

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモト

[vol.33] 2013 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

グリーティングカード
プレゼント!

中面にパディントン ベア™のカード付き



乾燥じわ対策していますか?

＼教えてドクター!／

この症状、もしかして喘息?

30歳からしたいこと!

生理・スキンケア・下着・旅

今回のクチコミ
医院特集は

女性の病気



17万部
発行

秋の入会

キャンペーン!

キャンペーン期間

9/1 SUN ▶ 10/31 THU

お申し込み
受付中!

キャンペーン期間中にご入会いただくと

入会金 5,250円 ▶

0円 +

人気の消せる
ボールペン
Frixion
プレゼント!

※一部、対象外の教室がございます。詳しくはお問い合わせください。

※「フリクションボール」は、株式会社パイロットコーポレーションの登録商標です。前後部のラバーでこすると色が消えます。

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

【ボールペンのご注意】●筆記以外に使用しないでください。●ペンを水平より上に向けての筆記は避けてください。●高温下に放置しないでください。60℃以上になるとインキが色無くなります。●証書類・宛名書きには使用できません。

講師がNo.1の教室で
英・算・国をはじめよう!

What do you like
to do
with your friends?

I like playing soccer
with them!

3 × 8 =

森

2/5

小学館アカデミーは、

「先生がよい英語教室部門」

第1位※に選ばれました。

※株式会社イードの教育情報サイト「i-seam」による子ども英語教室の顧客満足度調査「イード・アワード2013 子ども英語教室」において



小1準備コース 年中・年長

小学生算数・国語コース 小1～小6

幼児英語コース 1歳～年長

小学生英語コース 小1～小3

中学準備英語コース 小4～小6

まずは体験
レッスンへ!

幼児・小学生・中学生のための総合学習教室

小学館アカデミー

小学館アカデミーは、小学校英語活動を支援するJ-shine(ジェイシャイン)の登録団体です。JASEC(日本児童英語教育学会)・JES(小学校英語教育学会)に所属しています。

0120-415861

受付時間 9:30～17:30(月～土) ※日・祝日除く

小学館アカデミー 検索

http://www.415861.com



ゲンキのモト

[vol.33] 2013 AUTUMN



●表紙モデル
岩井翔くん(2才) 白石智梨ちゃん(3才)

●中面モデル
ペンソン デルフィンちゃん(P8)

●編集・取材
伊藤みかこ 佐藤野恵
永野百合子 府中綾子

●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、P40、裏表紙)
吉岡真理(P2～3、P8、P15、P24)
NATSUKI(P13)

●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 秋号 VOL.33
発行日 2013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: 03-3237-6766
E-mail: info2@genki-moto.jp

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



CONTENTS

女性の病気 特集

2 乾燥じわ対策していますか?

4 乾燥による小じわ対策に!

キュレルの
『潤浸保湿 美容液』

6 教えて! ドクター

この症状、もしかして喘息?

8 喘息っ子の空気環境づくり!!

10 医院・クリニック特集

成城木下病院 10 東峯婦人クリニック 13
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 11 加藤産婦人科医院 14
女性ライフクリニック新宿 11 新百合ヶ丘総合病院産婦人科 14
山田医院 12 ジュノ・ヴェスタ クリニック八田 15
東クリニック 12 クリニック花 15
麻布十番まなみウィメンズクリニック 13

16 ゲンキのモト医院リスト

24 外あそびの2大肌トラブル

29 30歳からしたいこと

生理にともなう4大病

婦人科へ行こう!

スキンケアを見直す!

女性ホルモン×下着の話

上手な息抜きを見つけよう!

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)

アイエンジェルジャパン/花王/共立メンテナンス/グラディー/クワイエット・エス・ディー/ぐるなび/グンゼ/ココカラファイン/コピーライツアジア/サラヤ/小学館集英社プロダクション/スリーアップ/セールズ・オンデマンド/タイムアンドスペース/ナチュラルサイエンス/バイエル薬品/富士屋ホテル/論創社

教えてドクター! Q&A 夏の疲れや乾燥じわ対策

空気が乾燥してくると、急に顔の小じわが気になりますか? そこで

Q 目もとや口もと・ほおなどに小じわが出現!

A 原因は保湿不足! 不規則な生活も影響しています。

家事や仕事・育児に頑張りがちでいませんか? 睡眠不足や不規則な生活は、肌の潤いを保つホルモンに影響します。また、これからの季節は乾燥しやすくなるので、乾燥じわ対策には早めの保湿ケアが必要です。

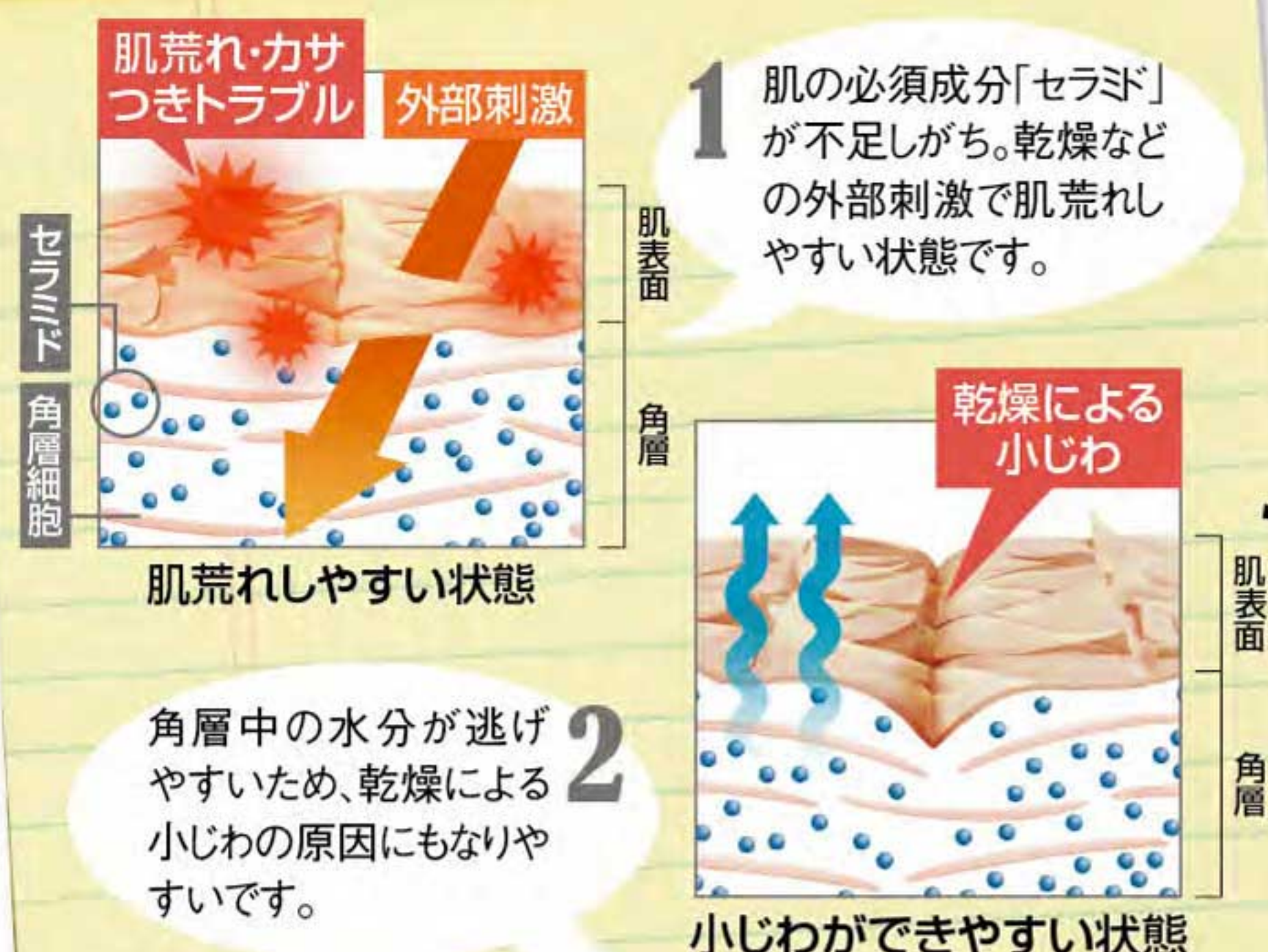
小じわ注意報!

1つでもあてはまる場合、小じわができてやすい状態かも?

- ☐ ホルモンバランスの乱れ
- ☐ 睡眠不足など不規則な生活
- ☐ ストレス・イライラ
- ☐ スキンケアでの保湿不足

ジュノ・ヴェスタクリニック八田 院長 八田 真理子先生
日本産科婦人科学会専門医。マタニティピクス・メノポーズケア認定インストラクター。思春期から更年期までの女性を幅広く診療しています。

お肌が敏感な方ほどなりがち...
乾燥による小じわ発生のメカニズム



乾燥による小じわを目立たなくする美容液のサンプルは、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 かき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

ビューティ 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

乾燥が気になり始める季節! していますか?

婦人科の八田先生に、秋からのお手入れポイントを伺ってきました!

Q 先生が実践している小じわ対策を教えてください!

A まずは保湿です! 生活習慣にも気をつけましょう。

何よりも保湿を大切にしています。あとは生活習慣を整えること、リラックスすること。毎日のちょっとしたことの積み重ねが肌をつくっているのです!

スキンケアでしっかり保湿する

保湿効果に優れたスキンケアを取り入れましょう。保湿美容液をプラスするのもおすすめです。肌にのせるように、顔の皮膚が動かないくらいの力でやさしくなじませて。

NG

OK

やさしく
なじませる

自分をいたわってあげながら、スキンケアして下さいね!

運動で汗をかいて新陳代謝を高めるのも、おすすめです。

夜12時までに就寝を

睡眠をきちんととれているかどうか、肌の状態や体調を大きく左右します!

湯船にしっかりつかってリラックス

湯船につかってゆったりとくつろぐことで、イライラが治まったり、疲れがとれてよく眠れるようになります。入浴後も保湿剤で全身をしっかりケアして、肌の乾燥を防ぎましょう。

新アイテム登場!

乾燥による小じわ対策に! キュレルの潤浸保湿美容液

キュレルから、顔全体に使える美容液が新発売! 肌の必須成分「セラミド」の働きを効果的に補い、肌のバリア機能を助けて潤いを与える『潤浸保湿セラミドケア』で、外部刺激で肌荒れしにくい「潤い高密度肌」に保ちましょう!

乾燥による小じわを目立たなくし、
ハリのある潤い肌に導く美容液

無香料
無着色
弱酸性

消炎剤
配合

セラミド
機能成分
配合※2

潤いを
与え続ける
独自処方

顔全体に
たっぷり
使える

肌のハリ
向上成分
配合

薬用

9/14
新発売

この
パッケージ
が目印!

キュレル
潤浸保湿美容液 40g

医薬部外品

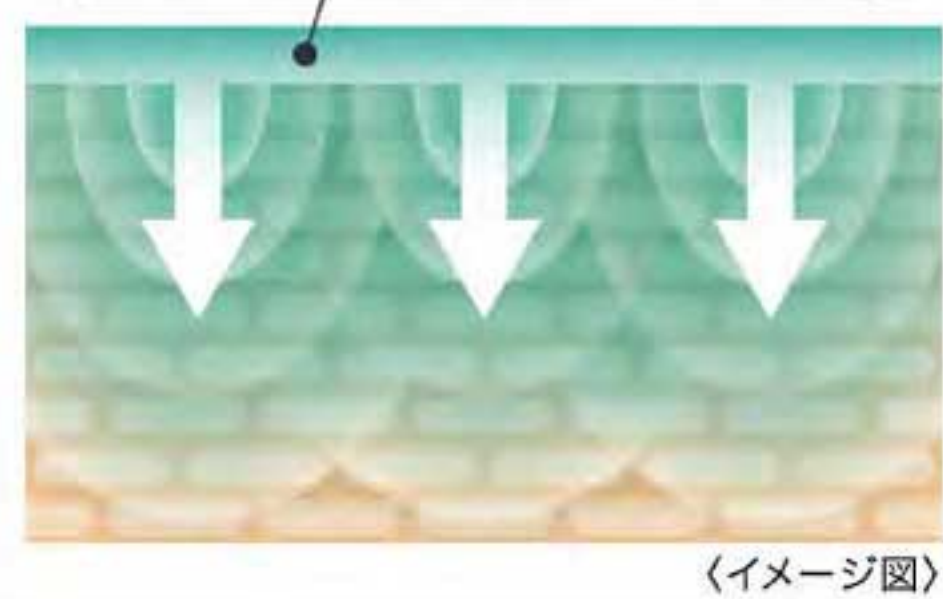
乾燥による小じわを目立たなくし、なめらかな肌に。化粧のりもよく、ハリのある潤い肌が続きます。ベタつかずにのびのよいジェルタイプ。化粧水のあとにお使いください。



キュレルの美容液は
ここがスゴイ!

