

+ ホームドクターを探そう! +

# ゲンキのモト

[vol.37] 2014 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

洗うことから始める肌ケア

＼30歳からの処方箋／

もしかしたら...

**過多月経**かも?

夏のダメージ肌に夜ジェルパック!

ぬりえが  
ダウンロードできるよ!  
パティントン ペア™のコンテンツはゲンキのモトHPから☆



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 MON ▶ 10/31 FRI

無料体験  
受付中!

キャンペーン期間中にご入会いただくと

入会金 **50%OFF** + プラス

即割 体験レッスン当日から  
3日以内にご入会の場合 入会金 **100%OFF**

※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。

プレゼント!



1,000円分のギフト券  
(図書カード他)  
からお選びいただけます。

講師が**No.1**の教室で  
英・算・国をはじめよう!

What are you  
going to be  
on Halloween?



小学館アカデミーは、  
2年連続  
「先生がよい英語教室」  
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「iSEM」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・2014 子ども英語教室」において

ゲンキのモト

[vol.37] 2014 AUTUMN



●表紙モデル  
とろぶ ようくん(3才) すずき まなちゃん(2才)

●中面モデル  
エイデン・カーティスくん(P8)

●編集長  
伊藤みかこ

●編集・取材  
佐藤野恵 永野百合子 府中綾子

●デザイナー  
仲鉢ともみ 片山裕子  
太田三保子 金子ゆき

●イラスト  
金子ゆき ながたかず(P8)

●スタイリスト  
望月恵(P8)

●撮影  
吉岡真理 小嶋雅人(表紙、P10、P26~29)  
NATSUKI(P34~36) 水口直史(P30、P41)

●印刷  
文化堂印刷株式会社  
〒104-0061 東京都中央区銀座1-18-8  
TEL: 03-3567-1116

●キャラクター協力  
株式会社グラディー  
商品に関するお問い合わせは下記まで  
TEL: 03-3412-9591

●パディントン ベア™(Paddington Bear™)  
に関する問い合わせ  
コピーライティング株式会社  
TEL: 03-3377-8300

PADDINGTON BEAR™  
©Paddington and Company Ltd 2014  
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 秋号 VOL.37  
発行日 2014年9月1日  
発行部数 170,000部  
発行制作 ゲンキのモト編集部  
〒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 洗うことから始める肌ケア
- 4 「セラミド」を守って洗い肌荒れを防ぐ  
キュレルのボディウォッシュシリーズ
- 6 教えて!ドクター  
咳・鼻水・くしゃみ  
これって風邪? アレルギー?
- 8 ブルーエアで空気のお掃除!!
- 10 医院・クリニック特集  
下平レディースクリニック.....10 誠ウィメンズクリニック.....13  
杉山産婦人科.....11 木下産婦人科医院.....13  
杉山産婦人科 丸の内.....11 みなみ野レディースクリニック.....14  
けい子レディースクリニック表参道.....12 林脳神経外科メディカルクリニック.....14  
はらメディカルクリニック.....12
- 16 ゲンキのモト医院リスト
- 25 30歳からの処方箋  
もしかしたら...「過多月経」かも?.....26  
夏のダメージ肌に夜ジェルパック!.....30  
旅で日ごろの疲れを癒そう!.....32
- 34 おしゃれママSNAPレポート! 豊洲&二子玉川
- 38 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™ぬりえダウンロード
- 40 会社に先生が来てMRワクチンの  
予防接種ができます!
- 41 秋のはじめは念入りに!  
ベビーもキッズも保湿ケアに注目!

ココカラファイン からのお知らせ

早期発見のために

**がん検診**  
を受けてみませんか?

がん検診コース内容

Aコース ●PET/CT  
119,600円(税込)

Bコース ●PET/CT ●胸部MRI  
●血液検査 ●脳PET検査  
146,600円(税込)

Cコース ●PET/CT ●胸部MRI  
●血液検査 ●脳PET検査  
173,600円(税込)

PET/CT検査 4つのメリット

- 1回の検査で広範囲のがんを調べる事ができる
- 薬を注射して、機械で撮影するだけ
- 良性か、悪性かの推定が可能(※)
- 早期に発見できる(※)

(※)発見しにくいがんもあります。

PET/CTは、がんの早期発見のために、有効な画像検査です。

※ 2015年3月31日まで  
受診医療機関 日本医科大学 健診医療センター

住所/東京都文京区千駄木1丁目12-15  
TEL/03-5814-6651  
http://www.pet.nms.ac.jp/index.html

※詳しい検診内容に関しては、日本医科大学  
健診医療センターまでお問い合わせください。

詳しくは、店頭ポスターにてご確認ください。

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**



小学館の英語教室  
**イーコラポ**

0120-415861

受付時間 9:30~17:30  
(月~土) ※日・祝日除く

http://www.415861.com

小学館アカデミー

検索







プラザ30階クリニック  
山本 由美先生

こんな悩みは  
ありませんか？

お風呂あがりに肌が  
乾燥して、カサカサした  
り粉をふいたり...

肌荒れやカサつき  
トラブルをくり返す。  
どうにかしたい...



## 敏感肌の乾燥対策 洗うことから

“乾燥対策は保湿？”実は洗浄から見直すことも大切!

Q

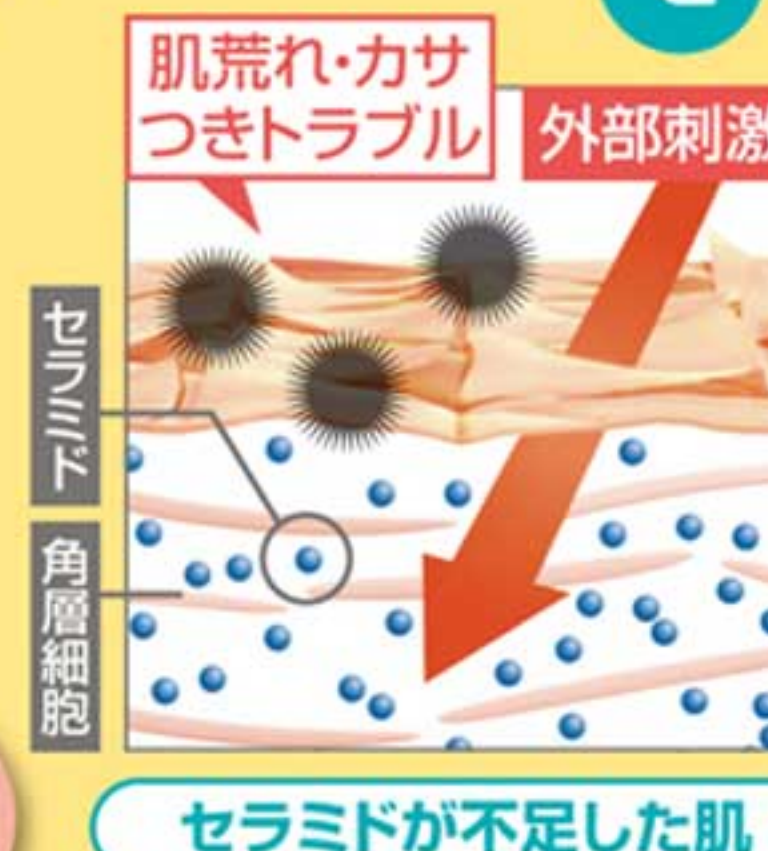
「肌がかさついて  
荒れやすいのですが…」

A

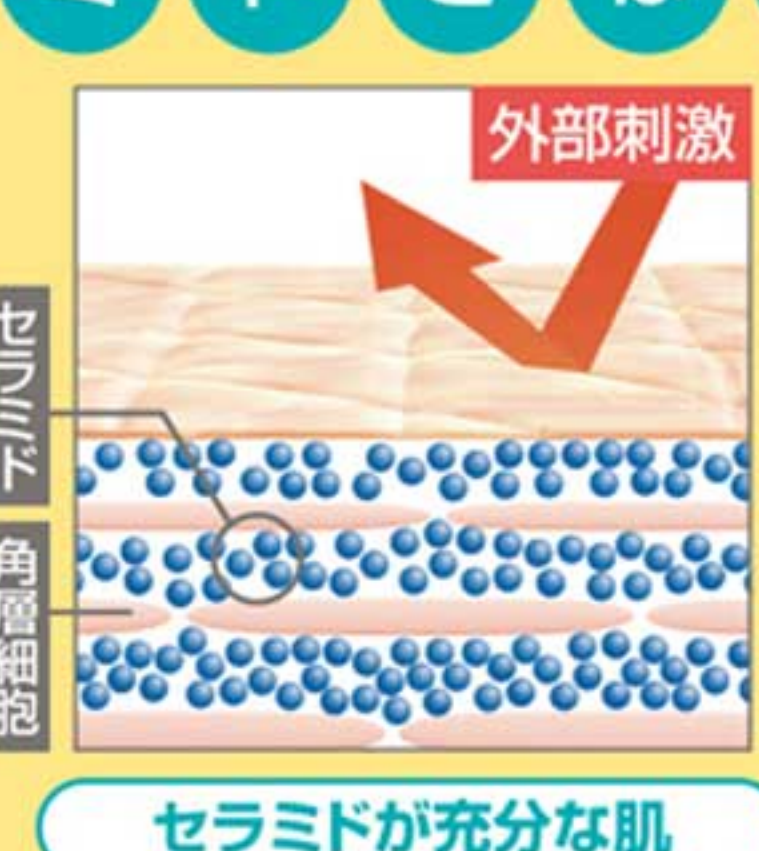
乾燥して、敏感になりがちな肌は  
「セラミド」が不足しやすいです。

セラミドが不足すると、「バリア機能」が十分に働かず、乾燥などの外部刺激によって肌荒れしやすい状態になってしまいます。健やかな肌にとって欠かせない成分「セラミド」は、洗浄料とともに流出してしまいがちです。「セラミド」を守って洗うことが大切です。

### セラミドとは？



セラミドが不足した肌



セラミドが充分な肌

「セラミド」は肌の奥から生まれ、角層細胞のすき間を満たし、細胞や水分をつなぎとめています。外部刺激から肌を守る「バリア機能」をきちんと働かせるために、欠かせない成分です。

「セラミド」を守りながら汗や汚れを洗い流す、低刺激性の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!

※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

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

世田谷区 つるまき皮膚科  
☎03-5426-4112

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

くすり  
セイジョー  
弦巻店  
エリア

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

## まずは洗浄を見直そう! 始める肌ケア

今回は先生に、敏感肌の洗浄ケアについて伺ってみました!

Q

「乾燥しがちな肌…」  
洗い方の工夫はありますか?

A

泡と手でやさしく洗うことを  
おすすめします!

たっぷりの泡を使って、摩擦の刺激を加えないように手でやさしく洗いましょう。洗浄料は「セラミド」を守って洗う低刺激性のもの、肌荒れを防ぐ成分や保湿成分が配合されたものなるべく選んで下さい。お風呂上がりに保湿剤をしっかり塗ることも忘れずに!



