、  
形成外科、美容外科、皮膚科  
045-591-2655

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

☆14:30~17:00  
●〒224-0034  
神奈川県横浜市都筑区勝田町324-3  
●駐車場あり(20台)  
●http://www.matsui-clinic.net

予約について 美容皮膚科、美容外科施術のみ要予約。



Doctor's Profile

まつい きよし  
松井 潔 先生

北里大学医学部卒業、横浜市立市民病院勤務、北里大学病院勤務、同救命救急センター勤務、湘南鎌倉総合病院勤務、日本形成外科学会認定医  
出身地●神奈川県横浜市

血液型●A型  
趣味●ショッピング(ファッショングが大好き!)  
ゲンキのモト●多くの患者さんに頼られること

主な紹介病院 ●昭和大学横浜市北部病院●横浜労災病院●横浜市立市民病院

設備・検査・対応  
●ピーリング●巻き爪●ピアス●シミ治療●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



教えてドクター  
クリニックの  
美白治療について



# 美肌を育てる 美白塾

紫外線やエアコンの乾燥など、なにかと気を抜けない夏のスキンケア。美白治療の専門家・榎原クリニック院長 榎原 維聰先生に美白治療についてお聞きしました。

## 最新の美白治療を教えてください!

美白治療の進化はめざましく、最近ではピーリング、レーザー、イオン導入などがあり、使用する薬剤や機器の種類も多いため、患者さんに一番合うものを見ることができます。形成外科の美白治療は即効性がありますが、維持するためにアフターケアが重要です。

## クリニックではどんな 美白治療ができるの?

### 肌トラブルを美容機器で治療します

#### ピーリング

肌の新陳代謝を促進!



●酸によって古い角質を溶かすことで、毛穴も引き締まり、明るく潤いに満ちた肌に。

毛穴の開き  
余分な角質  
皮脂腺  
施術前  
ニキビや毛穴、くすみが気になる人に!  
ピーリングの仕組み  
施術後  
きれいな角質

#### イオン導入

美容成分が浸透!



●微弱な電流を流すことでのビタミンCなどの美容成分を肌の奥まで効果的に皮膚に浸透させる。

イオン導入の仕組み  
反対力  
イオン化した美容成分 (ビタミンCなど)  
イオン導入器  
ニキビや毛穴、くすみが気になる人に!

#### レーザー

施術後に腫れる心配無し!



●Qスイッチ Nd-YAGレーザー  
肝斑、ちりめんジワ、毛穴の引き締め、色ムラ改善に!

ロングバルスアレキサンダライトレーザー  
美白治療と脱毛が一緒にできる! かさぶたができないレーザー。  
毛穴、シワ、シミが気になる人に!

## 美肌ケア2 おうちでのアフターケア

### ハイドロキノン

クリニックでも美白治療の主流として、美白作用のある成分「ハイドロキノン」を多くの医師が処方しています。肝斑やニキビ痕の色素沈着、顔全体のくすみ取りにも効果的!

★シミやニキビ痕のケアを効果的に!

### 保湿 & UVケア

乾燥と紫外線は美肌の大敵!  
放っておくとシミ・シワ・くすみの原因に。

★保湿+UVケアは絶対です!

ゲンキのモト記事

実践編

くすみ

ニキビ

乾燥

クリニック限定のドクターズコスメで手強い夏も、ワンランク上の美肌を目指そう!!

ドクターのアドバイスを受けたい人は

## メイクの仕上がりが変わる 透き通って明るい素肌に!

### ハイドロキノン\*とは?

イチゴや麦芽、コーヒー、紅茶など天然にも、存在する成分です。

### 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

12ml(約80日分)/9,000円(税込)  
3ml(約20日分)/2,500円(税込)  
高濃度ハイドロキノン\*含有の、より角質に浸透しやすい処方の美容液。

☆お守りいただくこと☆

朝ご使用の場合は、必ずUVカット剤を併用ください。日中、日光に長時間浴びるなど強い紫外線を受ける場合は、朝のご使用はお止めください。

\*ハイドロキノン:製品の抗酸化剤



青山 明さん(37歳)

ニキビ痕の赤みがとれて、肌も滑らかで調子良くなりました!



滝沢 尚代さん(33歳)

さっぱりとした使用感! 肌の色が一段明るくなった気がします♪



### ディーアールエックス® AZAクリア®

15g / 1,890円(税込)

アゼライン酸\*高濃度配合のクリーム。ニキビがちな肌を健やかに整え、なめらかに。

\*アゼライン酸:整肌成分

### ディーアールエックス® ADパーフェクトバリア® フェイスミルク

50ml オープン価格

ナノ粒子化ワセリンで、潤うのにべたつかないサラサラの使用感。夏の保湿にピッタリ!

### 美白の大敵くすみの正体! あなたはどっちのタイプ?

#### 老化くすみタイプ

- シワやたるみが気になる
- 寝不足がちで疲れがとれない
- 最近、老けたなど感じる

肌の新陳代謝が低下しているタイプ。肌表面の余分な角質が固まり、薄茶色にくすんで見えます。

#### 毛穴くすみタイプ

- にきび痕や肌荒れの痕が目立つ
  - 若い頃、皮脂の分泌が多くかった
  - ピーリングをしたことがない
- 毛穴が開いて皮脂汚れやメイク汚れが溜まっているタイプ。鼻や小鼻の横、頬、額、頸が部分的にくすんで見えます。