キュレルの美容液は、
『肌に潤いを与え続けて
しっかりとどめる独自の処方』で
乾燥による小じわを
目立たなくします※1

キュレル 潤浸保湿 美容液



(イメージ図)

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

※1 効能評価試験済み ※2 ヘキサデシロキシPGヒドロキシエチルヘキサデカナミド

キュレルの乾燥から顔全体を守る フェイスクケアシリーズ

キュレル
ジェルメイク落とし 130g

医薬部外品

「セラミド」を守りながら、落ちにくい口紅や毛穴の奥のファンデーションをすっきり落とします。



なじみが
よいジェル
タイプ

薬用

なめらかな
洗い上がり

薬用

キュレル
泡洗顔料 150ml (ポンプ)、130ml (つめかえ用)

医薬部外品

「セラミド」を守りながら、肌荒れの原因ともなる汗や汚れをすっきり洗い流します。きめ細やかな泡で出てくるタイプで、肌への負担が少なく洗えます。



キュレル
化粧水 I・II・III 150ml

医薬部外品

潤い成分(ユーカリエキス)が角層の深部までじっくり浸透。なめらかで潤いに満ちた肌に保ちます。3つのタイプから使い心地を選べます。



潤いに
満ちた肌に

薬用

ベタつかず
しっとり

薬用

キュレル
乳液 120ml

医薬部外品

潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分※2、ユーカリエキス)が角層の深部にまでじっくり浸透。肌になじみやすく、しっとりするのにベタつかない使い心地。



キュレル
潤浸保湿
フェイスクリーム 40g

医薬部外品

潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分※2、ユーカリエキス)が角層の深部にまでじっくり浸透。ふっくらと吸いつくような肌に。ふわっと軽い使い心地。



とても
しっとり

薬用

キュレル コーナー

がある店舗は
こちらです!!



泡洗顔料は、季節を問わず人気のアイテム! お肌に負担をかけずにスッパリ洗えると評判です。



薬剤師 西谷 祐さん

ドラッグセガミ
大井町ガーデン店



フェイスクリームは乾燥する季節の必須アイテムです! 軽い使い心地なのでお肌がモチモチに。

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



お肌にあわせて3タイプから選べる化粧水がおすすすめ! 幅広い年齢の方がお求めになりますよ。



管理栄養士 杉本 夏美さん

ヘルスケアストア
セイジョー

教えて!ドクター もしかして喘息?

この症状

小児喘息は「早期発見・早期治療」が効果的!
もしかしたらと思ったら、早めに小児科医に相談しましょう!

Q 喘息には
前ぶれがあるの?

A はい、あります。
小さなサインを見逃さないで!

教えてくれたのは!

千葉医院
千葉 隆先生

喘息になる子どものうち、**60%以上が2才までに、95%近くが6才までに発症します**。ある日突然発作がおきて、「喘息になってしまった!」と感じるパパママが多いかもしれませんが、実はさまざまな前ぶれ症状がおきています。

たとえば、こんな症状ありますか?

- 食物アレルギーがある
- 治りにくい湿疹がある
- 朝と夜に、くしゃみ、水っぽい鼻水、鼻づまりがみられる
- パパやママにアレルギー体質がある
(子どもの喘息のほとんどはアレルギーが関係しています)
- 運動すると咳込んだり、ゼーゼーと息が苦しくなる
- 日中は元気でも、夜から明け方にかけて「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」して、ひどい時は咳込んで目が覚める
- 布団の上で遊んだり、ホコリや煙を吸うと咳が出て息が苦しくなる

子どもの「ゼロゼロ」、
喘息?ふつう?

小さな子どもは気道が発達段階のため、タンがからみやすい傾向にあります。
そのため、特に病気でなくても「ゼロゼロ」しやすいもの。
こうした音がしたからといって即「喘息」というわけではありません。

気になる時は
小児科医に
相談しよう!

次のような症状が反復してある場合は一度受診してみましょう。



●カゼをひいた後、数日から数週間も鼻水、咳、「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」が続く。



●熱がなく元気なのに、「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」の症状がある。特に夜にひどくなる。

喘息発作の原因は?

正しい治療を続ければ、約60%は大人になる前に喘息発作がおこらなくなると言われています。治療とともに、身の回りの原因を取り除いて、発作がおきない生活を目指しましょう!

ダニ
ハウスダスト



動物の
毛・フケ



花粉
(ブタクサなど)



「悪天候」
「急激な気温低下」
「激しい運動」
も気道を刺激する
因子となります。

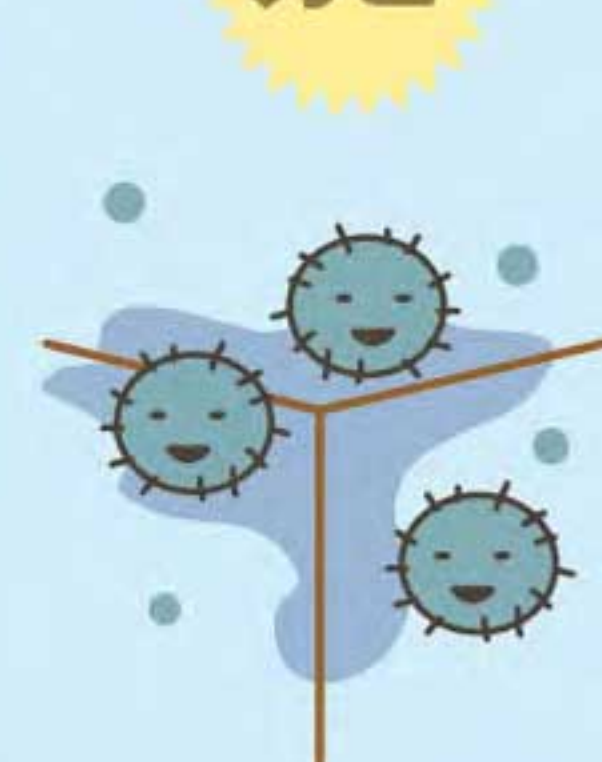


喘息発作を
引きおこす
原因

アレルギー

気道を刺激する因子

カビ



カゼの
ウイルス



タバコの
煙



排気
ガス



花火の
煙



参考: 独立行政法人環境再生保全機構 発行「子どものぜん息&アレルギーシリーズ」

掃除や布団干し、換気で原因の除去を心がけましょう!

喘息発作を引きおこすのは、アレルギーの原因となるアレルギーと、気道を刺激する因子の2種類です。特に原因アレルギーの約9割は、家の中にいる「ダニ」「ハウスダスト」と言われています。お部屋の環境を見直すことも喘息治療には大切です。

正しい空気清浄機の選び方

空気清浄機
などの家電を
活用するのも
GOOD☆

- 清浄スピード
- 除去率
- お手入れのしやすさ
- 性能キープ
- 静音性
- 省エネ

子どもが吸う
空気のこと、
考えたこと
ありますか？

喘息っ子の 空気環境づくり!!

子育て
ママ必見!!

キレイに見える空気も実はハウスダストなどの汚れがいっぱい。

0歳代表
ママ

綺麗な空気の中で
健やかに
子育てしたい

PM2.5にも
対応だから
とっても安心☆

体験! 北欧の高性能空気清浄機「ブルーエア」

妊婦代表

片山 裕子さん
(妊娠5ヶ月)

Q 初めての妊娠で不安いっぱい!
体調管理のコツを教えてください!

A キレイな空気
ストレスフリーな妊婦ライフを!

体調管理のためには、まず空気環境を見直してみ
は? ウイルス・細菌・カビ菌を約99%除去(左下図参
照)できるブルーエアは、妊婦さんの強い味方です!

ブルーエア☆ココスコ

ブルーエアの「汚れ除去率」と
「清浄時間」の実証データ

25m³(6畳相当の部屋)の実験環境で、細菌が
10分後にどうなっているかを測定。

細菌の除去性能結果



●試験機関: (財) 北里環境科学センター ●試験方法: 25m³(6
畳相当の部屋)の試験ボックスに微生物粒子を浮遊させブルーエ
ア650Eの除去性能を測定 ●試験結果: 10分後: 99.24%以上除去
●試験報告書: 北生発22_0070号、北生発22_0071号、北生発
22_0072号

目に見えない細菌も
たった10分できれいにな
るんですね!

妊娠中の不安な
気持ちも和らぎました♪

喘息持ちだけど、妊娠中は薬は飲
みたくないし...ブルーエアが来て
からは不安な気持ちも和らぎまし
た。空気がきれいだと気持ちいい
し、安心して過ごせますね!

つわり時期は、
愛犬の動物臭にも
効果抜群で大助かり♪

1歳代表

蓮見麻依子ママ
にちがちゃん

Q フィルター掃除は面倒くさい!
どんなタイプなら簡単で便利?

A それなら断然、交換式がオススメ!
らくらく手間ナシ!

フィルターを洗って使い続けるタイプは、手間もかかる
上、性能もダウンしがち。手軽さ、性能キープを考
えるなら、忙しいママには交換式がオススメです!

便利な上に
スタイリッシュなのが
とってもいい!

これなら簡単!
スグに交換できますね!

「今までのフィルターを洗う手間は
何!?!」って感じ! 子どもの喘息が、
もともと気がかりだったので、手入
れがラクで長く使えるものがずっ
と欲しかったんです。

使って半年後
こんなに
汚れている

ふたを開けて交換するだけ☆

世界基準^{*1} No.1の 空気清浄機! ブルーエア!



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
重視される世界的な基準です。

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

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!

浮遊する様々なハウ
スダストを素早く、
キャッチ!

2 「高い除去率」で
ハウスダスト、細菌、ウイルス、
PM2.5に対応!

0.1μm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!

交換フィルターなら、
お手入れするより簡単
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(39畳)を清浄するのに要する時間(ブルーエア650E使用の場合)



国内メーカー(日本電機工業規格) ブルーエア
ブルーエアは一般的な空気清浄機と比べ 2.5倍速*清浄。 30分 12分

*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
ド低下の原因に! 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が異な
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!

赤ちゃんと
子どものために
選んでほしい



ブルーエア 650E

●推奨のフロア面積
~ 65m² (39畳)
●参考価格
119,700円(税込)

ブルーエア 450E

●推奨のフロア面積
~ 34m² (21畳)
●参考価格
79,800円(税込)

ブルーエア 270E

●推奨のフロア面積
~ 20m² (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

*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が、米国、フランス、スペイン、中国、フィリピンで利用されていることから事
業上の世界基準とする(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対象。(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。

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

Q イタズラ盛りの子どもがい
ても、安心な空気清浄機は?

A ブルーエアは子どもの手が届く
場所に置いても安心です!

ブルーエアの角は丸くなっているため、活発に動き回
る幼児のそばでも安心! 操作パネルはフタ付きで、
イタズラ防止に一役買っています。

これなら
子どもが触れても、
心配ありませんね!

安全なつくりなので
とても気に入りました!

軽くて小さな空気清浄機は、押し
てボタンと倒してしまう危険が...
ブルーエアはしっかりとしたスチ
ール製で安定性があるので、子
供が触っても安心です。

機能がシンプルで、
使いこなせるか
どうかも大切!



角が丸くなっている点もGood☆



操作パネルもわかりやすい点もGood☆

ブルーエア☆ココスコ

お昼寝タイムもぐっすり!
とっても静かです。
小さなお子さんがいても、
これで安心!



※28dB...全モデル「スピード1」で稼働させた場合。

ママたちのおサイフに嬉しい!
1日わずか15円。
喘息っ子がいるなら
1日中つけていたい!

ブルーエア
1日の電気代
約15円

炊飯器
1日の電気代
約23円

ブルーエア...650Eを「スピード1」で24時間動かした場合、
炊飯器...マイコン炊飯器(5.5合)炊飯1時間あたり
65W、保温1時間あたり31Wで、0.5時間炊飯/23.5時
間保温した場合。
※: 単相電圧1kW・100V・22円。
実際の使用状況や環境により異なります。

女性の病気特集

クチコミ!

編集部へ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!

ゆり編集スタッフ (44歳)

取材経験が豊富な編集スタッフ
9月にはちょっと遅い夏休みをとって、初ハワイに行きます。
★趣味 ジャズピアノを弾く
★ゲンキのモト 家族と仕事

やえ編集スタッフ (31歳)

先生からご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

ルナちゃんママ スタッフ (41歳)

主に都心エリアの取材スタッフ
娘の勉強と、犬のしつけに日々奮闘中!! トレーナーさんの指導のおかげで、犬が少しずついい子に!
★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 (27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
編集長に続き、私も結婚しました!しあわせいっぱい毎日です☆
★趣味 紅茶
★ゲンキのモト しょうが

みかこ編集長 (33歳)

12歳、9歳の息子を持つママ編集長
新婚生活がはじまりました!ただいまエッセイ執筆中で大忙し!
★趣味 料理と息子と勉強
★ゲンキのモト 家族と愛犬

ゲンキのモトのHPも見てね!