洗浄

保湿

さらに保湿剤で「セラミド」を補いましょう。

「セラミド」を守って  
やさしく洗いましょう。

### 山本先生がオススメする洗い方のポイント5

肌トラブルが悪化してしまった場合は、かかりつけ医に相談して下さいね!



1

手(泡)で洗う

タオルなどを使わなくても、汚れは落ちます

2

よく泡立てる

摩擦の刺激を減らすために、よく泡立てて!

3

強くこすらない

強くこすると、肌を傷つけてしまいます

4

洗浄料は低刺激性を

保湿成分配合のものがベストです!

5

しっかりすすぐ

すすぎ残しのないようにゆっくり丁寧に

杉並区 宮林医院  
☎03-3391-8850

中野区 皮膚科こかじクリニック  
☎03-3383-5033

千代田区 飯田橋皮膚科スキンクリニック  
☎03-3234-0140

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

セガミ薬局  
荻窪北店  
エリア

ヘルスケア  
セイジョー  
中野南台店  
エリア

ヘルスケア  
セイジョー  
飯田橋店  
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

立川市 立川通クリニック  
☎042-524-7929

町田市 みむろウィメンズクリニック  
☎042-710-3609

セイジョー  
駒込店エリア

ココカラファイン  
虎ノ門店エリア

ココカラファイン  
仙川店エリア

セイジョー  
立川南口店  
エリア

ココカラファイン  
町田店エリア



洗浄を  
見直そう!

肌荒れ、カサつきをくり返しやすい敏感な肌に

# 「セラミド」を守って洗い 肌荒れを防ぐ

## キュレルのボディウォッシュシリーズ

健やかな肌の必須成分「セラミド」を守りながら、汗や汚れを洗い流す、キュレルの洗浄アイテム。

乾燥が気になる季節は、まず洗うことから見直してみませんか?

泡にこだわりました!

**きめ細かい泡**  
ポンプを押すだけで  
泡が出てくる!  
手で全身に  
広げられます。

**すべりがよい泡**  
肌への摩擦を抑えて  
やさしく洗えます!

9/13  
新発売

新登場! 泡タイプ

乾燥性  
敏感肌  
を考えた  
なめらかな  
**泡**  
手でやさしく  
洗いたい方に  
出るタイプ  
薬用 泡ボディウォッシュ

薬用

カサつく肌も  
しっとりなめらかに  
洗い上がります!

乾燥性敏感肌  
を考えた

**Curél**

潤いを守って洗い、肌荒れを防ぐ  
キュレル 潤浸保湿

INTENSIVE MOISTURE CARE

**泡ボディウォッシュ**  
Foaming Body Wash

医薬部外品

弱酸性・無香料・無着色



手でやさしく洗いたい  
敏感な肌に!

泡  
で出るタイプ

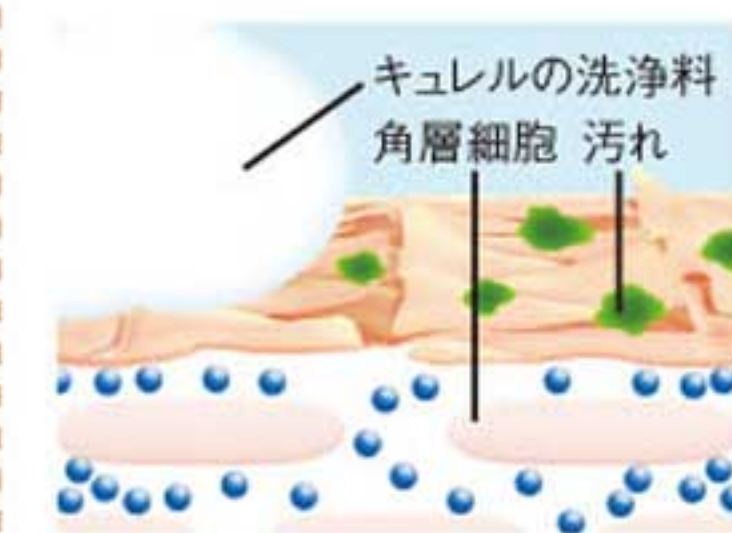
キュレル  
**泡ボディウォッシュ**  
480ml (ポンプ) 380ml (つめかえ)

医薬部外品

- 肌の必須成分「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。
- 肌にやさしい低刺激性。
- カサつく肌もしっとりなめらかに洗い上がります。(保湿成分配合)
- 肌荒れを防ぎます。消炎剤(有効成分)配合
- 弱酸性、無香料、無着色
- アレルギーテスト済み(すべての方にアレルギーが起こらないというわけではありません)
- 赤ちゃんのデリケートな肌にもお使いいただけます。

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・ココカラファイン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。

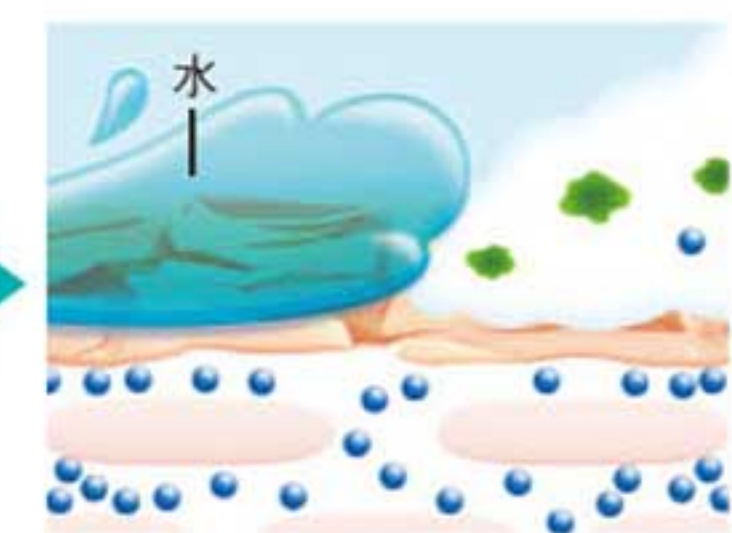
>>> 肌の必須成分「セラミド」を守って洗う <<<



キュレルの洗浄料  
角層細胞 汚れ  
角層



肌の必須成分  
「セラミド」  
角層に影響を与えにくい処方  
なので、肌の必須成分「セラミ  
ド」が流れ出にくいです。



水  
潤いを守りながら、やさしく洗  
えます。

9/13  
リニューアル

乾燥性敏感肌  
を考えた  
**Curél**  
潤いを守って洗い、肌荒れを防ぐ  
キュレル 潤浸保湿  
ボディウォッシュ  
Body Wash  
医薬部外品  
弱酸性・無香料・無着色

薬用

肌荒れ・カサつきが  
気になる  
敏感な肌に!

液体  
タイプ

キュレル  
**ボディウォッシュ**  
420ml (ポンプ) 360ml (つめかえ)

医薬部外品

- 肌の必須成分「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。
- 肌にやさしい低刺激性。
- カサつく肌もしっとりなめらかに洗い上がります。(保湿成分配合)
- 肌荒れを防ぎます。消炎剤(有効成分)配合
- 弱酸性、無香料、無着色
- アレルギーテスト済み(すべての方にアレルギーが起こらないというわけではありません)
- 赤ちゃんのデリケートな肌にもお使いいただけます。

全身に広げやすく  
べたつかない!

キュレル  
**ローション**  
220ml (ボトル)  
110ml (ボトル)

医薬部外品

顔・からだ用

カサつく肌もしっとり潤う全身用乳液。潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分<sup>※1</sup>・ユーカリエキス)が、肌の角層の深部まで浸透します。肌荒れを防ぐ(消炎剤配合)。

保湿も忘れずに!

特にカサつきが  
気になる部位にも!

キュレル  
**クリーム**  
90g (ジャー)  
35g (チューブ)

医薬部外品

顔・からだ用

カサつく肌をしっとりなめらかに整える全身用クリーム。潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分<sup>※1</sup>・ユーカリエキス)が、角層の深部まで浸透します。肌荒れを防ぐ(消炎剤配合)。

薬  
**キュレル コーナー**  
がある店舗はこちらです!!



ヘルスケアセイジョー  
清澄白河店  
管理栄養士 熊崎 絵美里さん

クリームは、口元など特にカサつきやすい部分のケアにぴったり! しっとり潤って乾燥知らずですよ。



ヘルスケアセイジョー  
金町店  
塚田 瞬一さん



ココカラファイン  
吉祥寺サンロード店  
管理栄養士 榎崎 美晴さん

敏感肌の方にも安心して使いやすいだけのボディウォッシュ。洗い上がりがとってもなめらかです!



ヘルスケアセイジョー  
茶沢通り店  
白石 有里さん



咳 鼻水 くしゃみ

# これって風邪？ アレルギー？

暑い夏が過ぎて、ようやく涼しい季節になるころに発症する「鼻水」や「のどの痛み」などは「油断して風邪をひいたかな？」と思いがち！？でもその原因は…アレルギーの可能性も！

## 教えて！ドクター



池部小児科・アレルギー科  
院長  
池部敏市  
先生

## 長引く風邪の症状は 要注意！

アレルギーによくある症状は、風邪の初期のものによく似ています。秋のはじまりのくしゃみや鼻水などの症状から「風邪を引いたのでは？」と考えがちですが、風邪は通常1週間程度でよくなるもの。2週間以上も症状が変わりなく続いたら、それは風邪ではなくアレルギーかもしれません。実は秋こそ、アレルギーの発症がおこりやすい時期なのです。

なかなか咳が止まらない



秋のアレルギー  
花粉だけではないのだね～

気になる秋のアレルギー！

## その原因は2つ！

### 原因1 花粉

#### 秋に花粉を飛ばす植物

秋の花粉症の原因となる植物は、**ブタクサ、ヨモギ**と言われています。**秋咲きのスギ花粉**も報告されていますので要注意！

### 原因2 ダニの死骸

#### 秋の始めりに増えるダニの死骸

7月に発生ピークを迎えるダニの寿命は約3か月。秋の始めには、室内の見えないところで、**ダニの死骸**、**ダニの糞が増えて**います。それらが粉々に砕け空中に浮遊すると、呼吸器などから人体に入り込みアレルギーとなってしまうことがあります。

## POINT

1週間以上続く場合は  
**アレルギーの可能性大！**  
受診をしましょう

アレルギー・花粉症	症状	風邪
水っぽい	鼻水	粘りがある
あり	目のかゆみ	なし
あっても微熱	発熱	高熱も
あり	食欲	なし
晴天で悪化	天気と症状	無関係
数ヶ月	症状の継続	長くて1週間