DRX®はクリニック限定化粧品です。  
お近くの取り扱いクリニックの検索はコチラ

<http://www.drx-web.com/clinic/index.htm>

ロート製薬株式会社 大阪市生野区巽西1-8-1

お客様安心サポートデスク 03-5442-6020 受付時間9:00~18:00(土、日、祝日を除く)



教えてドクター  
エイジングケア  
について

立川通クリニック  
山本由美先生

# ふるふる肌を育てる潤い塾

夏のダメージが蓄積すると秋冬の肌に影響が!?やさしく丁寧な診察が評判の皮膚科医・山本由美先生に、今やるべき夏のスキンケアについてお聞きしました。

## 夏のダメージが肌老化の引き金に!?

夏の保湿は化粧水だけ、という方いませんか?実は、紫外線やエアコンの乾燥など、夏は皮膚にとって厳しい環境。この時期に保湿を怠ると、皮膚のバリア機能が低下し、肌トラブルや肌老化の原因になります。とは言っても「夏は乳液やクリームではベタベタしそう」という方は、ジェルタイプをオススメしています。

## ふるふるな若肌を育てる保湿のコツ

### 保湿ケア1

★保湿剤は指3本を使い、面で押さえ込むように肌に乗せる!  
最近ハリがなくなってきたわ!

**NG!**

指一本では肌を摩擦しシワの原因に!

### 保湿ケア2

★夏の肌は部分的に乾燥しがち。乾燥部分は重ね塗りして!

**NG!**

乾燥を放置すると、小ジワのモト!

### 保湿ケア3

★冬に乾燥する人は夏でも油断大敵。肌コンディションに合わせて夏でも使いやすい保湿剤をチョイスしよう!

夏でも使いやすい保湿剤をチョイスしよう!

## Q 美肌ケアのポイントを教えてください!

目尻のシワの一ヶ月の変化

ラクトフェリン<sup>2</sup>でシワの溝が浅くなった!!

目尻のシワ

1ヶ月後の目尻

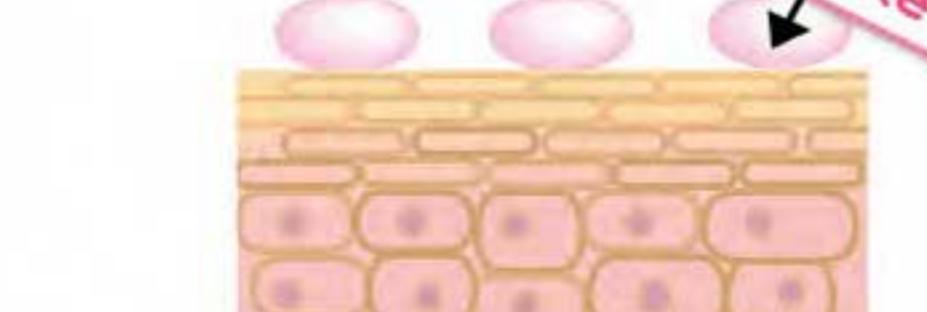


サラヤ株式会社  
ラクトフェリン研究所  
所長  
鈴木靖志さん

## A 単純に塗るだけではダメです

美肌に必要なコラーゲンは一般的に角層の隙間よりも大きいため、単純に塗るだけでは浸透しません。それよりも、美肌成分を生み出す線維芽細胞を活性化させることができ美肌への近道なのです。

実はコラーゲン等の  
美肌成分は  
肌から吸収しづらい



そこで!  
肌から浸透するラクトフェリンなら…

コラーゲン エラスチン ヒアルロン酸 を生み出す  
線維芽細胞と結合!

肌の内側から  
美しくなる  
すごい発見が!

肌のコラーゲン量などUP!! ハリとつやのある、  
ふるふるの素肌に!!



日本ラクトフェリン学会  
第5回学術集会(2012) すごい♥

すごい♥

※1 年齢に応じたスキンケア

※2 保湿力があります

ゲンキのモト記事

実践編

保湿

小ジワ  
ハリ

荒れ肌

おなじみのサラヤから誕生した  
ママにぴったりのスキンケアを試してね

いのちをつなぐ  
**SARAYA**

無添加せっけんアラウやヤシノミ洗剤を開発したサラヤは、医療現場のアルコール手指消毒剤をつくる老舗医薬品メーカーです。

脱!夏の  
エアコン乾燥 /

32才  
美容に興味津々

北原香織さん  
ずっと肌になじむから、  
すぐにメイクできる!  
ベタつかなくて、  
夏の保湿にピッタリ☆

34才  
mama

ハリ・ツヤUPで  
夏のイキイキ肌

矢口奈々子さん  
肌が潤ってふくらして  
きました!ハリ感が増す  
と顔の印象ってグッと  
若く見えますね♪

※株式会社ニコダームリサーチ調べ

初回限定  
たっぷり  
1ヶ月分が

**50%off**

ラクトフェリンラボ  
LLジェル モイストアップ  
[オールインワン美容ジェル] 50g  
●サラヤの通販 [通常価格4,725円]

→ キャンペーン特別価格  
**2,350** 円(税込)  
送料・代引手数料 無料

\*一世帯お一人様1個限り

\*先着300名様に達した時点で終了とさせて頂きます。

\*原材料に牛乳を使用しております。ミルクアレルギーの方は使用をお控え下さい。

お客様よりお預かりした個人情報はサラヤ株式会社にて厳重に保護・管理し、製品や各種ダイレクトメールなどのすべての発送物のお届け先として利用する他、サービス向上のための会員登録などの連絡先として利用させていただきます。またご本人様の同意を得ずに第三者に提供することはございません。