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

編集長ブログも日々更新中★

成城学園前

小田急線 成城学園前駅より徒歩3分

成城木下病院

産科、婦人科、内科、循環器科、消化器科、麻酔科、乳腺科
03-3482-1702

受付時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
8:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
12:00~16:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※小児科は水曜午前、麻酔科は水曜午後、循環器科は木曜午後のみ診療。
●〒157-0066 東京都世田谷区成城6-13-20
●駐車場 3台
●<http://www.kinohosp.com/>

予約について 婦人科、内科は直接来院。産科は電話にて予約制。



婦人科手術や検査も充実! 分娩までできる頼もしい病院☆

おじいさまの代に開院された、歴史ある成城木下病院さん。分娩を取り辞めていた時期もありましたが、現院長が就任された2005年から再開!産める場所が減る中、地元でお産できるとは有り難い限り☆紹介病院とも連携をとり、地域に貢献できる安心安全な診療をされています!院長の木下先生は明るく気さくなお人柄で、なんでも気後れせずにご相談できる安心感があります。全体的にアットホームな成城木下病院さんですが、手術や検査は大充実!内科もあるので家族でお世話になれますね。



設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(後期まで) ●分娩
●4Dエコー ●3Dエコー ●マンモグラフィ
●乳がんエコー検査 ●乳腺外来 ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●羊水検査 ●子宮内胎症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(人工授精まで) ●不育症相談 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談・手術 ●更年期相談 ●帝王切開手術 ●中絶手術 ●流産手術 ●骨密度測定器



Doctor's Profile

木下 二宣先生 (39歳)
順天堂大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院勤務、関東中央病院勤務、埼玉医科大学総合医療センター勤務、埼玉医科大学総合周産期母子医療センター勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医
出身地 ●東京都世田谷区 ●血液型 ●A型
趣味 ●テニス ●ゲンキのモト ●子供たちと遊ぶこと
家族構成 ●産婦人科医の奥様と3人のお子さん

主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター ●東京医療センター ●日本赤十字社医療センター ●順天堂大学医学部附属順天堂医院

マンモグラフィ検査も受けられます!

先生の得意分野 周産期

診療について心がけていること

安心して帰ってもらえるよう、どんなことを心配しているのか“ソボ”を押さえた診療を心がけています。

すべての女性の頼れる理解者! 女性に嬉しいこと尽くめのクリニックです。

実は取材当日、先生にお会いするまで緊張していました。対馬先生は女性総合医療のパイオニアであり、もしかしたら厳しくて怖い先生なのでは!?とドキドキでしたが、数分後、その不安は見事に裏切られます。終始ふんわりとした笑顔で、嫌がらずどんな話も聞いて下さる先生に、嬉しくてついこちらが喋りすぎてしまう展開に。もうどちらが取材しているのかわかりません(笑)。患者さんのみならず、他の多くの女性ドクターたちも対馬先生の志に共感し、厚い信頼を寄せていることも納得です。お話の中で「健診は流れ作業で異常を見つける検品とは違い、日々の不安を相談するところであるべき」という、クリニックの真骨頂も伺いました☆

あやの取材日記

読者のクチコミ

Doctor's Profile

対馬 ルリ子先生

弘前大学医学部卒業後、東京大学医学部産婦人科学教室助手、都立墨東病院周産期センター産婦人科医長などを経て、2002年ウィメンズ・ウェルネス銀座クリニックを開院。日本産科婦人科学会認定産婦人科認定医、母体保護法指定医、日本女医会副会長、日本思春期学会理事、日本性感染症学会評議員
出身地 ●青森県 ●血液型 ●O型 ●趣味 ●ワインと、犬2匹(母娘)との散歩
ゲンキのモト ●気づけばいつも患者さんからゲンキをもらっています!

先生の得意分野 周産期学、ウィメンズヘルス
診療について心がけていること
自分自身がつねに元気で接すること。誰よりも患者さんの応援団になること

女性のお悩みをトータルサポートしてくれます。「病院にかかるほどの問題なの!?」と心配な場合も相談してみて。

設備・検査・対応
●妊娠判定 ●妊婦健診(34週まで) ●3Dエコー ●4Dエコー(有料) ●マンモグラフィ ●乳がんエコー検査 ●乳腺外来 ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●子宮内膜症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫(相談・手術) ●更年期相談 ●中絶手術 ●流産手術 ●骨密度測定器

主な紹介病院 ●聖路加国際病院 ●東京大学医学部附属病院 ●東京女子医科大学病院 ●がん研有明病院



設備・検査・対応
●低用量ピル処方 ●子宮内膜症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症治療(タイミング法のみ) ●子宮筋腫相談 ●更年期相談

主な紹介病院 ●対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 ●よしの女性診療所 ●私のクリニック目白



若いから大丈夫、と思わずにいつでも身体の声を聞いて!

伊勢丹にあるので仕事終わりでも立ち寄れます。

東京メトロ有楽町線 銀座一丁目駅より徒歩1分 東京メトロ銀座線 銀座駅より徒歩3分

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ ○
★14:00~18:00
●〒104-0061 東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレスビル7F
●駐車場30台あり(銀座トレスビルの駐車場を利用)
●<http://w-wellness.com>

予約について 完全予約制。Web・電話どちらからも予約可能。電話: 03-3538-0270

特別外来 ●骨盤底パーソナルトレーニング ●栄養相談 ●コロンハイドロセラピー(腸内洗浄)

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
産婦人科、婦人科、乳腺科、内科、皮膚科、泌尿器科
03-3538-0270



東京メトロ丸ノ内線 新宿三丁目駅より徒歩1分 JR新宿駅より徒歩5分 京王線 新宿駅より徒歩7分

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:30~20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
※月曜は休診
※受付は最終診療時間より1時間前までにお済ませ下さい。なお、医師は日によって違うため、受診の際はご相談下さい。
●〒160-0022 東京都新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下2階
●駐車場 伊勢丹駐車場を利用
●<http://wlc-s.com>

予約について ご来院の際は電話下さい。

女性ライフクリニック新宿
産婦人科、婦人科、美容皮膚科
03-6273-1220



山田医院

産婦人科、小児科、内科、皮膚科
03-3384-3555

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※受付 8:30~11:30 / 14:30~17:30

●〒164-0001
東京都中野区中野2-14-17
●http://www.beijyu.com/doc/yamada/

予約について 乳児健診、乳幼児
予防接種について月・火15:00
~16:00。お電話にてご予約を。

小児科も診てくださる、
地域密着の心強いドクターです。

初めての産婦人科は何かと不安なもの。若い患者さんがいらしたとき、「よく頑張ってきたね」と声をかけてあげるそうです。優しく丁寧に接して下さるので、とても心強いと患者さんからも評判です。「開業医こそ外へ出ていくべき」と校医、産業医をはじめ、学校での講演なども精力的に行っています。「ひとりで悩まず国や地域が助けてくれる、『子育て支援のしくみ』をきちんと伝えることも、私たちの仕事だと思っています」。医師として幅広く活動されている、とても素敵な先生でした!

設備・検査・対応

- 妊娠判定 ●妊婦健診(中期まで) ●乳がんエコー検査 ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●中絶手術 ●流産手術 ●思春期相談

赤ちゃんの
予防接種計画も
先生に相談し
てね!ゆりの
取材日記

紹介者 ▶ 萩原医院 萩原先生

Doctor's Profile

山田 正興 先生(60歳)
川崎医科大学卒業、日本医科大学付属病院勤務、日本医科大学大学院医学研究科卒業、国立横須賀病院産婦人科元医長、昭和62年 山田医院開設、中野区医師会会長、東京産婦人科医会副会長
出身地 ● 神奈川県横浜市 血液型 ● A型
趣味 ● 観劇(ミュージカル・歌舞伎)
ゲンキのモト ● 毎朝のラジオ体操と愛犬の散歩
夢 ● アメリカ大陸を車で横断したい

主な紹介病院 ● 東京警察病院 ● 立正佼成会附属
佼成病院 ● 東京女子医科大学病院

先生の得意分野 婦人科全般、がん検診に力を入れています。
診療について心がけていること 患者さんの話をしっかりと聞くことを大切にしています。

東クリニック

婦人科、産科、内科
03-3481-0380

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

☆9:00~12:00

●〒151-0073
東京都渋谷区笹塚1-30-3
ビルージュ笹塚4F
●http://www.a-azuma.com

予約について 直接来院のみ。

誠心誠意、まっすぐに患者さんと
向き合ってくれる先生です!

「診療は毎日がドラマ」とお話しされる東先生。禁煙指導と中高生の性教育にも熱心に取り組まれている先生です。「喫煙で乳がんの危険は4倍に。不妊症の原因にも。煙を吸っただけで胎盤は苦しみことになるんだよ」「学校は試験勉強よりも、子宮の試験をさせるべき!」力強くお話しされる姿がとても印象的で、女性を煙害や性被害から守りたいという優しさがひしひしと伝わってきます。初診は20~30分かけてじっくりお話するという丁寧ぶり。安心感・信頼感抜群の産婦人科さんでした!

先生の温かいお
人柄に、思わず
感激の涙! オススメ
です☆

先生の得意分野 卵巣がん、産婦人科全般
診療について心がけていること 「思いやり」を大切に
した診療を心がけています! 禁煙指導を徹底しています。

あやの
取材日記

紹介者 ▶ かずえキッズクリニック 川上先生

Doctor's Profile

東 哲徳 先生(67歳)
東京医科大学卒業、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、東京思春期保険研究会副会長、東京都医師会学校医委員会委員
出身地 ● 宮城県 血液型 ● A型
趣味 ● 音楽鑑賞(北島三郎からベートーヴェンまで!)
ゲンキのモト ● 患者さんの笑顔と「ありがとう」の言葉

主な紹介病院 ● 東京医科大学病院 ● 日本赤十字社医療センター

設備・検査・対応
●妊娠判定 ●妊婦健診(後期まで) ●乳がんエコー検査 ●乳腺外来 ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●子宮内
膜症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(タイミング法、人工授精) ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期
相談 ●ポリプ手術 ●流産手術 ●骨密度測定器

患者さんに寄り添っていきいたい!
という思いあふれるクリニック

海外旅行が大好きで2泊4日の弾丸旅行の経験もあるというアクティブな愛先生!「人見知りがイタリア留学ですっかり変わったの」と色々なお話をしてくださいました。とくに力を入れていらっしゃるのが定期検診、そしてピルの普及。「各年代に合わせてプランを組んでいます。将来の出産・更年期に備えていただきたいですね。ピルも月経困難症などの症状緩和にメリットがあるので、ぜひとも活用してほしいと思います」。女性にとって身近なクリニックでありたい、という先生の思いがひしひしと伝わる取材でした!



エステサロンのようにオシャレ!

設備・検査・対応

- 妊娠判定 ●妊婦健診(初期まで) ●子宮がん検診 ●子宮内膜症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(タイミング法) ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ※イタリア語も対応

ガールズドック、ミドルエイジドック、ブライダルドックなどの検診が受けられます!

ゆりの
取材日記読者
からの
口コミ

Doctor's Profile

今井 愛 先生(45歳)
北里大学医学部卒業、同大学産婦人科教室入局、イタリア・ナポリ大学留学、東京通信病院勤務、麻布十番まなみウィメンズクリニック設立、日本産科婦人科学会認定医、日本臨床細胞学会細胞診専門医
出身地 ● 群馬県 血液型 ● A型
休日の過ごし方 ● スポーツ、ヨガ 趣味 ● 海外旅行
ゲンキのモト ● 患者さんとの会話でゲンキをもらえます!

特別外来 ● レディースドック ● ピル相談

主な紹介病院 ● 東京都済生会中央病院 ● 国際医療福祉大学三田病院 ● 東京都立広尾病院 ● 日本赤十字社医療センター

先生の得意分野 婦人科一般、腫瘍
診療について心がけていること 内診は
何度受けても緊張するものだから、患者さんに
声をかけ、気持ちをほぐしてあげること。

麻布十番
まなみウィメンズ
クリニック
婦人科、婦人科内科、産科
03-3405-0928

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

11:00~14:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

☆金曜20:00まで
★土曜10:30~16:30
●〒106-0045
東京都港区麻布十番1-5-19
ラトリエ・メモワールビル2F
●http://www.azabuwomens-cl.com/

予約について お電話・メール、または窓
口でご予約ください。直接来院可。

女医ならではの☆院長先生の想いを
カタチにした夢の産院です!