## アレルギー・花粉症の対策は？

### 対策1 避ける！そして防ぐ！を心がける

一番の対策は、アレルゲンとの接触を避けることです。

➡ マスクなど、できるだけ体内に入れない工夫をしましょう。

### 対策2 食べ物・飲み物で予防する

「アレルギーにいい」と言われている食べ物や飲み物を気軽に取り入れることで負担の少ない対策が出来ます。

➡ ●シソ ●エゴマ（荳胡麻）●春菊 ●ピーマン ●ミント  
●ローズマリー ●カモミール

### 対策3 室内の空気環境を第一に！

ハウスダストを極力取り去るだけでもかなり違います。最近は性能のいい空気清浄機が販売されていますので、こういった機器を利用するのも効果的です。

➡ 手軽で安価なものよりも、少々高額でも高性能な機種を念入りに選ぶほうがオススメです。

## 先生まとめ

ダニの糞や死骸はアレルギー活性が高いためアレルギー反応がとて出やすいのです。

大きさも人の細気管支に入る10マイクロメートル以下の大きさ！

喘息や鼻炎、アトピー性皮膚炎などをはじめアレルギーを発生させやすいのです。

アレルギーを発症する前に、空気環境を整えるなど自分で出来ることから対策を考えてみましょう。

ポイントは  
清浄するスピード  
が早いものを！

## 賢い★ 空気清浄機の選び方

- ✓清浄スピード…キレイな空気をすばやく供給できる？
- ✓除去率…細かいものまで除去できる？
- ✓お手入れのしやすさ…定期的なお手入れは簡単？
- ✓静音性…運転音は気にならない？
- ✓省エネ性…気になる電気代は？環境にやさしい？
- ✓安全性…赤ちゃんによる誤作動を防ぐ工夫はされてる？



家電アドバイザー  
塩谷さんに聞く！

PM2.5も吸い込んでくれる、賢い空気清浄機があります。細かいアレルゲンをきちんと吸い込んでくれるものを選びましょう。

■室内空気環境の主な粒子状物質  
例：髪の毛＝約70μm

PM2.5＝2.5μm以下の微粒子

ダニ＝10μm以下の大きさ





世界基準 No.1<sup>\*</sup>の空気清浄機!

# ブルーエアで 空気のお掃除!!

実は、秋は花粉やハウスダストで空気が汚れる季節!  
床のお掃除だけでなく空気のお掃除もしていますか?



ブルーエア 450E  
~ 34 m<sup>2</sup> (21畳)

PM2.5にも  
対応で  
大人気☆

## 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! → 一般的な空気清浄機  
の2.5倍速<sup>\*</sup> 清浄!
- 2 「高い除去率」で  
ハウスダスト、花粉、細菌、  
ウイルス、PM2.5<sup>\*</sup>2に対応! → 0.1μm以上の微粒子  
までも99.97%除去!<sup>\*</sup>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!

世界基準 CADR 値で  
**No.1**を獲得した空気清浄機!

CADR値とは、空気をどれだけ効率よく清浄で  
きるかを数値化した、世界的な基準です。ブルーエ  
アは、その基準で最高値を取得した空気清浄機。  
北欧スウェーデンの空気清浄機専業  
メーカーであるブルーエア社だからこそ実現  
できた、世界に認められた空気清浄機なのです!

## ブルーエア★高性能のヒミツ

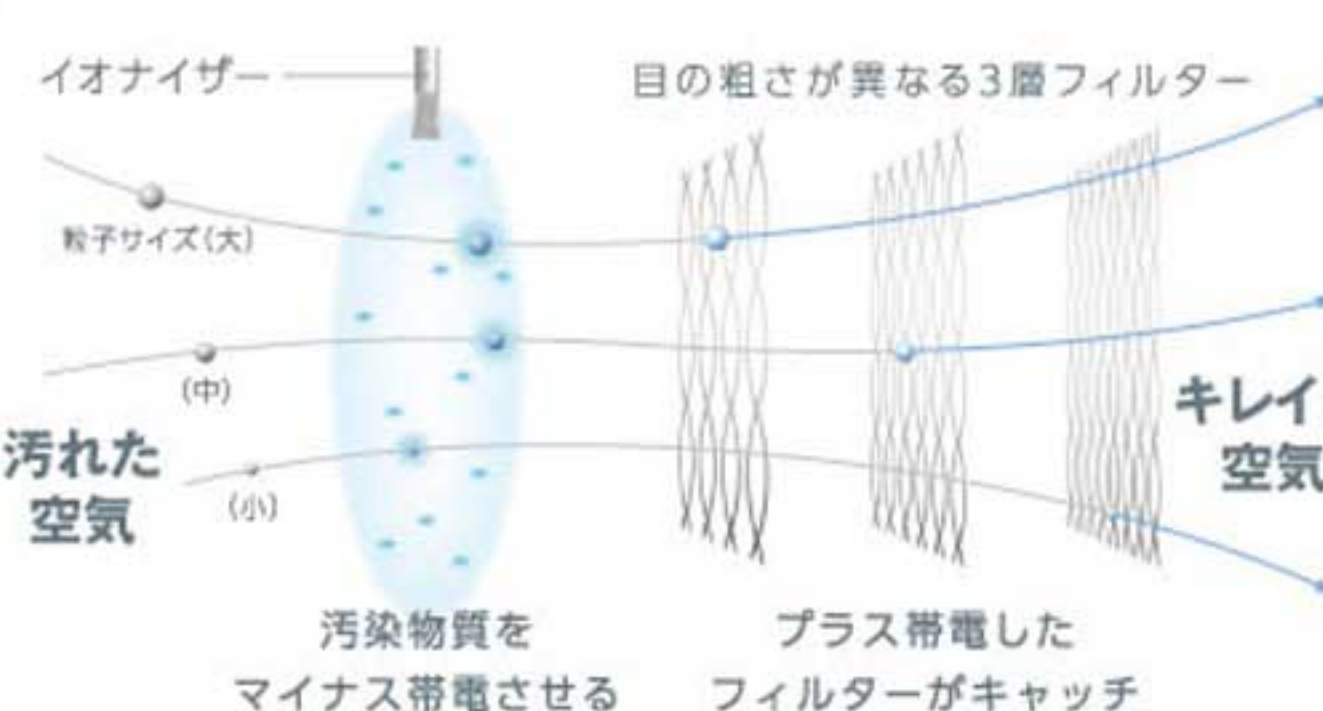
清浄  
スピード + 汚れの  
除去力

### フィルターのヒミツ

独自の特許技術

「HEPA Silent+テクノロジー」<sup>\*</sup>4

従来、清浄スピードと除去力の両立  
は難しかったが、ブルーエアは粒子  
イオン化技術と、目の細さが異な  
る3層のフィルターからなる独自の  
技術でその両立に成功!!



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)



<sup>\*</sup>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、部屋の状況やご使用方法により異なります。)



妊婦 代表  
原田 美穂ママ  
(妊娠8ヶ月)

ゆうこくん  
(3才)

妊娠中も安心○キレイな空気  
で  
お腹の赤ちゃんを迎えたいです♥

ブルーエア 270E  
~ 20 m<sup>2</sup> (12畳)

0歳 代表  
小田原 絵海ママ  
あおとくん (4ヶ月)

空気汚れが気になる! ブルーエアは  
私から息子へのプレゼント☆

ブルーエア★ココスコ  
パワフルなお財布に  
やさしいエコ家電!

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 (6.5合) 炊飯1時間あたり1651W。保温1時間あたり  
311Wで、0.5時間炊飯し23.5時間保温した場合。  
<sup>\*</sup>半単位電気代1kWh=22円。実際の使用状況や環境によって異なります。

半年間で  
ここまで真っ黒に!



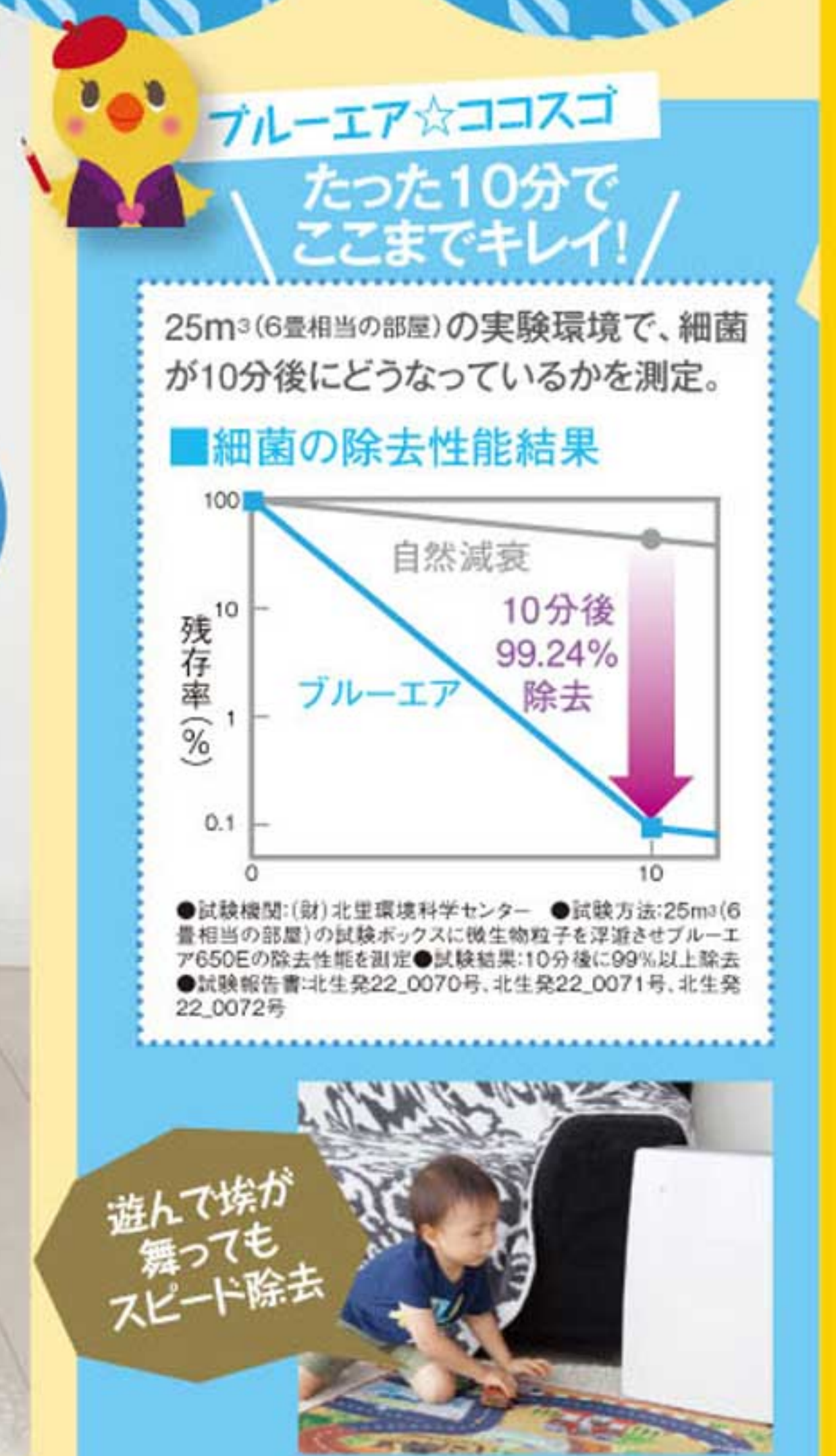
PM2.5のニュースを観るたび、  
に、息子にはキレイな空気の中  
で過ごしてもらいたいと思って  
いました。洗濯物を干したりと  
家事で窓を開けることも多い  
ので、外気からの空気汚れは特  
に気になりますね。フィルタ  
ーの汚れを見て、改めて置いてよ  
かったなと思いました!