詳しくはサラヤホームページhttp://www.saraya.com/privacy/をご覧ください。

お手軽便利な通販コスメ

## さっぱり美容ジェルで モチモチの潤い感!

お疲れ気味の夏肌を、美肌路線へとシフトチェンジ!!忙しいママの強い味方、通販コスメを活用しよう。

ラクトフェリンラボ  
うるおい効果が小ジワを目立たなくします

※ 抗シワ有効性評価試験をクリア

無添加

合成着色料、合成香料、パラベン、アルコール、石油由来界面活性剤

ラクトフェリンラボ  
LLジェル  
モイストアップ

オールインワン美容ジェル  
さっぱりジェルタイプなのにモチモチの潤い感!夏でも使いやすい、オールインワン美容ジェルです。



ご注文はコチラ! ゲンキのモト特別キャンペーン♪ 今なら初回50%off

1 お電話 「ゲンキのモト」を見てとお伝えください。

2 FAX

3 0120-14-8080 ●24時間受付/年中無休

FAX・ハガキの場合

卷末のご注文専用ハガキに必要事項をご記入の上、

FAX送信、または切手を貼らずに郵便ボストに投函ください。

35

# 失敗しない ダイエットの秘密!

頑張ってダイエットしても、すぐにリバウンドしてしまう…そんな経験はありませんか？今回は先生に「失敗しないダイエット」のコツを伺いました！

## そもそも、なぜ太ってしまうの？

**A** 食べ過ぎ・運動不足はもちろん、基礎代謝量の低下も原因！

太る主な原因是、摂取カロリーと消費カロリーのアンバランス（食べ過ぎと運動不足）と、基礎代謝量の低下です。基礎代謝量は「偏った食事」「限定された食材だけでのダイエット」「極端な食事制限をした状態での過度の運動」などによって、低下してしまいます。

太りやすい生活していませんか？

## 生活習慣チェック！

- 朝食を抜く・夕食をドカ食いする
- 甘いものが好きで間食が多い
- お腹いっぱいでも食べてしまう
- お腹いっぱいのまま寝てしまう
- 長時間同じ姿勢でいることが多い
- エレベーター、エスカレーターばかり使う
- レトルト食品、加工食品をよく食べる
- ながら食べをする
- 脂っこい食品が好き
- 食事の時間が一定しない
- 運動がキレイ
- 野菜がキレイ

当てはまる項目が3つ以上の人には要注意！  
5つ以上の人には生活習慣を見直しましょう！

## 肥満は遺伝するのですか？

**A** 肥満遺伝子は存在しますが、原因はそれだけではありません。

生活や食習慣を整え、基礎代謝量の低下を防いでいれば太ることはあまりなく、ダイエットに成功した後もリバウンドしにくくなります。また、子どもの頃から食育に取り組んでいれば将来のメタボを予防できるので、ママの生活習慣を見直すことはとても大切！一家の食生活を支えるママの意識を変えることは、家族みんなの健康につながります。



教えてドクター！  
Q&A



じゅんクリニック  
院長 加瀬 純子先生

内科・小児科医。日本大学医学部卒業。日本大学医学部付属板橋病院、駿河台日本大学病院、法典クリニック副院長を経て、じゅんクリニックを開院。生活习惯病や肥満治療に積極的に取り組んでいる。

## ダイエットを成功させるには？

**A** 基礎代謝量を上げてエネルギーバランスをとりましょう

規則正しい生活・適度な運動・バランスの良い食事などによって基礎代謝量を上げながら、摂取カロリーと消費カロリーのバランスをキープしましょう。筋肉は一番カロリーを消費する部位なので、運動によって身体の筋肉量を上げることは特に効果的です。

## 食事コントロールが難しいのですが…

**A** 「フォーミュラ食品」がおすすめです！

バランスよく栄養を摂りながらカロリーをコントロールするのは難しいもの。そこで1日1～2食、通常食を「フォーミュラ食品」に置き換えることをおすすめしています。「フォーミュラ食品」とは、良質なタンパク質を主原料にし、糖質・脂質を控え、ビタミン・ミネラルをバランスよく含んだ規格食品のことです、無理なく効果的にカロリーをコントロールできます。体重コントロールの治療として、医療機関でも利用されていますので、気になる方は相談してみてはいかがでしょう。