先生ご自身が二人のお子さんを産んで感じたこと、それは「自分が出産したいと思えるような産院を作りたい!」その想いをカタチにしたのが、こちらの東峯婦人クリニックさん。ママの体をいたわるために入院延長ができ、上の子の宿泊もOK! 産前産後のケアも充実しています。また、愛情とユーモアに溢れた松峯先生のモットーは『産婦人科以外のことも相談できるような診察室』気軽に相談できる雰囲気づくりを大切にされています。私もここで産んでみたい! と心から思える医院さんなのでした☆

予約について 予約制。お電話またはネットにて予約可能。(かかりつけ患者さんの緊急時や、公費子宮がん検診は予約不要)

お産以外にも、女性のこと
なら何でもオマカセ!

先生の得意分野 不妊治療、婦人科手術、分娩
診療について心がけていること なるべくリラックスして
もらい、何でも話せるような対応を心がけています。



紹介者 ▶ 対馬ルリ子女性ライフクリニック 対馬先生

Doctor's Profile

松峯 寿美 先生
東京女子医科大学卒業、同大学院卒業、東京女子医科大学産婦人科元講師、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医
出身地 ● 東京都台東区 血液型 ● O型
趣味 ● 日舞 ゲンキのモト ● 赤ちゃんの誕生

主な紹介病院 ● 都立墨東病院 ● 聖路加国際病院 ● 愛育病院 ● 東京女子医科大学病院など

設備・検査・対応
●妊娠判定 ●妊婦健診(後期まで) ●分娩 ●4Dエコー(有料)
●3Dエコー(有料) ●乳がんエコー検査 ●乳腺外来 ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●子宮内
膜症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(タイミング法、人工授精、体外受精) ●低用量
ピル処方 ●更年期相談 ●子宮筋腫相談・手術 ●卵巣嚢腫手術 ●痔の手術 ●中絶手術 ●流産手術 ●骨密度測定器

東峯婦人クリニック

産科、婦人科、不妊症外来
03-3630-0303

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

13:30~17:30 ☆ ☆ ☆ ○ ☆ ☆ ☆

○産科 ☆婦人科
※金曜19:00まで、土曜16:00まで。
※初診の方は終了30分前までに来院
ください。
●〒135-0043
東京都江東区木場5-3-10
●http://www.toho-clinic.or.jp

■母子健診 火13:30~17:30
■乳児健診 木9:00~11:30



加藤産婦人科医院

産科・婦人科

03-3895-3521

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

※初診の方の受付は、診療終了の1時間前まで。

- 〒116-0001 東京都荒川区町屋2-9-21
- 駐車場あり(6台)
- http://www.kato-gyne.gr.jp/

予約について 予約優先。電話または受付で予約できます。



新百合ヶ丘

小田急線新百合ヶ丘駅より徒歩または小田急バス(3番のりば)

新百合ヶ丘総合病院 産婦人科

産科・婦人科

0800-800-6456

(9:00~17:00 予約専用電話番号)

044-322-9991

(急患の方24時間)

診療時間 (産婦人科)	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	—

※初診は原則14:00までの受付

- 〒215-0026 神奈川県川崎市麻生区古沢都古255
- 駐車場あり(230台)
- http://www.shinyuri-hospital.com/

予約について 予約優先(月~土 9:00~17:00)



地元で大人気☆ 地域に根ざしたアットホームな産院です!

荒川区内で分娩できる、数少ない医院さんです。外観、内装ともに、妊婦さんがリラックスできるように、と隅々まで配慮されています。2代目院長の加藤寛彦先生は、穏やかでお話しやすい雰囲気の方で、「妊婦さんの健診は、緊張したり、かしこまったりせずに、『エコーでお腹の赤ちゃんに会いにきた』位の気楽さで来てもらいたい。大事なお産を迎えるまでのお付き合いですので、何でも気軽に質問して欲しいです」とのこと! そんな先生の飾らないお人柄も、人気の秘密のようです☆

3Fデイルームにはハーブティがズラリ。加藤先生の奥様の心遣いです☆



設備・検査・対応

- 妊娠判定 ●妊婦健診(後期まで) ●分娩 ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●羊水検査 ●子宮内膜症相談 ●月経困難症相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●中絶手術 ●流産手術 ●帝王切開術

※授乳はスタッフまでお声がけ下さい。

やえの取材日記



紹介者▶三浦レディースクリニック 天神先生

Doctor's Profile

かとう ひろひこ 加藤 寛彦先生 (59歳)

埼玉医科大学卒業、日本医科大学付属病院産婦人科学教室入局、東部地域病院勤務、葛飾赤十字産院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医

出身地●高知県 血液型●A型 趣味●森林浴

ゲンキのモト●患者さんが元気で帰ってこれること

主な紹介病院

●葛飾赤十字産院 ●東京女子医科大学東医療センター ●帝京大学医学部附属病院 ●日本医科大学付属病院

先生の得意分野 産科(分娩、妊娠高血圧症候群)

診療について心がけていること

分かりやすい言葉で説明し、できるだけ患者さんに選択肢を用意しています。

特別外来 ●妊婦さん向けに、アロマテラピー教室やフットマッサージも実施しています♪

設備◎、先生・スタッフ◎! 優しい総合病院です。

たくさんの緑に囲まれた小高い丘にある新百合ヶ丘総合病院。こちらでは、患者さんの身体への負担を最小限にすることを心がけています。例えば、子宮内膜症や子宮筋腫などに対して、お腹を切らずに小さな穴を開けて手術するという方法を提案してくれます。特に産婦人科部長の浅田先生は、この腹腔鏡手術において他のドクターからも一目置かれる存在です。遠方からはるばる来られる患者さんも数多く、注目度の高い病院なのです。



あやの取材日記



読者からの口コミ



Doctor's Profile

あさだ ひろのり 浅田 弘法先生

慶応義塾大学医学部卒業、元慶応義塾大学産婦人科診療部長、元慶応義塾大学医学部産婦人科専任講師、日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医、日本生殖医学会生殖医療専門医

出身地●東京都 血液型●B型

ゲンキのモト●元気の出る食事

設備・検査・対応

- 妊娠判定 ●妊婦健診(後期まで) ●分娩 ●3D・4Dエコー(有料) ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●羊水検査 ●子宮内膜症 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(体外授精まで) ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●手術 ●更年期相談 ●流産手術 ●骨密度測定器 ●腹腔鏡下子宮体がん根治手術(先進医療)

先生の得意分野 腹腔鏡手術

診療について心がけていること 患者さんの「いたみ」をやわらげる、ベストな選択(治療)を心がけています。

明るく素敵な女医先生! 婦人科初心者さんにもオススメです!!

診察は患者さんとのキャッチボール。同じ目線で向き合うことで、人の痛みや辛さが分かるようになってきた」とお話されるのは、院長の八田真理子先生。お父様が昭和50年に開院された、地元ではおなじみの産婦人科さんです。ハツラツとして明るい八田先生は、同じ女性として憧れるほど「たかが生理痛と放っておくと将来、子宮内膜症が発症し不妊になることも。何でも相談してください」ハツとさせられるメッセージの数々に、年齢問わず全ての女性にオススメしたい医院さんです!



先生の得意分野

生殖内分泌(不妊、生理不順、月経トラブル、更年期障害、子宮内膜症)

診療について心がけていること 患者さんを不安にさせない配慮と、悩みを今日ここで解決できるような丁寧な診察。

みかこの取材日記



読者からの口コミ

ジュノヴェスタ クリニック八田

婦人科、産科、婦人科カウンセリング

047-385-3281

受付診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:00	○	○	★	○	○	○	—
15:00~18:00	★	★	★	★	★	—	—

★第一、五週は休診

☆完全予約制

●〒270-2267

千葉県松戸市牧の原2番92

●駐車場あり(17台)

●http://juno-vesta-clinic-hatta.net/

Doctor's Profile

はた まりこ 八田 真理子先生

聖マリアンナ医科大学卒業、順天堂大学・千葉大学病院勤務、松戸市立病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、マタニティビクス・メロブーズケア認定インストラクター

出身地●千葉県松戸市 血液型●B型

ゲンキのモト●エアロビクス、美味しいものを食べること

主な紹介病院 ●松戸市立病院 ●千葉西総合病院 ●東京慈恵会医科大学附属柏病院

設備・検査・対応

- 妊娠判定 ●妊婦健診(24週まで) ●マンモグラフィ(女性技師担当) ●子宮がん検診 ●子宮内膜症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(人工授精) ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●思春期外来 ●中絶手術 ●流産手術 ●外陰部形成手術 ●HRTホルモン補充療法 ●骨量測定(DIP法) ●AMH検査(卵巣年齢検査)

予約について 午前は予約優先。火・木・金の午後は完全予約制。



女性のメンタル相談もしています! 内科・心療内科

心と身体の両方から診てくださるとも気さくな先生です!

患者さんが何でも言えるドクターでありたい」と語る赤澤先生! 永きにわたって米国で医療に携わったのちクリニック花を開業されました。『「世界にひとつだけの花」が大好き。患者さん一人ひとりを持ってこの名前にしました。先生は総合家庭医としての豊富な経験から、心と身体の変化を丁寧に診てくださいます。『特に心療内科は、こじらせない早く受診・早く治すことが大切! 早ければ早いほど薬も少なく早く治せます。意欲があるうちに受診していただきたいですね。心療内科領域の健康診断もおすすめています。患者さんの意見を取り入れながら診てくださる、とても素敵な先生でした!』



設備・検査・対応

- レントゲン ●超音波診断 ●24時間心電図 ●骨密度測定器 ●血液検査



Doctor's Profile

あかざわ ふみよ 赤澤 文代先生

New York Institute of Technology医学部卒業、Beth Israel Medical Center内科インターン家庭医専門課程修了、Montefiore Medical Center 高齢者内科専修医課程修了、公益財団法人 東京都保健医療公社 荏原病院精神科保健指定医課程修了、米国医師免許、日本医師免許、米国ファミリー・メディシン認定医

出身地●東京都 血液型●B型

趣味●スミシング ●ゲンキのモト●料理&食べること

主な紹介病院 ●東京都保健医療公社荏原病院 ●東邦大学医療センター大森病院 ●東京労災病院多摩北部医療センター 他

先生の得意分野 ファミリー・メディシン(総合家庭医)、高齢者内科、精神科

診療について心がけていること 音楽に例えると、医師はあくまで伴奏者。主役は患者さん。ひとつになって病気を治していくことをモットーとしています。

クリニック花

内科、心療内科、在宅診療

03-5737-7770

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	★	○	○	○	—
15:30~19:00	—	○	★	○	○	★	—

☆児童・思春期心理相談

※月午後・水・土午後で在宅診療実施

※精神科自立支援申請可能です

●〒144-0034

東京都大田区西糀谷4-13-10

●http://clinic-hana.com/

予約について 心療内科、児童・思春期心理相談は要予約。



ゲンキのモト・医院リスト

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



ゲンキのモト
設置しています

産婦人科・婦人科

四ッ谷レディースクリニック
03-3234-5343
〒千代田区麹町6-4-14-2F
http://www.yotayaga-lc.com/

アイル女性クリニック
03-3534-0803
〒中央区月島1-8-1 アイ・マークタワー203
http://www.ail-ocn.ne.jp/~il-cl/

いけした女性クリニック銀座
03-3562-1966
〒中央区銀座2-8-4
http://www.ikehitaikuko.com/

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
03-3538-0270
〒中央区銀座2-6-5 銀座トリスビル
http://w-wellness.com

赤枝六本木診療所
03-3405-1388
〒港区六本木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.akasakimitsuko-miyazaki-clinic.com/

麻布十番まなみウィメンズクリニック
03-3405-0928
〒港区麻布十番1-5-19
http://www.mana-mwomens-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/

虎ノ門ウィメンズクリニック
03-3502-1211
〒港区虎ノ門1-4-4 第二ビル3F
http://www.tomon-womens-cl.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 伊勢町駅前ビル地下2F
http://wlc-s.com

たつきクリニック
03-5348-7074
〒新宿区西新宿7-16-14
http://www.tatsuki-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に掲載された医院さんが、ネットで検索できる便利なサイトになりました。是非ご活用ください！



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

杉山産婦人科
[TEL] 03-5454-8181
[生後医療科] 03-5454-5656
[産科・婦人科] 03-5454-3541
〒世田谷区大塚1-53-1
http://www.sugiyama-cl.jp/

山田医院
03-3384-3555
〒中野区中野2-14-17
http://www.yamada-cl.jp/

山田医院
03-5996-6101
〒中野区江古田3-35-8
http://www.dkazu-cl.jp/

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

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

加藤医院
03-3910-3811
〒豊島区長崎6-7-11
http://www.katou-clinic.or.jp/

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

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

優レディースクリニック
03-3984-2278
〒豊島区西池袋3-25-11
http://www.yu-ladies.com/

赤羽レディースクリニック
03-5249-5851
〒北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/