フィルターはお手入れ  
不要の交換式♪



フィルターは一般的にこまめな  
お手入れが必要ですが、実際  
には難しく大変! ブルーエアは  
フィルター丸ごと交換でOKだ  
から、とっても簡単です♪交換  
をすることで性能をキープで  
きるの、良いものを長く使う  
という発想で、専業メーカーな  
らでは安心感がありますね!

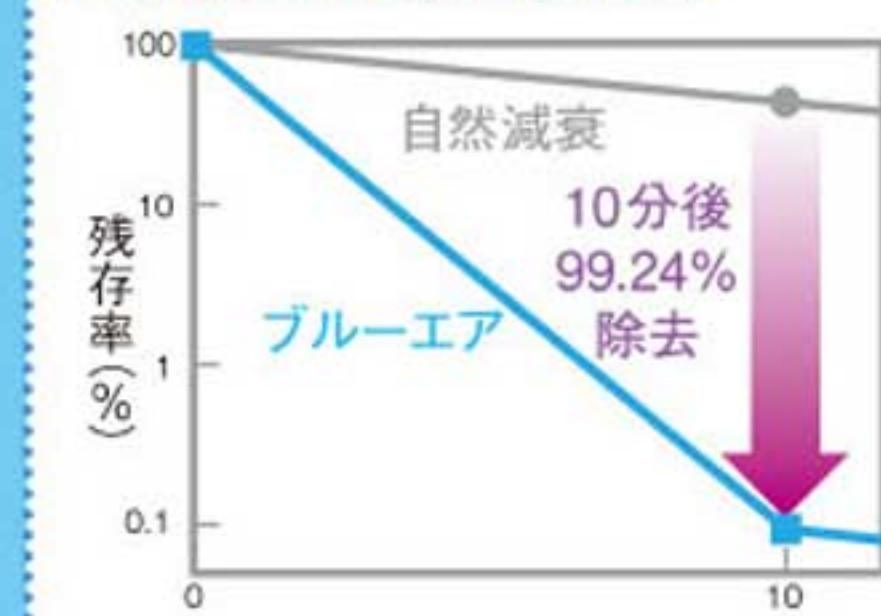
3年間の長期保証が嬉しい!



ブルーエア★ココスコ  
たった10分  
でここまでキレイ!

25m<sup>3</sup> (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: 25m<sup>3</sup> (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分後に99%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

遊んで埃が  
舞っても  
スピード除去

ブルーエア★ココスコ  
運転音は  
とっても静か!

ブルーエア  
28dB  
静かな図書館  
40dB

<sup>\*</sup>28dB...全モデル「スピード1」で静かモードで測定した場合。

おやすみ前の  
賢い使い方☆



## Information

Blueair  
Sense  
my room, my Sense.

GOOD DESIGN  
AWARD 2012

各国のデザイン賞を受賞!!  
詳しくはHPへ



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

<sup>\*</sup>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実上の世界基準とする。また、ホコリ、タバコ煙、花粉の全項目で  
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 の検査上限値を超える値を  
記録していることから、ブルーエア650E対象 (2011年4月現在)  
<sup>\*</sup>2: PM2.5を含む、1μm以上の微粒子を99.97%除去できる性能を保持。  
<sup>\*</sup>3: Comin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。  
<sup>\*</sup>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。  
●使用者の声を個人の感想であり、使用環境により効果には差があります。6ヶ月でのフィルター交換は目安です。(24時間稼働の場合)



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  
52,000円 (税別)

推奨のフロア面積: CADR 値の規定に従い算出

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/>  
<sup>\*</sup>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



# 女性の病気 特集

7千コミ!

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!

## 今回の取材・特派員プロフィール

### やえ編集スタッフ

(32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  
今さらながらジェルネイルに初挑戦!  
炊事しても落ちなくて感激☆  
趣味★甘い物を食べること  
ゲンキのモト★2人の息子

### ゆり編集スタッフ

(45歳)  
取材経験が豊富な編集スタッフ  
昨今の今頃より体重が2kg減!  
夕食を食べ過ぎないのがコツかな?  
趣味★JAZZ/バンドでピアノを弾く  
ゲンキのモト★たっぷり眠ること

### みかこ編集長

(35歳)  
13歳、9歳の息子を持つママ編集長  
10年ぶりの妊婦生活を送っています。12月には3児の母に☆  
趣味★仕事と育児  
ゲンキのモト★家族と愛犬とお仕事

### 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  
最近、みかこ編集長からもらったクサガメを溺愛しています!  
趣味★紅茶  
ゲンキのモト★おいしいご飯

### ルナちゃんママ

スタッフ (42歳)  
主に都心エリアの取材スタッフ  
自分時間を作って、フラワーアレンジに挑戦しています♪  
趣味★食べ歩き  
ゲンキのモト★家族・犬のボン吉

ゲンキのモトのHPも見てね! <http://genki-moto.jp/>

検索

編集室ブログも日々更新中★

東高円寺

交通 東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅より徒歩5分

### 下平レディースクリニック

産科、婦人科  
03-5377-0834

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~12:00 ○○—○○○—  
14:00~16:30 ○○—○○○—

※臨時休診がありますので、予めお電話でご確認ください。

●〒166-0003  
東京都杉並区高円寺南1-4-12  
●<http://www.shimodaira-ladies.com/>

予約について 050-5846-1539  
インターネット及び電話にて、24時間予約可能。8週間先までの予約ができます。



## アットホームで親しみやすい 雰囲気が魅力のクリニック☆

地域密着の3代続く産婦人科さん。可愛らしい外観のクリニックは2013年に内装を一新されたそうです。院長の中島先生は、相談しづらい事も話し合える関係づくりをモットーに! とコミュニケーションを大切にされているとか。最近では20~40代の生理の悩みを持つ方が多く来院されるそうで、先生が実際に体験した不調や治療など、経験に基づいたアドバイスをされることも多いそうです。「月経のトラブルを抱えていると日常生活さえつらくなってくるもの。何か手助けが欲しいと思ったらいつでも相談して欲しいですね」とのことでした!



妊婦健診費用内で4Dエコーが見られます!

### 先生の得意分野

更年期障害・思春期・おりものやホルモンについての相談

診療について心がけていること 患者さんの訴えをきちんと聞いて、じっくり話しながら診療を考えていきます。

ルナちゃんママの取材日記



紹介者▶たつきクリニック 矢谷先生

### Doctor's Profile

なかしま ゆみこ 中島 由美子先生

東京女子医科大学卒業、東京女子医科大学病院勤務、至誠会第二病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、母体保護法指定医  
出身地●東京都 血液型●B型 ゲンキのモト●患者さんとお話すること。患者さんの「良くなりました」の言葉。

主な紹介病院 ●東京女子医科大学病院●東京医科大学病院●東京衛生病院●河北総合病院●立正佼成会附属佼成病院●荻窪病院

### 設備・検査・対応

●妊娠判定●妊婦健診●4Dエコー(34週まで)●3Dエコー(無料)●子宮がん検診●子宮内膜症相談●月経困難症相談●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●子宮頸部びらん●更年期相談●避妊相談●IUS(ミレーナ)●おりもの相談●中絶手術●流産手術

## 生殖医療科から産婦人科まで、きめ細やかに診てくださるクリニックさん!

代田橋にて50年もの歴史を持つ杉山産婦人科さん。現在の院長である杉山カー先生が生殖医療分野の診療を開始され、いまでは産科、婦人科、生殖医療科をひとつのクリニックで担っていらっしゃいます。先生は北九州のセントマザー産婦人科医院での研修で生殖医療の素晴らしさに感嘆し、以来、赤ちゃんを望む方への医療に力を注ぐようになったとか。さらに働く女性や遠方からも通いやすいようにと、丸の内にも生殖医療のための日帰り手術を行えるクリニックをオープンされました。「赤ちゃんを望む方は、早ければ早いほど来て頂きたいですね。少しでも気になることがありましたら、ぜひご相談ください」とのメッセージをいただきました!

あやの取材日記

### 先生の得意分野 生殖医療全般

### 診療について心がけていること

待ち時間を短くするなど、きめ細やかな対応で、できるだけ患者さんへストレスをかけないように心がけています。



予約制 駐車場 院内・院外 入院設備 手術可能 車いす可能 女医在籍 休診 診療 セミナー 院内土足

### 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)●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●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●漢方治療●流産手術●卵巣嚢腫●子宮筋腫●腹腔内視鏡(原因不明不妊)●子宮外妊娠など治療するための腹腔鏡下手術

主な紹介病院 ●日本赤十字社医療センター●国立成育医療センター



5階にはアロマトリートメントの施設も☆  
1階は生殖医療科、2階は産婦人科となっています!



景色の良い個室も評判です!

### 診療時間(生殖医療科)

月火水木金土日祝  
9:00~12:00 ○○—○○○—  
14:00~16:30 —○—○○—  
15:00~18:30 —○—○○—

### 診療時間(産科・婦人科)

月火水木金土日祝  
9:00~12:00 ○○—○○○—  
14:00~16:00 ○○—○○○—

●〒156-0041  
東京都世田谷区大原1-53-1  
●駐車場あり  
●<https://www.sugiyama.or.jp/>

### 予約について

【生殖医療科】03-5454-5666  
完全予約制。  
【産科・婦人科】03-5454-3541  
初診の場合要予約。緊急時は24時間対応

交通 京王線・代田橋駅より徒歩5分

代田橋

### 杉山産婦人科

産科、婦人科、生殖医療科  
03-5454-8181(代)



駅近 完全予約制 休診 診療 院内・院外 車いす可能 女医在籍 手術可能 セミナー 院内土足

### 設備・検査・対応

●不妊症治療(タイミング法、人工授精、体外受精)●日帰り専門の内視鏡手術(腹腔鏡/子宮鏡/FT:卵管形成術)●精液検査●クラミジア検査●感染症検査(血液型、貧血、B/C型肝炎、HIV、梅毒)●初診時に行います●AMH検査



ホテルのロビーのような待合室!