「フォーミュラ食品」  
おすすめポイント！

**POINT 1** 必要な栄養素がバランス良く配合されている！

**POINT 2** カロリーのコントロールがとっても簡単！

**POINT 3** 1日1食～2食の置き換えなので無理なく続けられる！



様々なダイエット食品が販売されていますが、値段の安さだけで判断せず、栄養成分をしっかり確認しましょう。医療機関で使用される信頼と実績ある製品をお勧めします！



ご相談の際は事前にご連絡ください！

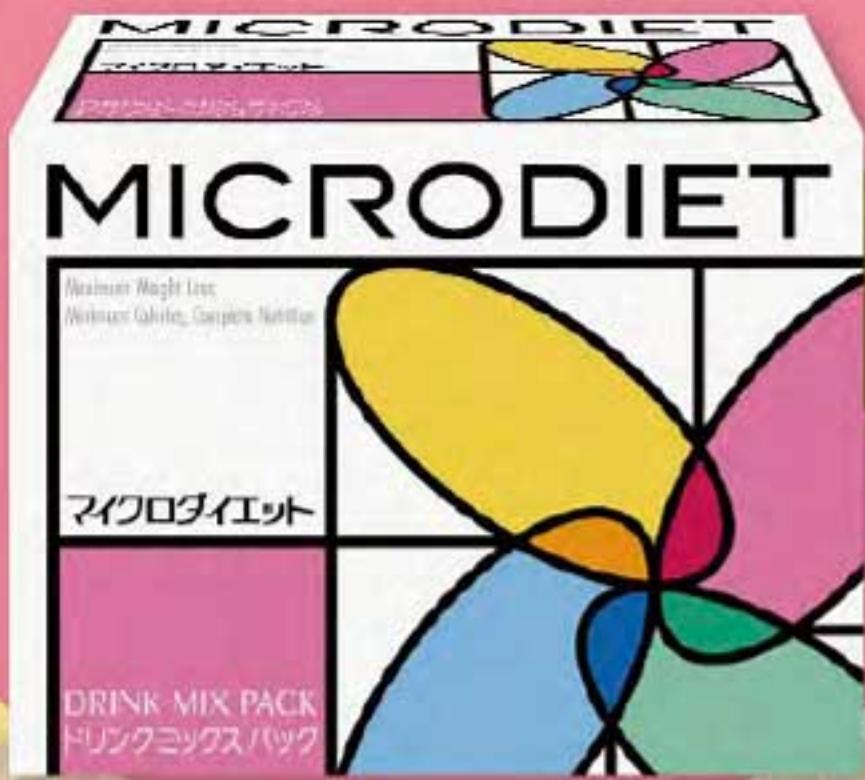
医療機関で「フォーミュラ食品」を用いたダイエットの相談ができます！

\*15歳未満の方は対象外になります。

病院	順天堂大学大学院医学研究科	東京都文京区	03-3814-1134	加齢制御医学講座
	日本赤十字社医療センター	東京都渋谷区	03-3400-1311	糖尿病内内分泌科
	東邦大学医療センター佐倉病院	千葉県佐倉市	043-462-8811	糖尿病・内分泌・代謝センター
みはま病院		千葉県千葉市	043-271-2200	内科・糖尿病・肥満腎症
松戸市立病院		千葉県松戸市	047-363-2171	内科・肥満症・糖尿病、他（フォーミュラ食品は糖尿病などの合併症の方を対象にしております）
瀬戸病院		埼玉県所沢市	042-922-0221	産婦人科・小児科
熊谷外科病院		埼玉県熊谷市	048-521-4115	内科（ダイエット外来有 ※糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の方を対象にしております）

クリニック	島田内科	東京都千代田区	03-3252-0121	内科・循環器科
	東京センタークリニック	東京都中央区	03-3276-6935	内科
	銀座コレージュ耳鼻咽喉科	東京都中央区	03-3546-8733	いびき手術外来、鼻炎手術外来、めまい外来（いびき睡眠時無呼吸症の肥満の方を対象しております）
Health & Beauty Clinic 銀座コクリコ		東京都中央区	03-3572-5965	美容外科、美容皮膚科、美容内科、形成外科
東京皮膚科・形成外科（銀座いけだクリニック）		東京都中央区	03-3545-8000	美容外科、美容皮膚科
細川内科クリニック		東京都港区	03-5777-5331	一般内科、糖尿病専門外来、他
渋谷区医療生活協同組合 六号通り診療所		東京都渋谷区	03-3378-5536	内科（ダイエット外来有）、小児科、心療内科
林胃腸科外科クリニック		東京都豊島区	03-3988-5700	胃腸科、整形外科、内科、他
はなおカレディースクリニック		東京都品川区	03-5767-5285	婦人科、他
じゅんクリニック		東京都足立区	03-5697-4141	内科、小児科
あさの金町クリニック		東京都葛飾区	03-3609-7511	内科、糖尿病、神経内科、心療内科
医大前内科クリニック		神奈川県川崎市	044-739-0088	内科、糖尿病・生活習慣病・甲状腺病
横浜クリニック		神奈川県横浜市	045-290-5315	内科（がん治療・アンチエイジング）
前橋温泉クリニック		群馬県前橋市	027-230-1139	ダイエット、生活習慣病、アンチエイジング外来（要予約）

大人気の  
フォーミュラ食品  
「マイクロダイエット」



1日1~2食を置きかえて  
簡単・健康的にダイエット!

フォーミュラ食品「マイクロダイエット」は、高タンパクの栄養食品。1日に1~2食、いつもの食事を「マイクロダイエット」に置きかえることで、無理なく効果的にダイエットすることができます。体重コントロールの1つとして、医療機関でも取り入れられています。

\*マイクロダイエットの人気のヒミツ!

1袋約170kcalで、  
50種類の栄養素!

1袋で、1日に必要な  
栄養素の1/3以上が摂れる!

天然素材・品質にこだわった  
原材料を使用!

ドリンク・リゾット・パスタ・  
シリアルなど種類が豊富!

安心の高品質

アミノ酸スコア100をクリアした高純度なタンパク質、天然由来のビタミンやミネラルなど、食材だけでなく栄養素の原料も厳選!



一般的な  
タンパク質

マイクロダイエットの  
タンパク質

\*マイクロダイエットの実績!

1000以上の  
専門機関での使用実績!



管理栄養士・栄養士  
100名に選ばれました!\*



国内大手企業の保健指導  
として採用されています!



\*「ダイエットに関する調査」  
調査機関：トヨタ総研 調査・モニター期間：2011年6月15日～6月24日  
調査対象：栄養士または管理栄養士の免許を持つ23～62歳の女性100名  
調査方法：インターネット実食調査

ママたちはもっと 気軽にやせられる

# 安心と信頼の“フォーミュラ食品”ご紹介

マイクロダイエットの姉妹品

## 「カロセーブ」



1袋  
86kcalで  
50種類の  
栄養素

カロリーコントロール  
カロセーブ®

Calosave  
Strawberry  
Yogurt  
Caffe Latte  
Cocoa

- ストロベリー
- ヨーグルト
- カフェラテ
- ココア

食事にプラスして

軽めの食事で不足しがちな栄養素をカバーしつつ、食べ過ぎを防止!