加藤産婦人科医院
03-3995-3521
〒荒川区町屋2-9-21
http://www.kato-gyna.jp/

みえこ女性クリニック
03-5943-1123
〒豊島区仲御台5-45-8 ノースアオヤマ2F
http://www.mieko-clinic.com

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

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

花岡由美子女性サテライトクリニック
03-5947-3907
〒練馬区東大塚5-29-8
http://www.hanaka-yumiko.com/

待木医院
03-3889-3541
〒足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

きせきレディースクリニック
03-5316-9849
〒杉並区真山3-34-3
http://www.kiseki-lc.jp/

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

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

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

加藤医院
03-3910-3811
〒豊島区長崎6-7-11
http://www.katou-clinic.or.jp/

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

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

優レディースクリニック
03-3984-2278
〒豊島区西池袋3-25-11
http://www.yu-ladies.com/

赤羽レディースクリニック
03-5249-5851
〒北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/

加藤産婦人科医院
03-3995-3521
〒荒川区町屋2-9-21
http://www.kato-gyna.jp/

みえこ女性クリニック
03-5943-1123
〒豊島区仲御台5-45-8 ノースアオヤマ2F
http://www.mieko-clinic.com

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

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

花岡由美子女性サテライトクリニック
03-5947-3907
〒練馬区東大塚5-29-8
http://www.hanaka-yumiko.com/

待木医院
03-3889-3541
〒足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

木下産婦人科医院
03-3602-7201
〒葛飾区東旭町1-15-10
http://www.kinoshita-lc.com

葛西産婦人科
03-3686-0311
〒江戸川区葛西6-8-6
http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/

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

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
http://minaminoclinic.jp/

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

アトラスレディースクリニック
03-5327-6710
〒杉並区高円寺北2-6-4
http://www.atlas-ladies.com

本牧レディースクリニック
045-628-3077
〒横浜市本牧和田22-22 2F
http://www.honmaki-ladiesclinic.com/

おおたレディースクリニック
0463-93-0383
〒伊勢崎市伊勢町2-2-12
http://oota-s.com

ジュノヴェスタクリニック八田
047-385-3281
〒松戸市依の塚2番92
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/

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

新川崎こびきウィメンズクリニック
044-542-3931
〒川崎市幸区
http://kobiki-clinic.com/

このページの
公開期限は
終了しました





外あそびの 2大肌トラブル

レジャーの季節、
楽しく過ごすため
に心がけよう~

秋はおでかけにピッタリの季節。でも気をつけたいのが野外での肌トラブルです!

今回は、秋の肌トラブルについて皮膚科ドクターにお聞きました。

トラブル1

秋のレジャーは虫さされ、 植物かぶれに要注意!!



トラブルの原因となる虫や植物を知って、
刺されない&触れないことが大切です!

秋になると、虫や植物による皮膚炎で受診される患者さんが増えます。肌トラブルの原因となる虫や植物は意外なところに隠れているので、自然の多い場所にでかけるときは、危ない場所には近づかず、服装などでしっかり対策を行いましょう。

岡村皮膚科医院
院長
岡村 理栄子先生

虫さされ、植物かぶれは、 こんなところで!!

●毛虫

木の下は注意!
抜け落ちた毛に触れるだ
けでも皮膚炎になります。

対策 首元や腕を
隠す服装を!

●マダニ

木の下・草むらに注意!
噛みつかれると離れませ
ん。無理に取らず病院へ。

対策 長袖、帽子など
で肌を隠す!

●ハチ

野山の獣道注意!
刺されてアレルギー発作
が起きたら、すぐ病院へ。

対策 ハチの巣に
近づかない!

●イチョウ

林や町中も注意!
実(銀杏)がかぶれの原
因に。触れないように。

対策 銀杏ひろいは
手袋をして!

●ハゼノキ・ウルシ

紅葉中の木も注意!
樹液のアレルギー成分
がかぶれを起こします。

対策 触れない、
近寄らない!

公園にいる
ノミにも注意!
長ズボンを
履こう!

応急処置

それでも虫に刺されてし
まったら!

- ① すぐ水道水で毒を流し、
消毒はしない。
- ② 患部を保冷剤で冷やす。
冷却シートはかぶれるの
で避けて!
- ③ 4~5日たっても治らない
時は病院へ行きましょう。

理想の服装

まとめ

対策をしっかりしてでかけましょう!

- 1 肌の露出を避けて明るい色の服を!
- 2 肌トラブルの原因に近づかない!

トラブル2

秋でもまだまだ続出の、 日焼けトラブル!



暑さが去っても、日常的な
紫外線対策は必要です。

夏の猛暑も去り、日射病の心配も薄れる秋は長時間の外
出に最適です。子ども達には、秋の自然を存分に味わって
ほしいものです。ただし、夏と同じくらい気にかけてほしいの
が、紫外線! 暑さのピークが過ぎたからと言って、紫外線
対策まで油断してしまうのは禁物です。

Let's
Try☆

紫外線の
ウソ?
ホント!

曇った日は
日焼けしにくい?

薄い雲では、紫外線の80%以上
が通過。曇りの日も日焼けします。

平地より涼しいので
山では日焼けしにくい?

標高の高い山は紫外線量が多くなり、
逆に日焼けしやすくなります。

ドクターが教える!

秋の外遊び日焼けトラブル予防法

日焼け止めの 塗り方

ムラなく塗りましょう!
耳や首のうしろは、塗り忘
れやすいので気をつけて!
汗をかいた時や、2時間
たったら塗り直しを!

日焼け止めの 選び方

シーンによって使い分け!
野外で長時間過ごすときは
ウォータープルーフタイプがオ
ススメ! 日常使いなら洗浄料
で落とせるものを!

子どもも大人も保湿が大事



毎日の
保湿ケアで
肌のバリア
機能を高める
ことで

トラブルに
強い肌を
育むことが
できます。

バリア機能の乱れた肌は乾
燥しやすく、かぶれの原因
物質にも敏感です

秋の外遊び対策にも最適! 刺激に負けない!!

すこやか肌を育てる スキンケア大 紹介!



秋も紫外線から
子どものお肌を守ろう!!

賢いママはオールシーズン UVケア

●紫外線は一年中降り注いで、肌にダメージを与えます。ママと同じように、お子さんも一年中ケアをしよう!



保湿剤の塗り方は
大丈夫?

- 1 洗うたび
拭くたびに保湿
- 2 たっぷり使う
- 3 こすらない

しっかり保湿
乳状クリーム!

すーっと
のびて
べたつかない



●クリームなのにスルスルのびてべたつかず、しっとりとした肌をキープしてくれます!
ベビーミルククリーム
(顔・体用乳状クリーム)
75g/¥1,890 (税込)

秋冬は油分を多く
含んだクリームを、
かさつく所に
重ね塗り!!



毎日のケアにピッタリの
乳状ローション!

売上本数
112
万本突破

※2012年4月
ナチュラル
サイエンス調べ



口に入っても
大丈夫



うるおす

●生まれてすぐの赤ちゃんから大人まで使える乳状ローション。1本でローションと乳液のW効果!
ベビーミルクローション
(顔・体用乳状ローション)
150ml/¥1,890 (税込)
380ml/¥4,410 (税込)

ママに支持されている理由

●乾燥肌も塗ればすぐにプルプル!
のびが良くパパッと塗れるのも◎

ママ&キッズは

無香料・無着色
低刺激
各種試験済み

- パラベン無添加
- アルコール(エタノール)無添加
- 鉱物油無添加
- 石油系界面活性剤無添加
- アレルギーテスト済み※1
- パッチテスト済み※1
- 新生児・乳幼児連用テスト済み※1
- アトピー性皮膚炎を有する乳幼児での安全性テスト実施済み※1
- 食物アレルギーテスト済み※2
- 放射能測定実施済み

※1 すべての方の肌に合うというわけではありません。
※2 アレルギー物質を含む食品の検査法に準じたテストを行い、その結果、卵、牛乳、小麦、落花生、そば、大豆のアレルギー成分は検出されなかったことを確認しました。

洗浄料で
簡単に落ちる
日焼け止め

SPF23
PA++



UVケア

毎日の紫外線
対策にぴったり!

SPF32
PA+++



ウォーター
プルーフ
タイプの
日焼け止め

汗・水に強く
お外遊びにピッタリ!



ウォーター
プルーフの
日焼け止めも
すっきり
オフ

●赤ちゃんからつかえる日焼け止め!
スキンケア成分たっぷり、毎日の紫外線対策に!
UVライトベール
(カプセルイン日焼け止め用乳液)
90ml/¥2,520 (税込)

●汗・水につよく、レジャーや長時間屋外にいるときには、こちらがオススメ!
サンスクリーンミルク
(ノンケミカル日焼け止め用乳液)
55g/¥2,520 (税込)

●メイク落としや入浴料、ヘアコンディショナーにも使える便利なオイル!
オイルコンディショナーEX
(多機能オイル)
350ml/¥2,520 (税込)

簡単!泡で
出てくるから
キッズも
楽しい



洗う

目に
しみにいで
においも
スッカリ



●うるおいをキープしながら不要な汚れだけを落とす。赤ちゃんから大人まで使える洗浄料!
ベビー全身シャンプーフレイチェ
(顔・体用泡状洗浄料)
400ml/¥1,470 (税込)

●泡切れスッカリ!洗い上がりサラサラ。赤ちゃんから大人までつかえるヘアシャンプー!
ベビーヘアシャンプー
(髪用泡状洗浄料)
350ml/¥1,417 (税込)



大人気
スキンケアの
無料サンプルを
今すぐ試してみよう!

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★

③ハガキでのご注文

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) 〒136-0073 東京都江東区北砂3-4-27
株式会社ナチュラルサイエンス
「ゲンキのぞ」vol.33

ご応募いただいたお客様の個人情報(氏名・住所・電話番号等)は、(株)ナチュラルサイエンスにて厳重に管理し、当社の商品やサービスの発送、お客様への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際しては、個人情報保護法に基づき、お客様の同意を得た上で利用させていただきます。商品・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となります。

「ゲンキのぞ」vol.33
無料サンプル
申込券
No.524-1330-033

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♪



ドラゼミ
オリジナル!



自分だけの机とチェア
やる気もアップ!

おうちの方へ ※必ずお読みください。

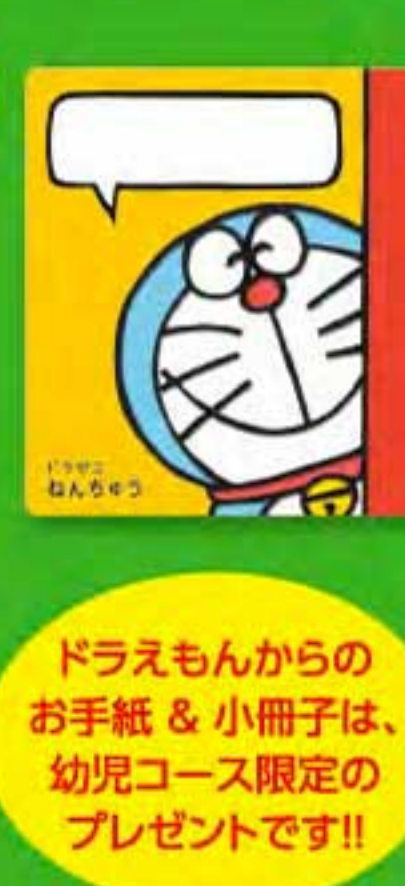
- 『ドラえもんデスク&チェア』は幼児コース(プレ・年中・年長)に12ヶ月分一括払いでご入会された方への特典となります。
- ダンボール素材の、組み立て式家具となります。組み立て方については『ドラえもんデスク&チェア』に同封の説明書をご覧ください。
- 途中(1年未満)で退会された場合は、デスク&チェアの代金を差し引いた金額でのご返金となります。

※こちらは、2013年度ドラゼミ年中コース「もじかずブック」の問題です。

ひと月1,480円～*で、学習習慣が身につく!

*受講コースやお支払い方法によって、ひと月あたりの会費金額は異なります。詳しくは、無料教材サンプルセットをお取り寄せいただくか、ドラゼミのHPにてご確認ください。

まずは無料教材サンプルでドラゼミを体験!!



※写真は、年中コースの無料教材サンプルセットです。コースや時期によって内容は異なります。

© 藤子プロ・小学館

30歳から したいこと

結婚、仕事、出産と変化の激しい30代は
自分をいたわるのを忘れがち。30代のケアが
今後の人生を左右することも!
あなたは自分のココロとカラダ、
大事にしていますか?

生理にともなう
4大病

P30～P31

婦人科へ
行こう!

P32

スキンケアを
見直す!