### 診療時間(生殖医療科)

月火水木金土日祝  
8:30~13:00 ○○—○○○—☆  
14:00~16:30 ○○—○○○—

☆体外受精のみ  
●〒100-0005  
東京都千代田区丸の内1-6-2  
新丸の内センタービル5F  
●<http://www.sugiyama.or.jp/marunouchi/>

主な紹介病院 ●妊娠成立の場合、世田谷の杉山産婦人科へご紹介可能です

予約について 03-5222-1500  
完全予約制。ご予約はお電話のみ。日祝を除く、9:00~16:00にお電話ください。

交通 JR線、東京メトロ丸ノ内線・東京駅

東京

### 杉山産婦人科 丸の内 不妊治療専門

婦人科、生殖医療科  
03-5222-1500(代)





## 表参道

### けい子レディースクリニック表参道

産婦人科、美容皮膚科  
03-5766-3367

診療時間  
月 火 水 木 金 土 日 祝  
10:00~13:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆  
15:00~18:30 ○ ○ ☆ ○ ○  
☆15:00~18:00  
●〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-45-8  
ノースアヤマ2F  
●http://www.keiko-clinic.net/index.html

予約について WEB、お電話にて  
順番取り予約が可能。直接来院可。



## 女性の幅広い悩みに親身になって応えてくれます!

「女性の健康管理や病気にならないためのアドバイスをしてあげるのがとても楽しい」とお話しされるのは、院長の寺師先生。30代、40代、50代と刻々と変化するのが女性の身体。なんとなく不調を感じるときは、寺師先生のクリニックの扉を叩いてみてください。不調を上手に乗り越えていくためのアドバイスを、分かりやすくしていただけます! 優しい笑顔の落ち着いた雰囲気先生なので、婦人科初心者さんでも大丈夫♪女性の心強いパートナードクターとなってくれる先生です!



先生の得意分野 周産期

診療について心がけていること

患者さんのお話をよく聞いてあげること、来院前に抱えていた不安を少しでも軽くしてあげたいと思っています。

### やえの取材日記

主な紹介病院  
●日本赤十字社医療センター  
●国立国際医療研究センター



ホルモンバランスからくる肌の不調にも相談に乗ってもらえます!

予約制 院内・院外 手術可能 女医在籍 漢方治療 子連れ診察OK 院内土足



### Doctor's Profile

寺師 恵子先生 (57歳)  
東海大学医学部卒業、国立病院医療センター(現・国立国際医療研究センター)産婦人科勤務、加来産婦人科医院元副院長、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医  
出身地 ●千葉県千葉市 血液型 ●A型  
趣味 ●チェロ演奏、ゴルフ、音楽鑑賞  
ゲンキのモト ●体を冷やさない食事、体を動かすこと、楽しいことを考える♪

### 設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(34週まで) ●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 ●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 ●流産手術 ●骨密度測定器

## 北参道

### はらメディカルクリニック 不妊治療専門

婦人科、不妊治療  
0120-66-4211

診療時間  
月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
13:00~14:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
16:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※体外受精の注射・投薬・採血は年中無休で対応しています  
●〒151-0051  
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-15-10  
北参道ビルズ  
●http://www.haramedical.or.jp

予約について 完全予約制(初診は電話にて予約)



## 女性の一生に寄り添った心あふれるクリニックさんです!

不妊治療の先進医療からカウンセリング、プロセスに合った説明会など様々な角度から患者さんをサポート。全国から多くの患者さんが来院されています。原先生は治療について「赤ちゃんを授かるかたの一方で、そうでない方も実際に4割いらっしゃる。頭でわかっていても心は治療を終えるのに踏み切れないのが普通です。そんな方の心のサポートも大事だと思っています。最終目標は女性が自分の人生に満足して生きて行ってくれることなんです」。生殖医療のパイオニアでありつつ患者さんの人生も大切にしてくださいと素敵な先生でした!



先生の得意分野 生殖生理学、内分泌学、精子学

診療について心がけていること 目先の幸せだけでなく、女性の一生を支えるべく診察にあたっています。

### あやの取材日記

ご夫婦での来院も多くみられました!



CARD クレジットOK 完全予約制 セミナー 手術可能 院内・院外 車いす可能 女医在籍 休日診療



### Doctor's Profile

原 利夫先生 (57歳)  
慶応義塾大学大学院医学研究科修了、慶応義塾大学病院産婦人科勤務、日本産科婦人科学会認定医  
出身地 ●東京都 血液型 ●O型  
趣味 ●手品  
ゲンキのモト ●患者さんがつらい治療にもめげずに、信頼して通ってくださることがゲンキのモト!

主な紹介病院  
●慶応義塾大学病院 ●日本赤十字社医療センター

### 設備・検査・対応

●妊娠判定 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●子宮内膜症相談 ●月経困難症相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(タイミング法、人工授精、体外受精、AID) ●漢方治療 ●流産手術 ●卵管手術 ●子宮ポリープ手術

駅近 予約制 院内・院外 女医在籍 子連れ診察OK ベビーカー持込OK 院内土足 手術可能

## 紳士的でとても優しい先生! 穏やかな雰囲気の医院さん☆

なんと3000件以上の出産に立ち会ったという鄭先生! とても優しく穏やかな先生で、そんな評判を聞きつけてか妊婦さんも多く通われている医院さんです。「ベーシックな診療は全てやる」のがモットーとのことで、かゆみや不正出血、不妊の相談など幅広い婦人科診療にも対応されています。ピルの処方ひとつとっても、「パンフレットだけよりも話した方が患者さんの心に残るから」と、きちんと時間をかけた服薬指導を実施。丁寧に安心感ある診療が受けられる産婦人科さんです☆

医院では妊婦健診までに対応。分娩先は、ご紹介しています☆



先生の得意分野 周産期

診療について心がけていること 患者さんの不安を取り除けるように努めています。丁寧に痛みの少ない診療を心がけています。

### ゆりの取材日記

交通 東京メトロ有楽町線・江戸川橋駅より徒歩1分

## 江戸川橋

### 誠ウィメンズクリニック

婦人科、産科  
03-3513-0355

診療時間  
月 火 水 木 金 土 日 祝  
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆  
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○

☆10:00~14:00  
※月・木の午前中は女性医師の診療  
※受付は18:30まで  
●〒112-0014  
東京都文京区関口1-18-6  
ユニープル江戸川橋2F  
●http://www.sei-clinic.jp

予約について 予約優先。お電話にてご予約ください。



### Doctor's Profile

鄭 智誠先生 (49歳)  
慶応義塾大学医学部卒業、慶応義塾大学病院産婦人科勤務、国立病院機構埼玉病院産婦人科勤務、東京電力病院産婦人科元科長、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医  
出身地 ●東京都 血液型 ●A型 趣味 ●ゴルフ、ワイン  
ゲンキのモト ●患者さんが満足してくれると励みになります!

主な紹介病院 ●都立大塚病院 ●国立国際医療研究センター ●東京厚生年金病院 ●慶応義塾大学病院 ●東京女子医科大学病院

### 設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(20週まで) ●4Dエコー(有料) ●3Dエコー(有料) ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●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) ●低用量ピル処方 ●漢方治療 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●ポリープ手術 ●中絶手術 ●流産手術

予約制 駐車場 院内・院外 入院設備 セミナー 手術可能 子連れ診察OK オムツ替えスペース プレイスペース 授乳スペース ベビーカー持込OK 院内土足 車いす可能

## アットホームな産院! ヒミツは先生の温かいお人柄にアリ☆

できるだけナチュラルな出産をテーマに、フリースタイル分娩やカンガルーケアを取り入れている産院さん。実施しているセミナーも多彩で、赤ちゃんのスタイやスリングを作る裁縫教室まであるんですよ! 「診療科の中でも赤ちゃんが生まれるのを見られるのは産科だけ。ありがたそうと笑顔で帰ってもらえるのでこの科を選びました」とお話しされる木下先生は、アットホームな医院の雰囲気そのまま、穏やかで温かみある先生です☆ 産科のほか、不妊症、更年期障害の相談にも積極的です!



先生の得意分野 腫瘍学、周産期

診療について心がけていること 平日頃から患者さんを自分の肉親だと思って診るにしています。

### みかこの取材日記



交通 京成電鉄本線 お花茶屋駅より徒歩7分

## お花茶屋

### 木下産婦人科医院

産科、婦人科  
03-3602-7201

診療時間  
月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆

☆15:00~17:00  
※受付は診療時間終了の15分前まで  
●〒124-0004  
東京都葛飾区東堀切1-15-10  
●駐車場あり(5台)  
●http://www.kinoshita-lc.com

予約について 基本予約制。再診:WEB予約が可能。初診:お電話ください。



### Doctor's Profile

木下 和哉先生 (49歳)  
日本大学医学部卒業、日本大学医学部大学院医学研究科卒業、葛飾赤十字産院勤務、日本産科婦人科学会認定医  
出身地 ●東京都葛飾区 血液型 ●O型  
趣味 ●映画鑑賞 ●ゲンキのモト ●好きな音楽を聴いて、美味しいものを食べて、適度に運動!

主な紹介病院 ●葛飾赤十字産院 ●日本大学医学部附属板橋病院 ●東京慈恵会医科大学葛飾医療センター

### 設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(出産まで) ●フリースタイル分娩 ●カンガルーケア ●4D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 ●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 ●漢方治療 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●帝王切開術 ●中絶手術(12Wまで) ●流産手術



## みなみ野レディースクリニック

産科、婦人科、内科  
042-632-8044

受付時間  
月 火 水 木 金 土 日 祝  
10:00~12:50 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —  
15:30~18:50 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

〒192-0917  
東京都八王子市西片倉3-1-4  
第2みなみ野クリニックセンター4F  
●駐車場あり  
(クリニックモールの大きなP有り)  
●http://minaminol.jp/

予約について  
予約優先(お電話にて)



## 女性の健康を幅広い角度からサポートしてくれます。

**緑** 多い八王子みなみ野にある、女性専門のクリニックさん。こちらでは婦人科はもちろん、内科領域まで幅広く診療されていますが、とくに不妊治療を希望される患者さんが多いとか。不妊治療は本人の意思決定と医師とのコミュニケーションが大切なだけに「無理な検査や治療はせず、ご本人の意志に沿って方針を決めていきます」とのこと。院長の木村先生は穏やかに優しくお話しくださるので、気後れせずに相談できる雰囲気がとても安心。些細なことでも相談しやすいと評判の先生でした!