食事の代わりに

忙しい時は食事の代わりに2袋。手軽にバランス良く栄養補給できる!

おやつの代わりに

いつものスイーツ代わりに飲めば、おいしく健康的にカロリーセーブ!

美容と健康に

鉄・ビタミン・食物繊維など、美容と健康に欠かせない栄養素がたっぷり!



「カロセーブ」は、栄養バランスの整った食事メニューが手軽に完成するのでとっても便利!マイクロダイエットでしっかり減量した後のリバウンド予防・減量維持にも最適です。

ストロベリー味  
愛用中★

佐藤やえ  
ゲンキのモト編集者  
朝ごはんの代わりに飲み続けて、妊娠前の体重に戻すことに成功★産後ダイエットにおすすめです!



400kcal前後

いつもの食事にプラスするだけで、気軽にチヤセ!

## 「カロセーブ」新発売!

\*軽め(400kcal前後)の食事+カロセーブ

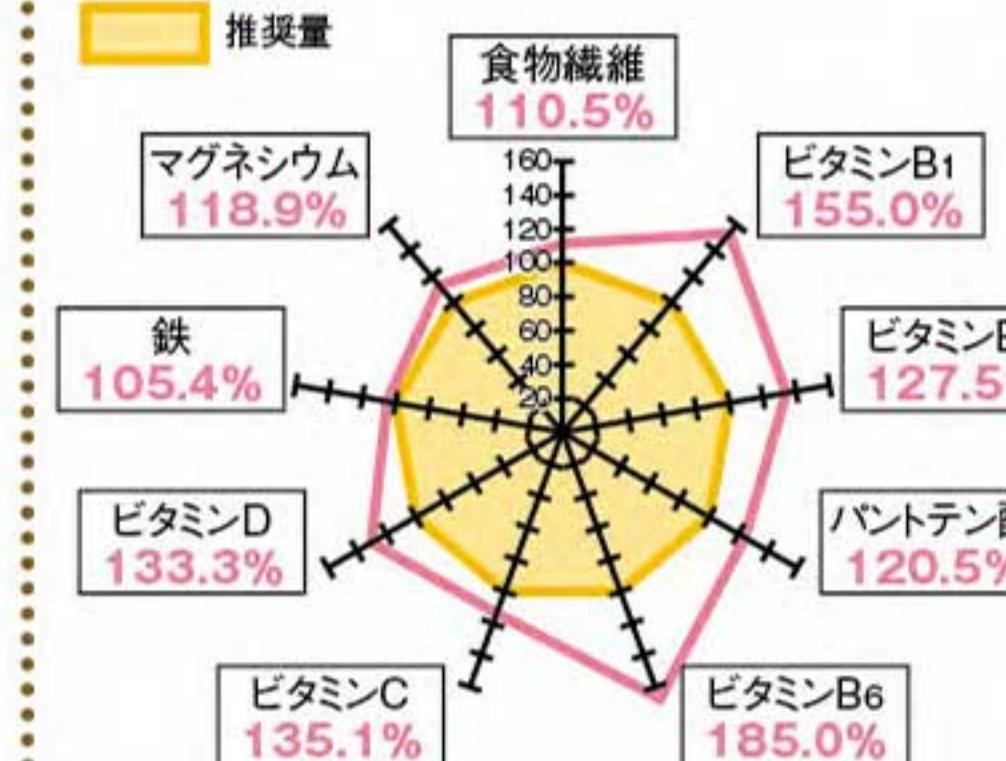
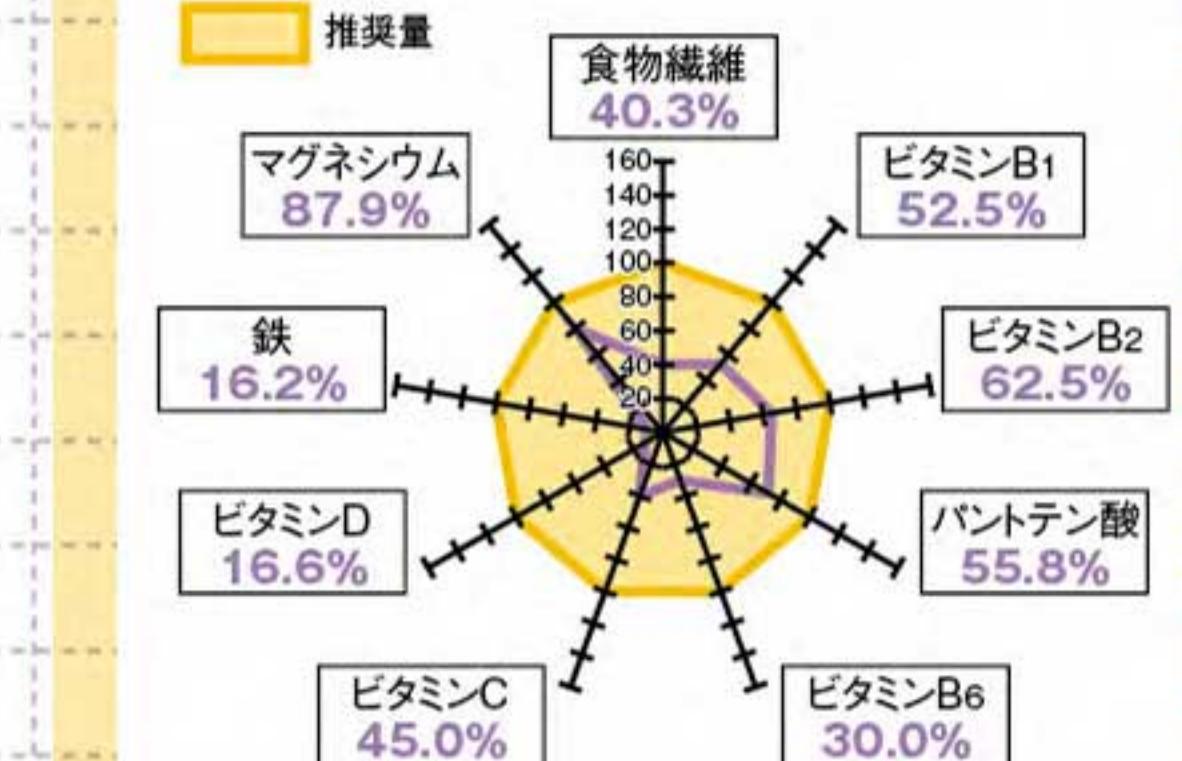
栄養バランスGood! と思っていても実は…