P34

女性ホルモン
×
下着の話

P36

上手な息抜きを
見つけよう!

P38～P39





麻布十番
まなみウィメンズ
クリニック
院長
今井 愛
先生



生理にともなう4大病

生理痛がひどい、出血量が多い、生理不順や不正出血などのトラブルは、放置しないで、今すぐ対処して!「内診が恥ずかしい」という理由があっても、命に関わる大きな病気が潜んでいることも。

また、不妊の原因にもなりかねません! 生理は女性にとって長く付き合っていくもの。頼りになるパートナードクターを見つけるチャンスと考えて、ぜひ受診しましょう。

放置していませんか?

あなたの生理は大丈夫?



PMS

別名「月経前症候群」

頭痛・肩こり・下腹部痛・肌荒れ・体重増加・乳房の張り・イライラ・憂うつ・集中力の低下など、生理の始まる約1週間前から、身体的・精神的に様々な症状が起こります。月経がはじまると症状がおさまるのが特徴。



生理不順

ホルモンのバランスに原因

周期が24日以内だったり(頻発月経)、39日以上空いたり(稀発月経)すること。月経期間も3〜7日間から外れていると要注意。このような症状は排卵がおきていなかったり、ホルモン分泌が上手くいっていない可能性があります。



過多月経

昼間でも夜用ナプキン?

生理の出血量がとても多く、日常生活に支障をきたすような場合は過多月経といって治療の対象になります。昼間でも夜用ナプキンが必要、生理のたびに貧血で階段を昇るのがつらいなどの症状がある方は過多月経の可能性もあります。



子宮内膜症

子宮内膜症

子宮の内膜と似た組織が、卵巣や腹腔内など子宮以外にできること。これらの組織が生理周期とともに増殖や出血をくり返すのですが、出口がないために体内にとどまり、炎症をおこして、痛みなどの症状をおこします。

放置しておく!

人間関係や社会生活が困難に!

PMSに加えて生理痛もある場合、ひと月の半分以上をうつらさと格闘することになり、また、人によっては暴言や暴力、うつの傾向が強く現れることもあり、これらがひどくなれば人間関係や社会生活に支障がおよぶこともあります。

放置しておく!

不妊の原因になってしまうことも!

「頻発月経」や「過短月経」は無排卵へと、生理が3ヶ月以上空けば「続発性無月経」に。いずれの場合も不妊の原因になってしまいます。生理周期は生活リズムに影響されやすいので、規則正しい生活も大切です。

放置しておく!

子宮筋腫などが隠れていることも!

過多月経には様々な原因がありますが、子宮筋腫などの婦人科疾患が隠れている可能性もあります。貧血の症状や生理の出血が多いときには、早めの婦人科受診で原因を確認し、治療しておくことが大切です。

放置しておく!

悪化しないうちに受診をすすめます!

生理痛がひどくなることも。また生理以外の時期でも性交痛や排便痛をおこすことも。悪化すると不妊症の原因にもなりますし、子宮や卵巣の摘出手術に及ぶことも。女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。

痛みのこと!!

自分の生理をチェックしよう

- 生理痛がひどく、学校や会社を休む等、日常生活に支障がある
- 生理のとき鎮痛薬がいつも必要になる
- 市販の鎮痛薬が効かないくらい痛い
- 生理痛の痛みがだんだん増えている
- 生理痛で起き上がれないことがある
- 生理のとき意外にも、下腹部や腰に痛みを感じる
- 生理期間に頭痛や吐き気がある
- 排便のときやセックスのときに痛みがある

生理のこと!!

- 生理の出血量が多いと感じる
- 出血のとき血のかたまりが出る
- 生理の期間が長い
- 生理ではないときに出血がある

ひとつでもあてはまったら注意して!



まずは、婦人科へ行こう!

30歳からしたいこと
 ゲンキのモト記事

婦人科へ行こう!

おつくだからと、婦人科受診をつい先延ばしにしませんか? 健康のためにもパートナードクターを見つけましょう! 受診するときに知っておきたいこと、おさらいしましょう!

意外と知らない 婦人科受診の心得!

Q 受診前に気をつけなければならないことは?

A 受診前のビデは控えて。膣を洗浄してしまうと分泌物の状態がわからなくなります。受診時の服装はスカートで! パンツスタイルでは手間取るし、診察台に乗るときに不便です。ストッキングやタイツも同様ですね。

Q 保険適用と自費はどこで区別されるの?

A 何か症状がある場合は、健保で受診できます。全額負担での受診には子宮がん検診や性感染症検査などのブライダルチェックや妊婦健診などがあります。妊婦健診は自治体のサポートがあるので確認しましょう。

Q どのくらいのペースで通えばいい?

A 特に症状がないときの定期検診は1年に1回で大丈夫。でも不正出血や生理痛がひどくなったなど変化が現れたときは、すぐに受診を! 卵巣の疾患は初期症状が出ないことも多いので定期検診で必ずチェックして!

Q 特別な病気じゃなくても受診できる?

A 20才を過ぎたら、特別な症状がなくても定期的に診てもらいましょう。病気の早期発見や体調管理に役立ちます。女性のからだは常に変化していくもの。ホルモンバランスの確認もしてみましょう。

最近 生理痛が 酷いな

生理トラブルを放置していると...

大きな病気が潜んでいることもあります!

ママとなっても、婦人科はなかなか受診しにくいという方も多くいらっしゃると思います。それだけにパートナードクターを見つけることが、大切です。

なにか異変がおこって慌てないために、ぜひ準備をする意味でも、受診していただけたらと思います。ぜひ心配なことは気軽にわたしたち婦人科医に相談してください!

30才を過ぎたら... そろそろ頼りになるパートナードクターを見つけましょう!

自分にピッタリの パートナードクターを見つけるために!

生理のトラブルに限らず、女性の身体と心についてどんなことでも相談に乗ってもらえるのが婦人科です! 女性であれば「生涯のパートナー」ともいべき婦人科ドクターを、必ず一人はみつめて欲しいもの。知人からの口コミ

や、「ゲンキのモト」などの情報を参考に探すのも良いですし、最近ではインターネットや便利な検索機能を搭載したアプリも評判です。ぜひ自分にピッタリのパートナードクターをみつめてください!



女性のヘルスケアをサポートするアプリ

わたし研究カレンダー

「わたしのお気に入り」 フォトコンテスト 今年も開催☆

婦人科検索
 カレンダー&グラフ
 服薬時間お知らせアラーム

役立つ機能が充実 iPhone、Android携帯から今すぐダウンロード☆



女性のからだの悩みと生理痛のサイト

生理のミカタ



カワイイ♡ プレゼント



ご応募いただいた方の中から抽選で「ミカタくん」クリアファイル&綿棒、「生理のミカタ」小冊子をプレゼント! 詳しくは41ページの読者プレゼントを見てね!

生理に関する詳しい情報は... 「http://seirino-mikata.jp」で紹介されています。お近くの婦人科を検索できます! (バイエル薬品株式会社)

携帯・スマートフォンからもアクセスできます

生理と上手に付き合うために まずはアクセス★

seirino-mikata.jp





30歳からしたいこと
女性ホルモンと肌の関係

スキンケア を見直す!

30代は女性ホルモンが美肌のカギ! アンチエイジングを考えるなら、ホルモンを整えることから始めませんか?

アトラスレディース
クリニック
院長
塚田 訓子
先生

Q 30歳からの肌ケアで大切なことを教えてください!

A 女性ホルモンと上手に付き合うことがポイントです。

女性ホルモンは肌老化にも影響を与えます。仕事・子育てに忙しい30代はホルモンバランスを崩しやすい時期。スキンケアとともに生活習慣を見直すことが大切です。

あなたのホルモンバランス大丈夫?

☒ 2つ以上あてはまったら要注意!

- ☐ 食事が偏りがち
- ☐ 運動する機会が少ない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ 十分に睡眠がとれない
- ☐ ストレスを溜めがち
- ☐ タバコを吸っている

女性ホルモンが減ると...

乾燥

コラーゲン、ヒアルロン酸が減少して肌の保湿力が低下する!

対策 肌に潤い補給 & 体を温め代謝アップ

シワ・たるみ

肌のハリがなくなり、シワ・たるみの原因に!

対策 体の疲れ・ストレス解消 & 肌に潤い補給

シミ

シミのもととなる細胞が刺激され、シミができやすい体質に!

対策 UVケアは絶対 & 保湿で刺激に強い肌に

ニキビ

ホルモンがアンバランスだと頬・額に。生理前は顎にできやすい!

対策 甘いものを控えて & 洗顔し過ぎに注意

まとめ 生活習慣を見直しつつ、保湿重視のスキンケアでたっぷり潤すことが大事!



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

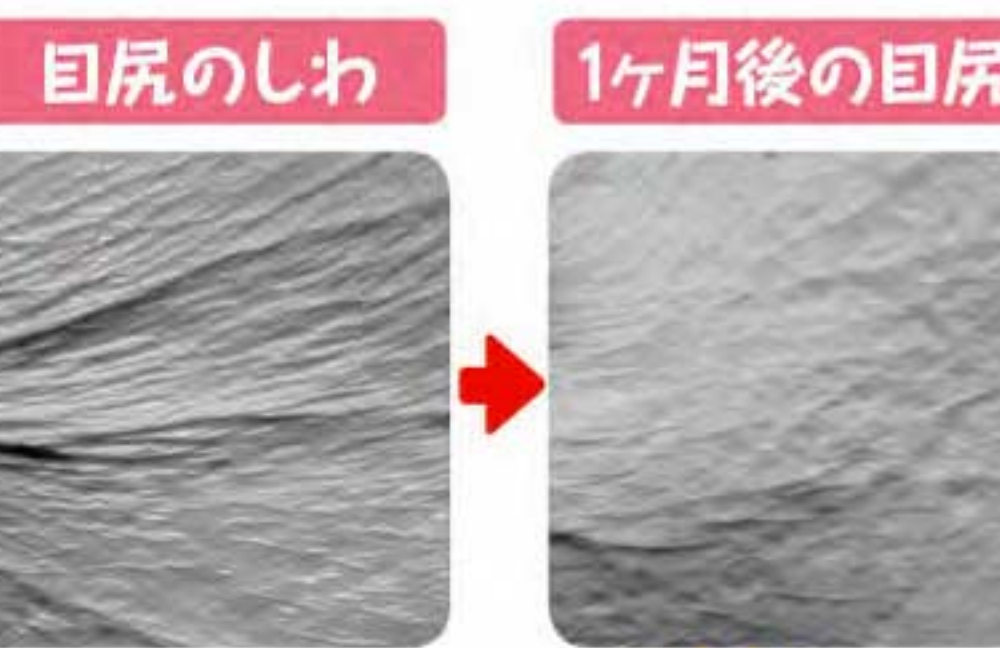
ラクトフェリン®は粉ミルクにも配合される乳由来の安全な成分です。

30歳からは美肌成分を単純に塗るだけではだめです
美肌成分を生み出すことが大事!!
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!

肌のコラーゲン量などUP!! **ハリとつやのある、ぷるぷるの素肌に!!**

目尻のシワの1ヶ月の変化
ラクトフェリン®でシワの溝が浅くなった!!



日本ラクトフェリン学会
第5回学術集会(2012)

すごーい

潤い ハリ 透明感

大人スキンケアなら ぷるツヤ美容ジェル!

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・やサ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。

うるおい効果が小ジワを目立たなくします

※2 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

応援します!赤ちゃんを安心して産みたいという想いは世界共通!



朝
大人
スキンケア

ジェル一つで時間短縮します! / サボりがちだったスキンケアも、これならパッと済むので助かる! 最近、肌もいい調子!



31才

伊藤 怜子さん

夜
大人
スキンケア

たっぷり使ってジェルパック! / 刺激が少なくてたっぷり潤うから、今一番のお気に入り!しっとり感がたまりません!



32才

小田原 絵海さん

Special
大人
スキンケア

この1年リピート中! 疲れ顔にはジェルマッサージがおすすめ

目元、口元にかけて、マッサージケアしてます★



編集室 41才デザイナー 井上ともみ

あなたの秋の肌悩みは何?

- ☐ 目元の乾燥小ジワが気になる
- ☐ 夏の紫外線でお肌力サカサ
- ☐ 毛穴の開きが気になる
- ☐ 疲れが抜けずハリのない肌

それなら! / ジェルをたっぷり塗ってそのままおやすみ~ 秋の夜長の美肌タイム♥

ラクトフェリンラボ
Lactoferrin Lab.

年齢とともに肌は乾燥しがち。潤いをたっぷり補って、いつまでもぷるツヤな肌をキープしよう。



4つのお手入れをカバーした
オールインワンジェル

化粧水 乳液 美容液 クリーム

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

うるおいたっぷりのジェルで、塗った瞬間モチモチのハリを感じて。忙しいママにピッタリの時短ケア!