ゆりの  
取材日記



### Doctor's Profile

木村 裕幸先生 (51歳)

慶応義塾大学医学部卒業、国家公務員共済組合連合会立川病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医  
出身地 ● 東京都 ● 血液型 ● O型  
趣味 ● 音楽を聞くこと ● 休日の過ごし方 ● 家族と過ごす

主な紹介病院 ● 東京医科大学八王子医療センター ● 東海大学医学部付属八王子病院 ● 国家公務員共済組合連合会立川病院

### 設備・検査・対応

● 妊娠判定 ● 妊婦健診(33~34週くらいまで) ● 乳がんエコー検査 ● 母乳相談 ● 子宮がん検診 ● 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(タイミング法、人工授精) ● 漢方治療 ● 子宮筋腫相談 ● 更年期相談 ● 中絶手術(初期) ● 流産手術  
※オムツ替え、授乳はお声掛けください。ご案内します。



先生の得意分野 不妊症

診療について心がけていること しっかり理解して頂いた上で、ご本人の同意に従って方針を決めること



## 乳腺の病気が相談できます! 乳腺外科

## 林脳神経外科 メディカルクリニック

脳神経外科、内科、消化器内科、婦人科、乳腺外科、在宅訪問診療  
03-5305-8831

女性専用フロア診療時間  
月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —  
14:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

※火10:00~14:00婦人科外来を実施  
※その他診療科の診療時間はP23の  
医院リストを参照ください。

〒166-0004  
東京都杉並区阿佐ヶ谷南1-9-2  
GoD地下1F、1F  
●http://www.hayashi-noushinkei.com/



## 先生・スタッフさん、全員女性の女性専用フロアができました!

**以** 前ゲンキのモトで紹介した「林脳神経外科内科クリニック」さんが名称も新たに移転リニューアルしました。地下1階は、乳腺外科を中心に女性の病気を専門に診ていただけるフロアになっています。乳腺外科の関先生は明るくて元気をもらえる、とってもお話しやすい先生です! 患者さんが不安になりがちな科でもあるので、曖昧な説明は避け、問題ない時はハッキリと「大丈夫!」と伝えるよう心がけているとお話してくださいました☆

やえの  
取材日記



### Doctor's Profile

関 理枝子先生

東京学芸大学卒業、杏林大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院・公立昭和病院・青梅市立総合病院・武蔵村山病院など勤務、マンモグラフィ読影認定医  
出身地 ● 新潟県 ● 血液型 ● O型  
趣味 ● 旅行、音楽鑑賞、音楽  
ゲンキのモト ● 美味しいものを食べる

主な紹介病院 ● 聖路加国際病院 ● 東京警察病院 ● 東京衛生病院 ● 立正佼成会附属佼成病院など

### 設備・検査・対応

● マンモグラフィ ● 乳がんエコー検査 ● 穿刺吸引細胞診 ● 針生検(組織針) ● 抗がん剤治療 ● 乳腺外来 ● MRI ● CT ● 骨塩定量装置

予約について 電話にて予約



先生の得意分野 乳腺外科一般

診療について心がけていること 患者さんの話をよく聞く! 医学用語を使わずに分かりやすい言葉でお話するよう心がけています。

# 子どものポケットは、無限だ。



「考える力」を伸ばすドラゼミが、  
お子さんの無限の可能性を育てます。

ドラゼミは、小学館が90年以上の歴史を駆け培ってきた教育ノウハウが詰まっている通信教育です。ドラえもんや仲間たちと楽しく学べるテキストで、お子さんの学習習慣づけや学力アップを応援します。

## 通信教育ドラゼミのココがオススメ!!

- ① ドラえもんたちと  
いっしょにおうちで  
学べる!
- ② 添削指導が丁寧!
- ③ お子さんのやる気を  
引き出す工夫がいっぱい!

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

## ぶち・ドラゼミ

プレ(3~4歳)・年中(4~5歳)・年長(5~6歳)

ドラえもんがいっぱいの楽しいテキストで、小学校入学前に  
しっかり文字・数を身につけられます!

ストーリー仕立ての  
楽しいテキスト!

鉛筆の持ち方も  
バッチリ!!



さらに!!

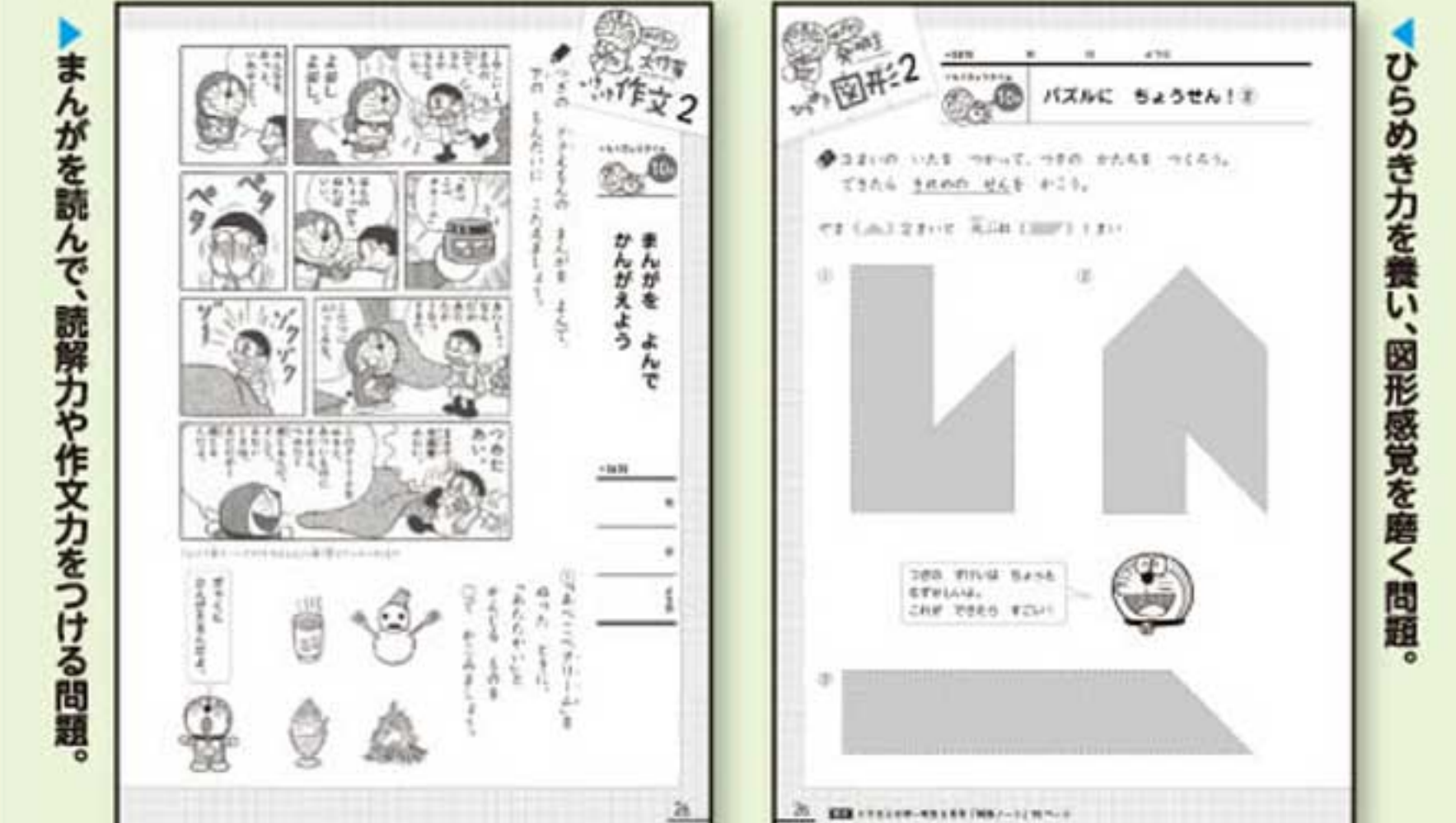
ぶちドラゼミに「12ヶ月分  
一括払い」でご入会の方に  
ドラえもん  
デスク&チェア  
をプレゼント!!



## ドラゼミ小学生コース

小学一年生~六年生

作文や図形学習にも力を入れたオリジナルカリキュラムで、  
「教科書+α」の力を身につけ、自ら考える力を伸ばします!



ドラえもん  
と  
いっしょに計算力  
アップできる  
最強アイテムも  
ご用意!!

▲アタック計算マシンII  
(小学一年生コース)  
▲らくらく九九マスター  
(小学二年生コース)  
※仕様は変更になる場合があります。

コースごとの無料教材サンプルをご用意しています! 巻末のはがきも、ぜひご利用ください!

ドラゼミ

検索

来春小学一年生のお子さんに向けた  
期間限定のキャンペーンを実施中!!  
詳しくはWEBで!

通話料無料 0120-510395

受付時間 10:00~20:00  
(土曜日のみ16:00まで、日・祝休日除く)

小学館の通信添削学習  
ドラゼミ  
年少~小学6年生対象

©藤子プロ・小学館



# 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。  
※一部設置されてい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

四ッ谷レディス  
クリニック  
03-3234-5343  
〒100-0001 千代田区千代田6-4-14-2F  
http://www.yotsuya-ic.com/

アイル女性クリニック  
03-3534-0803  
〒100-0001 中央区月島1-8-1 アイ・マークタワー203  
http://www.18.ocn.ne.jp/~18-ic/

いけだ女性  
クリニック銀座  
03-3562-1866  
〒100-0001 中央区銀座2-8-4 基明ビル3F  
http://www.ikeidafukuro.com/

対馬ルリ子  
女性ライフクリニック銀座  
03-3538-0270  
〒100-0001 中央区銀座2-6-5 銀座18ビル2F  
http://w-wellness.com

赤枝六本木診療所  
03-3405-1388  
〒106-0032 港区六本木3-1-30

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

麻布十番  
まなみウイメンズクリニック  
03-3405-0928  
〒106-0032 港区麻布十番1-5-19  
http://www.azabu-womens-cl.com/

神田第二クリニック  
03-3402-0854  
〒100-0001 港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F  
http://www.kanda2nd.com/

虎ノ門ウイメンズ  
クリニック  
03-3502-1211  
〒100-0001 港区虎ノ門1-4-4 第二ビル3F  
http://www.t-womensclinic.jp/index.php

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

たつきクリニック  
03-5348-7074  
〒160-0002 新宿区西新宿7-16-14  
ミクラ西新宿ビル2F  
http://www.tatsukiclinic.jp

## クリニック検索サイト

「ゲンキのモトのお医者さん」  
過去のゲンキのモト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/>

30歳  
からの



# 処方箋

カラダの不調、お肌の悩み、たまった疲れ...  
こんな時、一体どうしたらいいの？  
そんな問題に効く、  
悩めるあなたへの処方箋です!!

デザイナー★ともみ

ジェルネイル♡心が元気  
に女子力も速攻上がる！  
気分やファッションに合  
わせアンチエイジング♪



あや編集スタッフ

テレビを見ながら、ここに座る  
だけで癒しの時間☆  
寝てしまうことも(笑)



ドクター  
インタビュー  
P26~P28



もしかしたら...  
「過多月経」かも？

Q&A

オールインワン  
ジェル  
P30~P31



夏のダメージ肌に  
夜ジェルパック!



やえ編集スタッフ

抗酸化作用の  
あるビタミンE  
豊富なアーモンド  
ミルク♡目指  
せ、老けない  
30代!



ゲンキのモト  
スタッフからの  
処方箋を発表



小豆島  
レポート  
P32~P33

旅で日ごろの  
疲れを癒そう!