- レタスハムサンド 221kcal
- 大根とわかめのサラダ 41kcal
- ヨーグルト 85kcal

- レタスハムサンド 221kcal
- 大根とわかめのサラダ 41kcal
- カロセーブ 86kcal

一見ヘルシーでバランスの良いメニューだけど…

実は食物繊維・ビタミン・鉄分が大幅に不足しています!



ヨーグルトを「カロセーブ」に変えると…!

カロリーはほぼ同じなのに、栄養バランスに大きな差が!



★野菜もりもりスペイン風オムレツ  
★ピクルス★パゲット★カロセーブ



★あさりときのこのトマトペニネ  
★焼き野菜のパルサミコソース★カロセーブ



★ヒレステーキおろしソース  
★人参ナムル★香味野菜の混ぜご飯★カロセーブ



400 kcal  
★カフェラテ味  
愛用中★  
伊藤みかこ  
ゲンキのモト  
編集長  
ダイエット食品は味がイヤイチだと思っていたのですが、おいしくて感激しました!  
これなら続けられそう★

1袋  
(カフェラテ・ココア・ヨーグルト・ストロベリー)



標準価格 1袋 各味 336円(税込)

8袋入り  
168円  
お得!



標準価格 2,520円(税込)

20袋入り  
735円  
お得!



標準価格 5,985円(税込)

「カロセーブ」は、バラエティショップ・一部ドラッグストアでお求めいただけます!

サニーヘルス株式会社 本社/〒380-0912 長野県稻葉1661番地

こちらからもご注文いただけます

0120-308-270

- 受付時間 9:00～17:00(土日祝を除く)
- お支払い方法 代引き(手数料は当社負担)  
※5,000円未満の場合は代引き手数料315円(税込)をお客様にご負担いただきます。
- 送料 500円(税込)

商品の詳細はこちら!

カロセーブ

検索

# ゲンキのモトVol.32 PRESENT



ぐるなび  
ぐるなびデジタルマネー  
5,000円分

ぐるなびお食事券がさらに便利にデジタルマネー化! 携帯にチャージしてお店でGO☆  
※サービスのご利用はぐるなび会員登録(無料)が必要です。●ぐるなび 03-3500-9700



B1 ウェルネスの森 伊東  
B2 ザ・ビーチタワー沖縄 宿泊券

共立メンテナンスが運営する本誌P26・28でもご紹介の両施設。どちらかを選べます☆さっそく家族会議で決めなくては? ●ウェルネスの森 伊東: 0557-38-7111、ザ・ビーチタワー沖縄: 098-921-7711