編集室でも愛用者続出!!

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。

0120-39-0828
●受付9:00~21:00年中無休 ※年末年始を除く

2 FAX **0120-14-8080** ●24時間受付/年中無休

FAX・ハガキの場合
巻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ポストに投函ください。

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回1個限定

※先着300名様に達した時点で終了とさせていただきます。

※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。

サラヤ株式会社
Lactoferrin Lab.
ラクトフェリンラボ
〒646-0013大阪府大阪市東住吉区湯里2-2-8
http://lactoferrin-lab.jp/

商品は、ご注文受付後1週間前後でのお届けになります。初回送料無料で、お支払いは①代金引換(手数料無料) ②コンビニ・郵便局振込③クレジットカード(電話注文に限り)からお選びいただけます。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内で承ります。その場合の返送料は、お客様の負担になります。

お客様よりお預かりした個人情報はサラヤ株式会社に厳重に保護・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ご案内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ありません。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。

30歳からしたいこと

肌の変化に気づいたら...

女性ホルモン × 下着の話

対馬ルリ子女性
ライフクリニック銀座
院長
対馬 ルリ子
先生

下着の跡が赤くなったり、肌に食い込んで段差が
できたり...そんなトラブルからサヨナラしませんか？

肌の変化、見逃していませんか？

30代から徐々に変化する女性ホルモン。
年齢を重ねるごとに肌が傷つきやすく敏感に！

女性ホルモンの変化がサインとしてあらわれるのが「肌」。
皮膚が薄くなって弱く傷つきやすくなり、かゆくて引っ掻くと赤
く腫れて治りにくくなってしまいます。「肌がかゆい、下着が
合わない」と思ったら、体の変化にきちんと向き合った下着選
びをしてみましょう。

こんな悩みは
ありませんか？

30代からの、
女性ホルモン変化

下着の不快感から
自律神経の乱れを助長

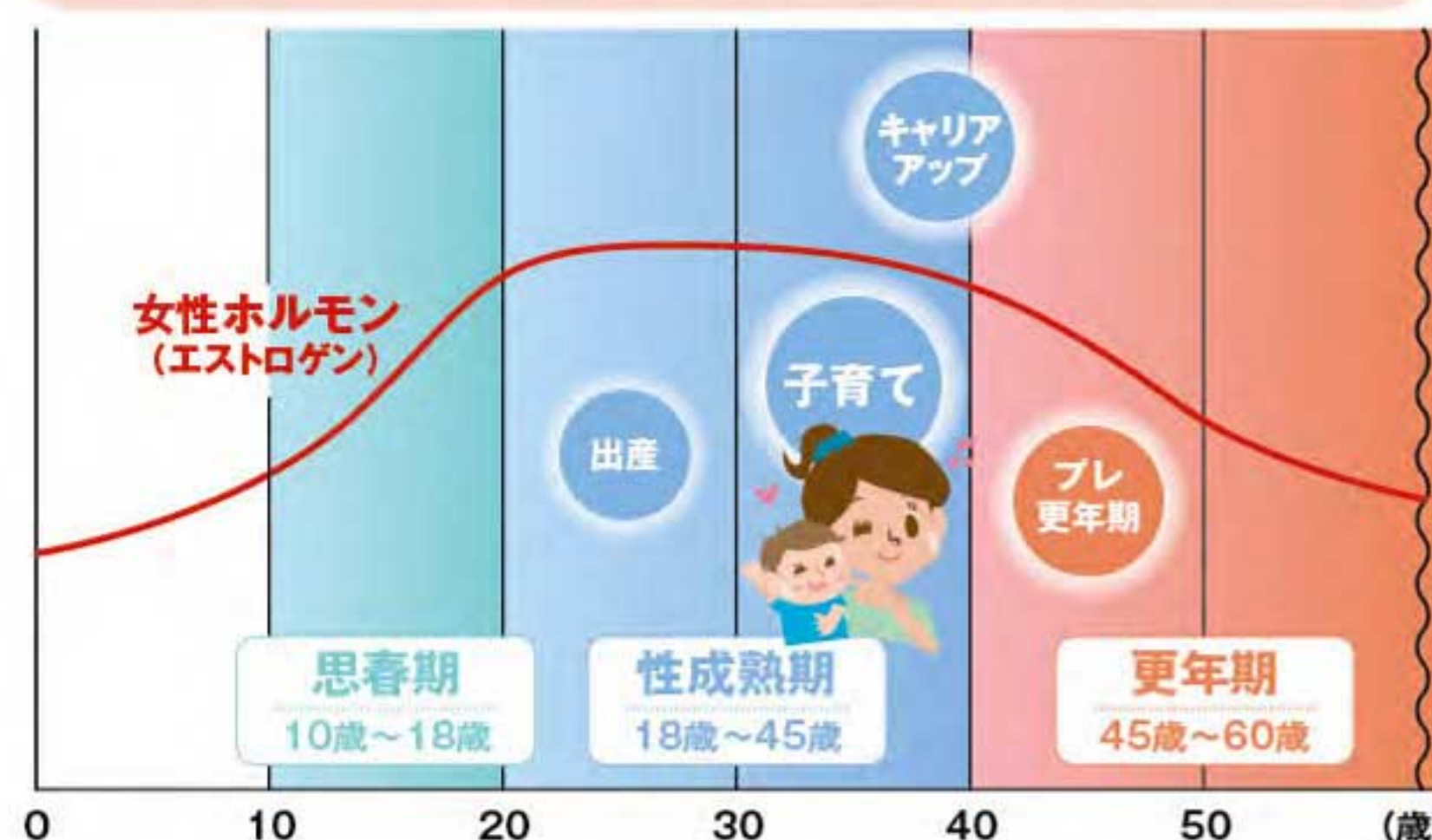
ココロとカラダに
不調が！

対馬先生がおすすめする

30歳からの
理想の下着は

無理な締め付けはやめて、
自分のカラダに
合った下着を
身に着けましょう！

女性の一生における女性ホルモンの変化とライフイベント



合わない下着をつけていると...

ランジェリー愁訴

刺激

- 下着で肌がかゆく感じる
- 肌が敏感になり、刺激を感じやすい

締め付け

- ワイヤーやゴムの食い込みがイヤ
- 下着が肌に食い込み段差ができる

蒸れる

- 体温調節が上手にできない
- 急激に汗をかく、ほてる

動きにくい

- ショーツやガードルで足ぐりが窮屈
- 下着のフィット感が悪くてイヤ

長年肌を研究してきたグンゼから新しい下着が生まれました

理想の下着・KIREILABO

締め付けのキツさや肌トラブルから解放され、
自然な美しさを保ってくれる。
大人肌の変化に着目した下着です。

低刺激

低着圧

蒸れにくい

動きやすい

こだわり
ポイント
1

完全無縫製でやさしくフィット

- 糸で縫わない接着テープ仕様で肌への刺激を軽減
- クロッチ部分は2重仕立て
- くいこみにくい切りっぱなし仕様

こだわり
ポイント
2

肌に跡が残りにくい綿混

- 年齢による体型と肌の変化を考慮
- 安定感のいい深ばきタイプ
- お腹とヒップの丸みをつぶさない

ショーツ

完全無縫製ショーツ

縫い目なし！
ラインも気に
なりにくい！

皮膚と同じような伸縮性！
縦横によく伸びて、からだ
の動きにピッタリついてくる！

伸びて
フィット

動きやすくてウエストの
ゴム痕が気にならない！

こだわり
ポイント
1

切りっぱなし加工

- 締め付けのないラクな装着感。
- 肌への刺激も少なく背中や脇の段差が
つきにくい！

こだわり
ポイント
2

体型に合わせたフィット感

- 柔らかく伸びの良い素材がバストにフィット
- 通気性が良く、適度な柔らかさのカップ
- 自然な美しいシルエットで包み込む

ブラジャー

ムレにくい
モールドカップブラ

通気性がよくて
やさしくフィット

背中すっきり技術！
適度なフィット感で、体型
を包み込むようにサポート！



いつもの下着
キレイラボ

サラッと着るだけで、すぐ
に背中美人になる♪

こだわり
ポイント
1

肌にやさしい綿100%

- グンゼオリジナルのスキンタッチ加工で
保湿機能が充実！肌への優しさにこだわっ
ています！

こだわり
ポイント
2

ソフトな着心地のシームレス

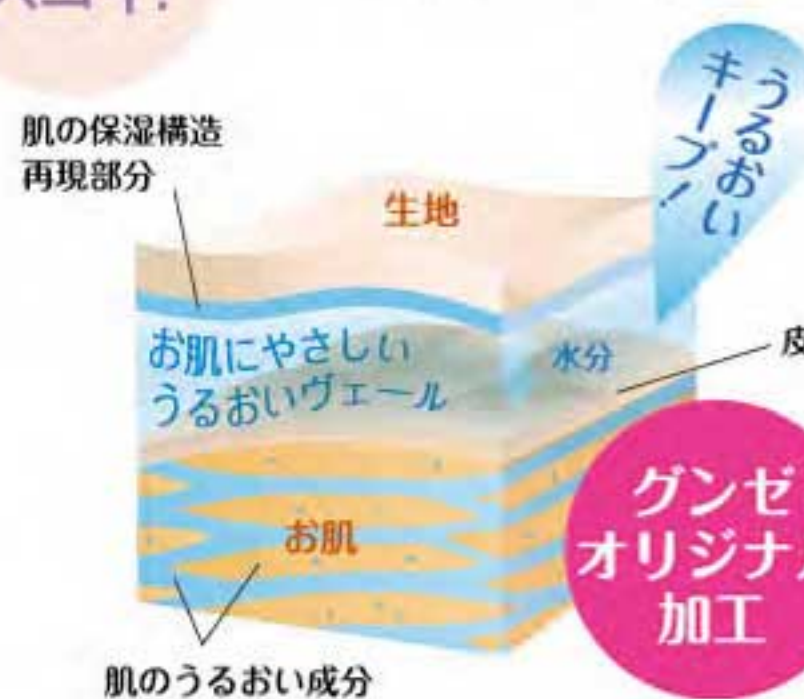
- 季節を問わずいつでも快適！
- どんな動きにも対応できるよう袖にも工夫
をこらしています！

インナー

綿シームレス2分袖インナー

体に心地よく
フィットする

スキンタッチ加工！
肌の水分蒸発を抑え、潤
いベールが優しく包みます！



それぞれ色々なラインナップがあるよ！
お近くのお店で、ぜひチェックしてね！



お近くのスーパー
量販店で
お買い求め下さい！

グンゼ株式会社 お客様相談室

0120-167-874

●受付時間 月～金 9:30～17:00

ネット通販はこちら！

GUNZE online store 検索

明日をもっと、こころよく

GUNZE

グンゼ株式会社 〒103-0027 東京都中央区日本橋2-10-4 グンゼ日本橋ビル

上手な

息抜きを見つけよう!