ゆり編集スタッフ

玄米コーヒー★  
ミネラルたっぷり! ノンカフェイン  
だし、何より香ばしいのが  
お気に入りです☆







下平レディースクリニック  
院長 中島 由美子 先生

## わたしは過多月経？ 自覚症状からチェック

☑ 以下の設問に一つでも当てはまれば

過多月経の可能性が！

☐ タンポンとナプキン  
併用してもあふれる



夜用が1時間で  
いっぱい

☐ 以前より経血量が増えたり  
レバー状の固まりが出る



☐ 生理日数が長くなった、  
または周期が短くなった



☐ 普段からだるく疲れやす  
い、また眠気強い



☐ 血液中に鉄(Fe)が不足し  
ていると言われた事がある



過多月経  
放置し  
ないで

過多月経の人には、

## 鉄欠乏性貧血の可能性が！

自分で気づいていない人がとても多いのが特徴。貧血も自覚  
症状がないことがありますので、医療機関では客観的な判断  
材料として**血液検査を行っています！**

+30歳からの処方箋

いつも量が多くて不安…  
わたしの生理大丈夫？



# もしかしたら…「過多月経」かも？

「少くらしい経血量が多くても生理だから  
仕方ない」と思っていませんか？

Q

どのくらいの量から  
過多月経なの？

A

自覚症状や貧血の有無に  
よって診断されます。

経血量を測ることはできないので、自覚症状や貧  
血の有無で診断しています。あくまで目安ですが、  
下記チェック項目で確認してみましょう。

貧血気味

痛みが強い

量が多い

期間が長い

# 「過多月経」かも？

もしかしたら過多月経かもしれません。その  
裏には病気が潜んでいることもあるのです。

Q

過多月経がおこる  
原因は？

A

原因には以下の2つが  
考えられます。

主に、ホルモンの働きがうまくいっていない場  
合と、女性特有の病気がひそんでいる場合の、  
ふたつのケースが考えられます。

機能性過多月経

黄体ホルモンの働きが弱いことなどが原因です。  
放置すると排卵障害などにつながることも。

器質性過多月経

子宮筋腫・子宮腺筋症・内膜ポリープ・内膜増  
殖症などの病気によって経血量が増えます。

怖い病気が  
ひそんでいる

## 過多月経に多いのは こんな病気

### 子宮筋腫

症状が現れる場所

子宮筋腫とは、子宮筋  
層にできるこぶのような  
良性腫瘍のこと。筋腫  
が大きくなってくにつ  
れて、過多月経の症状  
がでてきます。経血に  
レバーのような血の固  
まりが混ざるのが特徴。



筋腫の中でも子宮内膜に出来  
るものが過多月経の原因に。

### 子宮腺筋症

症状が現れる場所

子宮腺筋症は、子宮内  
膜によく似た組織が子  
宮の筋層内にできてし  
まう病気。子宮全体  
が大きく、固くなって  
いきます。月経痛がひど  
いのが特徴です。



月経時に出血する部分が子宮  
の筋層内にできる病気です。

子宮筋腫、子宮腺筋症などがあり、生殖  
年齢の女性に多くみられます。

過多月経を放って  
おくと、どうなるの？



病気を見過したり、  
貧血が重症化することも！

自覚症状のない病気がひそんでいて、知らな  
いうちに進行してしまうこともあります。また、  
過多月経の人に多く見られる貧血の症状も、  
いつものことだからと放っておかないように！

恥ずかしい…  
相談しづらい…



放置していると  
とても危険！

会社も  
休みがちで  
辛いわ



酷くなる前に  
**医療機関で治療できます！**

過多月経は、





# 過多月経の 治療について

過多月経は治療できるのですか?

**できます! 黄体ホルモンの補充や  
ピル※をお勧めしています。**

ホルモンバランスによる過多月経は、黄体ホルモンを補ったり、ピル※を利用することで、子宮内膜に作用して経血量を抑えます。

- 病気が原因の器質性過多月経は、原因疾患の治療を優先します。
- 薬物治療で効果のない場合、外科的治療を考慮することもあります。

## ピル※と血栓の話

副作用が少ないといわれますが、まれに重い副作用として血栓症があり、その割合は10万人に3~4人といわれています。とくにリスクの高い40歳以上や喫煙者、肥満の方は処方されないこともあります。

ピル※エストロゲン・プロゲステン配合剤

### IUS

#### 子宮内黄体ホルモン 放出システム

子宮内に挿入して、黄体ホルモンを持続的に放出するシステムです。子宮内膜の増殖を抑えて経血量を減らし、月経痛も緩和させます。最大5年効果が持続します。

すごい  
新しい治療!

### ピル※

#### 月経困難症や避妊に 適応するピル※を利用します

女性ホルモンの分泌を抑え、排卵と子宮内膜の増殖が抑えられることで、経血量を減少させ、月経痛を緩和します。

- ピル※の処方、知識と経験が豊富な婦人科の医師にお願いすることが望ましいでしょう。
- ピルは相性があります。頭痛などの体調不良を感じたら、放っておかないで必ず婦人科医へ相談しましょう。

## IUS 子宮内黄体ホルモン放出システム とは?

### 子宮内膜を薄くして経血量を抑えます。

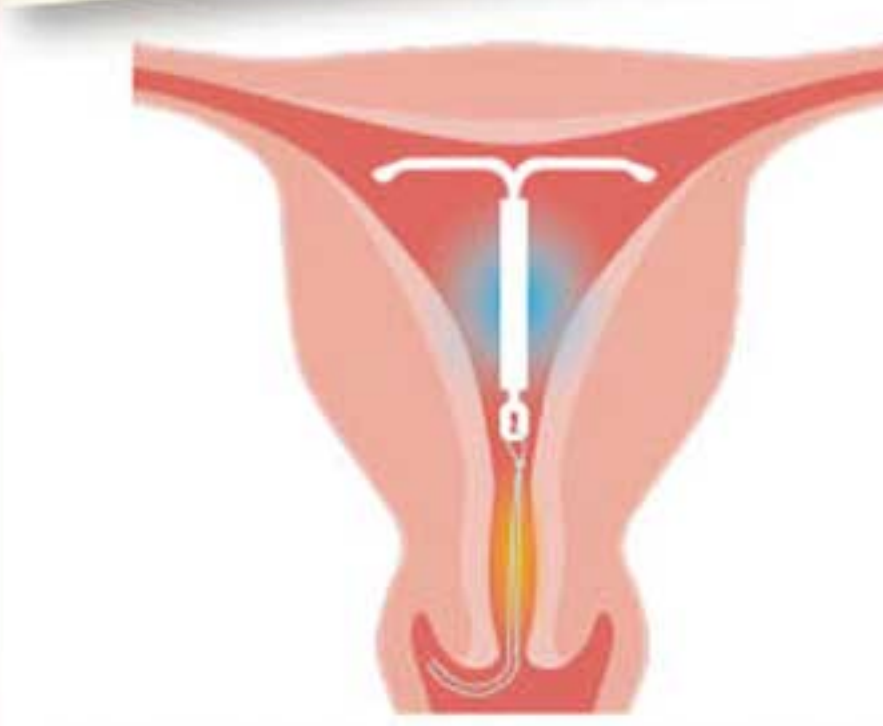
子宮内膜を薄くして経血量を抑えますが、卵巣機能に変化は無く、排卵はおこります。装着している間は避妊効果があり、毎日服薬する必要がないこと、40代以上でも利用できることなどのメリットがあります。

#### 先生からのメッセージ

過多月経は放っておくと、知らないうちに病気が進行すること。貧血もそのままにしていけません。専門医による適切な治療を早めに受けましょう。

こわい病気が隠れているかも!  
**婦人科を受診して下さい。**

### IUS装着時



黄体ホルモンが子宮内膜に直接作用して、子宮内膜の増殖を抑えます。

## 自分にピッタリの パートナードクターをみつけるために!

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」ともいうべき婦人科ドクターを、必ず一人はみつけて欲しいもの。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けてみてください!

### インターネットを 活用

パソコンや携帯の  
クリニック検索サイトを活用!

### クチコミ情報を 活用

友人のクチコミや  
医療情報誌  
ゲンキのモトに載っ  
ているクチコミ情報は  
貴重!

### 検索機能を搭載した アプリを活用

婦人科検索機  
能を使えるア  
プリを利用す  
るのも便利です!

## 女性のからだの悩みと生理痛のサイト

### 生理のミカタ



ここから検索出来ます



抽選で「ミカタくん」グッズをプレゼント!  
小冊子2冊が一緒になったお得なセット♥  
詳しくは39ページを見てね!

●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







飯田橋皮膚科  
スキンクリニック  
河野志穂美  
先生

# 夏のダメージ肌に 夜ジェルパック!

強い紫外線に、エアコンの乾燥! 夏に受けた肌ダメージまだ放ったまま?  
ジェルをたっぷり塗って保湿する「ジェルパック」でケアしましょう!

**Q** ジェルパックが肌に  
良い理由は?

**A** クリームよりも浸透性が  
あって保湿効果が高い!

重いテクスチャーのクリームよりも、ジェルパック  
で時間をかけて丁寧に浸透させた方がより保湿  
効果が期待できます。

ジェルパックの  
ポイント

成分にこだわって選ぶ

たっぷり使う

お肌を  
元気に

**Q** 肌の弾力を再構築する  
成分って?

**A** ラクトフェリン<sup>※1</sup>という美肌  
成分が注目されています!

コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸のほかに、  
新たな美肌成分として注目されています。

## 美肌の3大成分!

- コラーゲン**  
真皮の約70%を占めていて、ベッドの  
スプリングのような役割をしています。
- エラスチン**  
コラーゲン線維をしっかり支えて留めて  
います。弾性線維とも呼ばれます。
- ヒアルロン酸**  
張り巡らされたコラーゲンの隙間を埋め  
て、肌の保水力や弾力を高めます。

## 注目の美肌成分♥ラクトフェリン<sup>※1</sup>

ラクトフェリンとは?  
生命誕生時に深く関わる成分。羊水や初乳  
に高濃度で含まれる多機能タンパク質。

※1 保湿力があります ※2 角質層まで



夏のダメージ肌を  
放置すると!



秋や冬にお肌が乾  
燥して、たるみや  
シワの原因に!

コラーゲン エラスチン ヒアルロン酸  
を元気にしてくれる成分が  
ラクトフェリン<sup>※1</sup>なのです。

「繊維芽細胞」を活性化して3つの  
美肌成分を元気に作り出してくれます



日本ラクトフェリン学会 第5回学術集会 (2012)

ラクトフェリン<sup>※1</sup>は  
コラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸  
よりも肌の奥<sup>※2</sup>まで浸透します。

高濃度のラクトフェリン<sup>※1</sup>  
配合のものを選びましょう



高濃度オールインワン

# ラクトフェリンジェル

ぷるぷるしたピンクのジェルで、秋の夜長が極上美容タイムに  
潤いたっぷりのジェルパック、あなたも実感してみませんか?



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

潤いたっぷりのジェルで塗った  
瞬間にモチモチのハリを実感!  
ぷるんとしたテクスチャーはジェ  
ルパックにぴったり。



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<sup>※2</sup>  
評価試験をクリア

ジェルパック  
POINT

さくらんぼ大のジェルを  
顔にたっぷり塗って、  
じっくり浸透♡

ジェルの潤いを  
より実感したい  
ならコレ!!