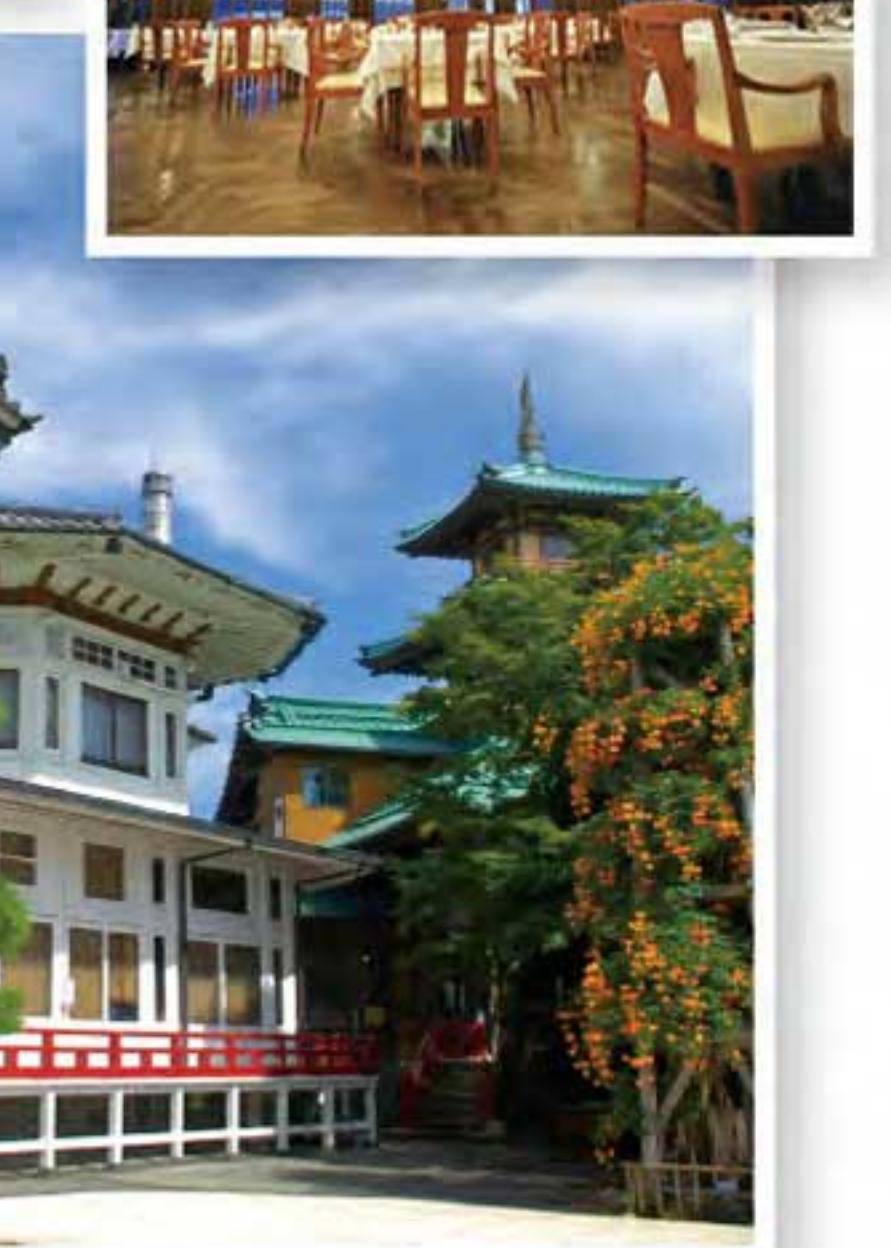
C 富士屋ホテル  
宿泊券(1泊2食付き)

これはもう、超豪華です!! 富士屋ホテルの最高級のおもてなしサービスとお料理で夢のようなひとときを。 ●富士屋ホテル 0460-82-2211



D 箱根ホテル  
ランチブッフェ  
ペアご招待券

シェフのカッティングサービスを行っており、目でも楽しめます。芦ノ湖と富士山の景色とともに料理を存分に楽しんで。 ●箱根ホテル 0460-83-6311



1組  
2名様



E 湯本富士屋ホテル  
ランチブッフェ  
ペアご招待券

木や自然のぬくもりのある和モダンなレストランで、フレンチを中心とした伝統ある味を堪能できます。料理の種類も豊富。 ●湯本富士屋ホテル 0460-85-6111

編集長の子育て体験記

スペシャル!!



9月1日  
発売!  
~ゲンキのモトが出来るまで~  
が書籍化決定★

幸せな光が私たち家族に♥ 子連れ再婚しました!

大好きだった父が末期の肺がんから突然この世を去って9年。それからの生活は大変なことばかりで、長期の入院、次男の早産、発達障がい、元夫の裏切り、離婚…。次男の病気からゲンキのモトを立ち上げ、ただただ「真面目に生きてれば、いつかきっと幸せになれるか

ら頑張って生きていきなさい」という父の言葉を信じてやってきた結果、ようやく幸せのゴールが私たち家族にやってきました♥ 亡き父の誕生日に、本当に素敵なおと入籍致しました! 読者の皆様に、ちょっとしたご報告でした!

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ

編集長 blog! は  
こちらから →

応募は巻末のアンケート&プレゼント専用応募ハガキをご利用ください。  
携帯電話・スマートフォンからでもOKです! 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。 ●商品の色はお選びできません。

植物由来の  
消炎剤  
(有効成分)  
配合



RODY STORE TOKYO  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-1-7  
恵比寿プライムスクエア1F

RODY 乗用ロディ (イエロー、ベビーピンク)

乗って遊べるロディです! 見た目もオシャレなので、素敵なインテリアにもなります☆ ●RODY STORE TOKYO 03-6418-6335 (11:00~19:00、休:水・日・祝)

F bobble  
フィルター付きピッチャー  
bobble jug



各1色  
6名様



10名様

サニーヘルス  
カロセーブ 20袋入り

P38、39で紹介した商品。きちんと栄養も摂ることができる置き換えダイエットで健康と美を☆

●サニーヘルス 0120-308-270

ゲンキのモト公式サイト  
からもご応募できます!

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



G キュレル  
シャンプー&  
コンディショナーミニセット

50  
名様

フケ・かゆみ、乾燥などの頭皮トラブルが起きやすい人に。さめ細かく豊かな泡立ちのシャンプーと、スッキリと洗い流せて毛先まで届いたが溼透、指通りなめらかな髪に仕上がるコンディショナーのミニセットを。



J ベルソス  
ホームベーカリー0.8

コンパクトで、食パンなら0.8斤分の食べきりサイズ。ご飯でもパンが焼ける! 仕上がり時間も選べます。スタイリッシュなデザインでオシャレ。 ●ベルソス サポートセンター 0120-730-790