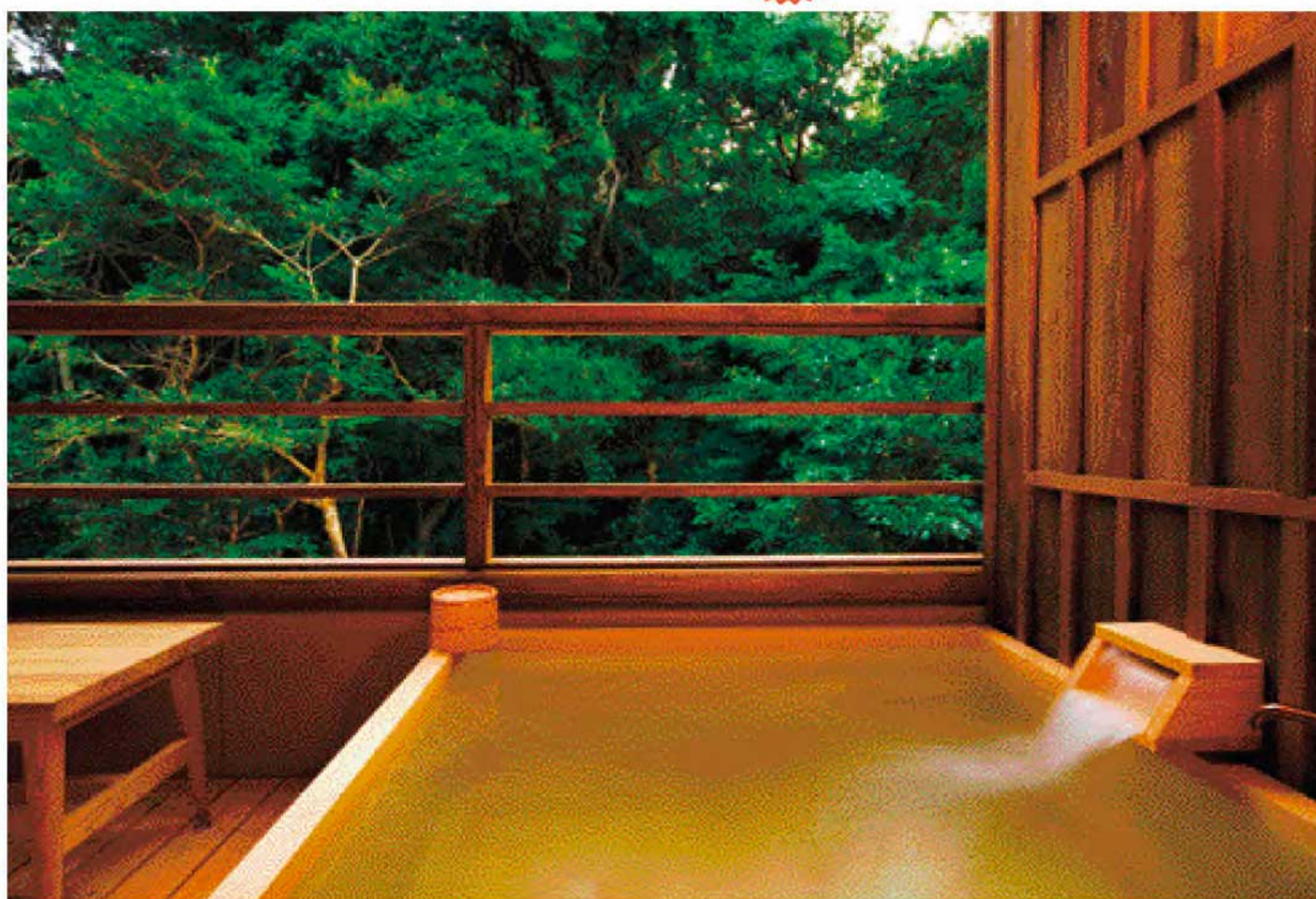
おかげさまで大好評の「ファミリーで行きたいお宿」。暑い夏も過ぎ、やっと動きやすくなるこの秋に、疲れを癒す旅行で息抜きを……とお考えの方は必見! 今回は、おすすめプランのご紹介もあるので、ぜひ利用してみてくださいね☆ ちなみに、ゲンキのモトwebでは読者の皆さんから口コミの投稿もお待ちしておりますので、どしどしお送り下さい!

三重エリア

★伊勢神宮のお膝元で、究極の癒しを☆

いにしへの宿 伊久

NEW
オープン
のお宿



住所：三重県伊勢市宇治館町岩井田山679-2
電話：0596-20-3777

アクセス：【近鉄鳥羽線】五十鈴川駅からタクシーで約8分【車】伊勢自動車道路伊勢ICから約5分、伊勢志摩スカイライン伊勢川出口からすぐ
料金：1泊2食付 1室2名様ご利用時の1名様料金 26,000円～ <季節により変動>
URL：http://www.hotespa.net/hotels/ikyuu/

STAFFより

朝参り、夜参りと、宿泊することで堪能できるお伊勢参りがあります。ぜひこの機会に、伊勢神宮へ、そして伊久へお越しください。お過ごし下さい。

☆行きたくな～る おすすめプラン☆

ゆったり和スイート (露天風呂付客室)

●2013年9月1日～11月30日 ●和スイート「露天風呂付客室」【禁煙・喫煙】1泊2食付(1名様料金)3名1室27,000円～、4名1室24,000円～、5名1室20,000円～
<部屋>1つのベッドルームと広い和室が繋がったスイートタイプのお部屋。グループやファミリーにオススメです
<食事> 夕食は伊勢海老、松阪牛など地元食材を使った旬の会席料理!

この秋は、
お伊勢参りで
家族磨き☆



9月1日オープン! 今年は伊勢で
まったりしませんか?

2013年は20年に1度の伊勢神宮で最も重要なお祭り「式年遷宮」の年。伊久は内宮より徒歩15分ほど。なんと全室、癒しの杜を望む客室露天風呂付! ほかに、大浴場は岩風呂と檜風呂の2種類(朝夕男女入れ替え制)、貸し切り風呂は4つあり、空いていれば無料で何度でも利用できます。気づけば、日ごろの疲れもどこかへ。

神奈川エリア

★自然たっぷりの環境は最高の息抜きに

富士屋ホテルレイクビューアネックス 箱根ホテル



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(ご予約制)
【車】小田原厚木道路箱根ICから箱根新道経由20分、県道75号線利用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 18,800円～
<季節により変動>
URL：http://www.hakonehotel.jp

☆行きたくな～る おすすめプラン☆

～創業90周年 記念プラン～

●1泊2食付(モデレートツインルーム・34㎡) ●19,300円～(1室2名様ご利用時の1名様料金)
特典1 お部屋にウェルカムスイーツをご用意(お1人様につきおひとつ)
特典2 12時チェックアウト(通常11時)
特典3 季節のおすすめカクテルをプレゼント



こころちゃんママ

3人の元気
キッズの
mama

スタッフさんの笑顔がステキで、本当に素晴らしい接客で快適に過ごすことができました! お部屋から見える芦ノ湖の風景もキレイで、リゾート感あふれる旅行になりました☆

どの部屋からも 芦ノ湖が見える ステキな空間

創業90周年を迎えた箱根ホテル。芦ノ湖畔にたたずむデザイナーズホテルです。晴れた日には庭園から富士山も望めます。ぜひ伝統のフレンチもお腹に入れて、至福の時を…。

長野エリア

★木のぬくもりが◎

軽井沢Log HOTEL 塩沢の森



ゲンキのモトライター
ゆりこさん

軽井沢で、しかも別荘タイプのお宿で、本当にのんびりできます。塩沢湖のそばなので、散歩をするにも、遊ぶにも最適なところ! どの世代でもそれぞれの楽しみ方ができます!

住所：長野県北佐久郡軽井沢町長倉499-1
電話：0267-45-0004

アクセス：【JR長野新幹線】軽井沢駅からタクシーで約10分【車】佐久ICから約30分、軽井沢ショッピングプラザから約8分
料金：Aタイプ(スペシャルスイート)7,500円～、ABタイプ(セミジャパネスクスイート)8,000円～
<季節により変動>
URL：http://www.shiozawanomori.com

静岡エリア

★広～いお部屋でゆったり

ウェルネスの森 伊東



ゆなちゃんママ

とにかくゆっくりしたい時にオススメのお宿です! 大浴場で風呂に入ったあと、女性に嬉しいアロマセラピーや手もみ処で、心も身体もほぐしてもらえば完全脱力です～

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・西湖バイパス石橋ICから国道135号を伊東方面へ、約1時間20分
料金：1泊2食付 2名1室お一人様料金 スタンダード 13,000円～、ビッグスイート 14,000円～、アジアンスイート 15,000円～、ベトナムスイート 16,000円～ <季節により変動>
URL：http://www.hotespa.net/hotels/ito/

静岡エリア

★忙しさを忘れる贅沢な時間

八幡野温泉郷 きのりの里



ひなたちゃんママ

まるで昔のような風景のお宿です! 施設ではウサギとも触れ合うことができ、まさに「ふるさと」です。温泉はクレンジング効果があるようで肌がつるつるになります☆

住所：静岡県伊東市八幡野1326-5
電話：0557-55-3311

アクセス：【伊豆急行】伊豆高原駅より徒歩約25分(送迎バスあり)【車】東名高速道路厚木ICより、小田原厚木道路石橋ICから約7分
料金：1泊2食付 2名1室お一人様料金 旅館「八幡野」23,000円～、別邸「山の音」26,000円～、離れ「竹ぶえ」28,000円～ <季節により変動>
URL：http://www.hotespa.net/hotels/kiranosato/

ゲンキのモトVol.33 PRESENT

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! ご応募お待ちしております!

●商品の当選は、発送をもってかえさせていただきます。読者の情報は、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11月25日となります。●商品の色はお選びできません。

A



ぐるなび
デジタルマネーギフト
5,000円分

※当選された方には、編集室よりお電話させていただきます。

箱根ホテル
宿泊券 (1泊2食付き)

P39にてご紹介の箱根ホテルの宿泊券がプレゼントに! お部屋からは芦ノ湖や、つい最近世界文化遺産に登録された富士山が見られるホテル。どんな世代も喜ぶこと間違いなし。
●箱根ホテル 0460-83-6311



B

いにしへの宿 伊久
宿泊券

P38にてご紹介の、9月にオープンしたお宿の宿泊券をプレゼント! 伊勢神宮へお伊勢参りに行って、ステキなお宿でのんびりほっこり、パワーチャージしませんか?
●いにしへの宿 伊久 0596-20-3777



タイムアンドスペース corobo (コロボ)
カーボンコンペクション
オープン

今話題の、油を使わず熱風で揚げ物ができるcoroboです! 食材そのものの水分や油分などにより、サク☆ジュシーでヘルシーな仕上がりに。デザイン性の高いガラスの容器は、キッチンでも映えます!
●タイムアンドスペース 03-6805-8580



Esperanza (エスペランサ)
充電式2WAY サイクロン
クリーナー ブラウン

この掃除機、家中どこに置いていても逆にオシャレ! というインテリアな1台。2WAYなので、ちょっと手元を掃除したい、という時にはハンディクリーナーとしても活用できます。
●スリーアップ <http://www.three-up.co.jp> 内、お問い合わせページから



F



2名様

バディントン ベア™ ぬいぐるみ箱入限定品
Vintage Paddington Bear™

クリーム色でモコモコの毛並みがキュート! ダブルコートと帽子も可愛い限定輸入ぬいぐるみです ●バディントン ベアグッズの購入 <http://www.dreampocket.co.jp/fs/peikko/c/paddington>

G



5名様

キュレル
潤浸保湿 美容液 40g

キュレルから顔全体に使える美容液が新登場! 肌のバリア機能を助けて潤いを与える『潤浸保湿セラミドケア』で、乾燥による小じわを目立たなくして、ハリのある潤い肌へ導きます!



9/14
新発売

H



I-Angel
ヒップシートベビーキャリア

韓国で人気NO.1の抱っこひもです! ヒップシートのみでも使用できて、サッと抱っこしたいときに大活躍。いろんな場面によって使い方をえられる、赤ちゃんが喜ぶ抱っこひもです ●アイエンジェルジャパン 03-6869-1582

I

バイエル薬品
「ミカタくん」特製クリアファイル&綿棒
「生理のミカタ」小冊子セット

女性のからだの悩みと生理痛のサイト「生理のミカタ」キャラクターの「ミカタくん」の特製クリアファイルと綿棒をプレゼント! 生理について学べる小冊子とセットで☆



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/>



たくさんのご応募
お待ちしております!

編集長の子育て体験記



2人とも大きく
なりました♡

ゲンキのモトと息子たち☆働く母歴も9年目に!

9月30日に「ミカコ☆三十路」というエッセイを出版することとなりました☆ ゲンキのモトをはじめ、気づくと9月で9年目。4歳だった長男は小学校6年生に、0歳だった次男は小学校2年生です。本をまとめていく中で、本当にいろんなことがあったなあーと振り返りながら、多くの方に支えて頂いていることに気づきました。この場をかりて「有難うございます」と伝えさせてください! そして、改めて息子たちに出会ったことに感謝しました♡ 働く母として頑張らないとですね★

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ

編集長 blog! [こちらから](#)



『ミカコ三十路』出版記念 トークイベントを開催します!

日時 10月25日(金) ※2部制となっております
1部 11:00~13:00 2部 14:00~16:00
場所 CTW表参道 東京都渋谷区神宮前5-12-7 CULTURE表参道2F
参加費 2,000円 ★書籍代込み



イベントへのご応募・本のご購入は
ゲンキのモトWebから!!

<http://genki-moto.jp>

お越しいただいた
方には、お土産を
プレゼント!!



次号予告

★★特集★★

乳腺外科 特集

12月上旬(冬号)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)へご連絡ください。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・店舗を募集しています。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

＋ ハッピーな人生の道しるべに！ ＋

ミカコ

30's

30



ミカコ ☆ 三十路

[vol.2] 2013 CONTENTS

第1章 ☆働く女

第2章 ☆父との別れ

第3章 ☆次男の話

第4章 ☆ゲンキのモト

第5章 ☆母として

第6章 ☆シングルマザー

第7章 ☆再婚

あとがき

専業主婦・働く母・シングルマザー
すべてを駆け抜けた編集長が
届けるコラムを1冊に☆

[広告]

ぜひお買い求め下さい！

10月25日

トークイベント開催決定

詳しくは中面41ページをご覧ください！



ゲンキのモト
ホームページからも
ご注文頂けます～す♪

ミカコ編集長の
エッセイ本〈論創社刊〉

絶賛発売！

9/30
発売