次号予告

★★特集★★

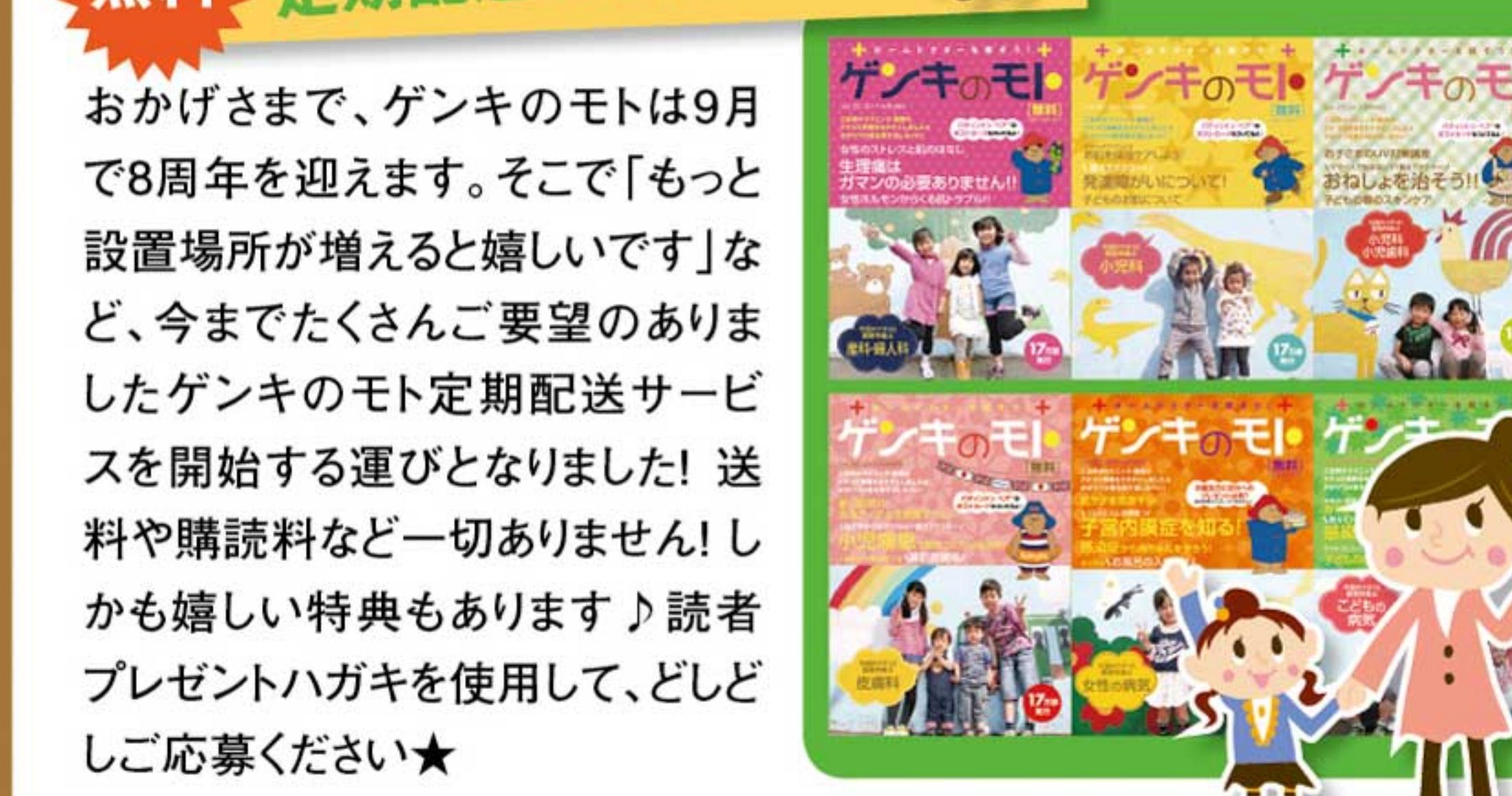
女性の病気  
特集

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。  
★ゲンキのモトでは本誌設置にご協力いただける施設・店舗を募集しております。ご興味がある方は以下連絡先まで是非お問い合わせください。

TEL・03-3264-1603 FAX・03-3237-6766

無料 定期配達のお知らせ!



ドラゼミは、年少～小学6年生のお子さんに向けた小学館の通信添削学習です。

小学館の通信添削学習

# ドラゼミ



ドラゼミは、小学館が多くの教育者と90年の歳月をかけて培ってきた教育ノウハウが詰まっている、通信添削学習プログラムです。ドラえもんや仲間たちと一緒に楽しく“もじ・かず”を学べるドラゼミで、幼児のうちから、おうちで机に向かう学習習慣を身につけませんか。

テキストには、  
ドラえもんや  
仲間たちが  
たくさん登場するから、  
とっても楽しい♪



おうちの方へ ※必ずお読みください。

- 『ドラえもん デスク&チェア』は12ヶ月分一括払いご入会された方への特典となります。
- ダンボール素材の、組み立て式家具となります。組み立て方については『ドラえもん デスク&チェア』に同封の説明書をご覧ください。
- 途中(1年末満)で退会された場合は、デスク&チェアの代金を差し引いた金額でのご返金となります。

まずは無料教材サンプルでドラゼミを体験!

無料教材サンプルセットのご請求はこちらからどうぞ!

小学館の通信添削学習  
**ドラゼミ**  
年少～小学6年生対象

フリーダイヤル  
**0120-510395**

受付時間／10:00～20:00(土曜日のみ16:00まで、日・祝日除く)

QRコード対応の携帯電話で、  
ドラゼミの資料請求、ご入会のお手続きができます。

ドラゼミ 検索



©藤子プロ・小学館



3大特典が手に入るのは7月号だけ! /

年中コース 3大特典

年長コース 3大特典



ゲンキのモト [vol.32] 発行・編集人／伊藤みかこ 発行所・編集／ゲンキのモト編集室 〒102-0082 東京都千代田区一番町 45-202 TEL／03-3264-1603

ゲンキのモト