4つのステップが1つに

- 化粧水
- 乳液
- 美容液
- クリーム

- 選ばれる  
ポイント1  
皮膚の  
専門家が  
認めている
- 選ばれる  
ポイント2  
日本初の高濃度  
ラクトフェリン<sup>※1</sup>  
化粧品
- 選ばれる  
ポイント3  
保湿と  
エイジングケア<sup>※3</sup>が  
同時に



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!  
WHITE RIBBON  
Lactoferrin Lab.は乳上の一成分を  
国際協力NGOジョイセフに  
寄付しています。



愛用歴 2年  
一度使ったら  
やめられませ★

36才  
橋本 恵さん

紫外線を浴びた日は、夜念入りにジェル  
パック! たったこれだけで、翌朝の化粧  
水のなじみが驚く程ちがいますよ!

ラクトフェリンラボ  
LLローション モイストアップ

導入化粧液

ジェルの浸透と潤い効果を高める、ラク  
トフェリンの導入ローションでW効果!

## ゲンキのモト限定☆ 秋の特別キャンペーン



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]

初回限定! 送料・代引手数料 無料  
50% OFF 2,350円 (税込)

さらに

今ならジェルを2個同時購入の方に限り!



送料・代引手数料 無料  
4,700円 (税込)

3,675円の  
導入ローション  
(120ml)  
がついてくる!

【一世帯お一人様1回1セット限定】 先着 300名様  
※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。

ご注文は今すぐこちらから!

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9:00~19:00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。



サラヤ株式会社  
Lactoferrin Lab.  
ラクトフェリンラボ  
〒546-0013大阪府大阪市東住吉区湊里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。その場合の送料は、お客様の  
ご負担となります。

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。



# 旅で日ごろの疲れを癒そう!

+30歳からの処方箋

いよいよ秋本番。だけど夏の疲れが、まだまだ溜まっていますか? そんな時は秋のプチ旅行で身体をいたわってあげましょう☆今回は、具体的な旅行の参考になるよう、小豆島に旅行してきたレポートをお届けします!!

## あや編集スタッフの旅行日記 - 小豆島編 -

今回は、いつもこのページを担当してる私が夫婦で小豆島へ行ってきました!!

### 小豆島ってこんなところ!

- 日本で一番雨が降らない
- 夕陽がキレイ
- 名産がいっぱい
- 映画の舞台にもなる素敵な島
- 実は香川県に所属



1日目

成田空港 → 高松空港 → 小豆島(土庄港) → エンジェルロード → 迷路のまち → 高松空港 → リゾートホテルオリビアン小豆島

なんと朝3時起きで成田空港に向かった私たち。なぜかという、成田から発着するLCCがとってもおトクだからなんです! 1日に数本しかないの、余裕を持ったスケジュールで動けるといいかもしれません☆

※2014年5月17日時点。2014年8月からは新たに1便が就航し、さらに行きやすくなりました!

### 8:30 高松空港に到着! 朝食だ!

さっそく高松でうどんをいただきます!  
香川県といえば何と言っても。食べ応えのあるコシコシの麺がおいしい!!



### 12:40 土庄郵便局がアートに!

地元高校の美術部の生徒さんデザインの年賀切手が外壁に貼られています☆

瀬戸内国際芸術祭で出品された作品です



### 11:45 フェリーで1時間。小豆島・土庄港に到着!

### 12:00 エンジェルロードで家族の幸せをお祈り

願いが叶うと人気のスポットです!



港から車で10分。砂浜で繋がった4つの連なる島があり、1日に2回、満潮時と干潮時に砂浜の道があらわれます。



### 12:30 町中がまるごと迷路のまち!!



大昔、この島は海賊に襲われがちで、島民たちは町を迷路のようにして身を守ったそう。その名残りが楽しめます。



### 13:15 ホテルに到着!!

新客室「きらら(輝)」  
2014年7月5日オープン!!

NEW OPEN

靴を脱ぐスタイル! 畳コーナーもあり、赤ちゃんのハイハイも快適♪



夕陽が見える部屋もあるよ!



こちらのホテルでは、夕暮れ時にロビーでドリンクサービスが行われます。あるいは、夕陽を見ながらの露天風呂も◎。ぜひ絶景を楽しんで☆

充実のサービスでリラックス

## リゾートホテルオリビアン小豆島!!

今回の旅で泊まったのは...

住所: 香川県小豆郡土庄町屋崎甲63-1  
ご予約: 0879-65-2311

アクセス: [フェリー] 高松港よりフェリーで60分、高速艇で30分、土庄港から送迎バス、あるいは車で15分 / 料金: (1泊2食付 4名1室時大人1名料金) ウェルカムベビー認定ルーム10,000円~、朝日側ルーム9,000円~、夕陽側ルーム10,000円~<季節により変動>

URL: <http://olivean.com>

ご自宅のようにお過ごしいただけるよう、尽くしております!



2日目

リゾートホテルオリビアン小豆島 → オリーブ公園 → マルキン醤油記念館 → 寒霞溪 → 小豆島(土庄港) → 高松空港 → 成田空港

さすがに1泊2日は短過ぎた!? けれど、しっかり小豆島を満喫しました★温泉にも入ったし、美味しいご飯も食べて(2キロ増)、心と身体はすっかり癒され活力フルチャージ!! 編集室のみんなへのお土産も忘れずに♪

### 11:50 オリーブ公園



オリーブの木がたくさん!

オリーブの木々に囲まれた地中海を思わせる園内には、ギリシャ風の建物や、オリーブの歴史と魅力に触れられるスポットが満載。



### 13:00 マルキン醤油記念館



この辺りでは常に、しょうゆの香りがします。思わず「しょうゆソフトクリーム」を夫婦ではんぶんこ。味はみたらしみたいでオススメ!!

### 16:00 寒霞溪

ここは日本三大渓谷美のひとつ。ぜひ訪れて欲しいスポットです。1300万年前の火山活動によってできた岩石が作りあげた絶景なのです!

どの季節でも、息をのむ大パノラマが!!



### 今回の旅のおみやげ selection



東洋オリーブ オリーブオイル3本セット  
日本で唯一のオリーブ専門メーカーのオリーブオイル。パスタやマリネ、揚げ物などに。  
ヤマロク醤油 鶴醬・菊醬・ポン酢 3本セット  
大活躍の醤油。特に鶴醬は、パニライスに少しかけるとキャラメル風味になるとか!!



### 帰宅!

すっかり楽しかったです☆美味しいご飯、ステキなお宿。島の人たちも優しく!! ぜひ皆さんも行ってみてね♪



# ゲンキのモトVol.37 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! 応募お待ちしております!

応募はお1人様1通のみ有効です。

●商品の当選は、発送をもってかえさせていただきます。読者様の情報は、商品の発送および編集の参考、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 リゾートホテル オリビアン小豆島 宿泊券

P33でご紹介した  
ホテルです!



1組  
4名様

ここで湧く温泉は、なんと約30万年前に降った雨水がろ過されてきた天然古代温泉! 美肌効果も高く、お肌つるつる☆時間を忘れてゆったりと和める離島・小豆島。ファミリーでも、最高の思い出ができます。  
●リゾートホテル オリビアン小豆島  
香川県小豆郡土庄町屋形崎甲63-1  
0879-65-2311



## B リゾートイン白浜 宿泊券

房総の海の幸で  
満腹満足☆

なんと全室がオーシャンビュー! 特に琉球量が敷いてある和室のお部屋は、赤ちゃんやキッズも気持ちいい。3世代の旅行にもオススメです。春夏秋冬、楽しめる房総ですが、とりわけ春は一早くお花が咲くことで有名ですね!  
●リゾートイン白浜 千葉県南房総市白浜町白浜2784 0470-38-2511



1組  
4名様

## C エンジェルサウンズ (胎児超音波心音計)

妊娠9~12週以降からお腹の赤ちゃんの心音を聞くことができます。なかなか体調が優れなくて不安なママや、逆につわりが全然なくて実感が持てないママ。そして実はパパにとってもオススメです!  
●ちゃいなび  
044-276-8741

※プレゼントの発送は  
12月上旬になります。



4名様

## D ハンナフラ キッズショルダー・キッズリュックサック



柄違いはコレ!

柄違いはコレ!

各1名様

ママに大人気のブランドから、お出かけが楽しくなっちゃう、キッズのための素敵なバッグをプレゼント! 見た目はコンパクトなのに、バッグの中はたっぷり入る大容量設計★通園、おけいこに、旅行に、大活躍です! ●ハンナフラ 03-5712-3766

## E マックマー ジェイブッシュ

緑茶や紅茶を入れたとき、時間を置かずで冷くなって飲めない! なんてことはありませんか? お家にいるとき、お出かけするとき。ワンブッシュでどんなシーンでもちょうどよくティータイムが楽しめます☆  
●マックマー東京マーケティングセンター 03-6715-7161



3名様

緑茶、紅茶、  
ハーブティーや中国茶まで、  
なんでもおまかせ!



## G iwaki アレンチレンジココット (ヒスタチオグリーン)

カボナータ、パエリアなど  
20点のレシピ付き!!



5名様



たくさんのご応募お待ちしております!

ゲンキのモト公式サイト  
からでも応募できます!

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



ボディも  
泡でやさしく  
洗える!

泡  
で出るタイプ

9/13  
新発売

30  
名様

キュレル  
泡ボディウォッシュ  
480ml (ポンプ)  
肌の必須成分「セラミド」を守って洗い、肌荒れを防ぐ。泡で出るタイプの洗剤。すべりのよい泡で、肌への摩擦を抑えて手でやさしく洗えます。かさつく肌もしっとりなめらかに。  
●花王キュレル  
<http://www.kao.co.jp/curel/>

## H バイエル薬品 「ミカタくん」ホット&クールジェル ぶにぶにマグネット・ボールペン 「生理のミカタ」小冊子セット

30  
名様



大人気の  
ミカタくんグッズを  
セットで!

女性の身体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」グッズ3点をプレゼント! 生理について学べる小冊子もセットで!

ゲンキのモト公式サイトで  
パティントンのぬりえが  
ダウンロード  
できるようになります!  
お楽しみに☆



好評発売中!!



## 『ミカコ三十路』

人気連載「編集長の子育て日記」を  
1冊の本にしました。

あれからいろいろありました——前作『ミカコ20歳』から14年。最愛の父との別れ、664グラムで生まれた次男…「ゲンキのモト」誕生秘話をはじめ、シングルマザーとして波瀾万丈を駆け抜けた、ハートウォーミングエッセイです!



ゲンキのモトWebからも  
ご購入いただけます!!  
<http://genki-moto.jp>



## 「ゲンキのモト」 応援企業一覧 (50音順)

イワキ/花王/グラディー/クリエイト・エス・ディー/ココカラファイン/コピーライツアジア/佐藤製薬/サラヤ/小学館集英社プロダクション/セールス・オンデマンド/ちゃいなび/ドクターシーラボ/ナクアホテル&リゾートマネジメント/ナチュラルサイエンス/バイエル薬品/バラサ・エックス/ハンナフラ/ボーネルンド/マックマー/論創社

次号予告

★★ 特集 ★★

# 子どもの病気特集

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)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

編集後記

今号もご覧いただき有難うございました。実は、私事です10年ぶりの妊婦生活を送っております。が、春先から切迫流産となりまして…入退院の日々となっております(涙)ということもありまして、今号は、いつも以上にスタッフの皆様に頼りっぱなしの感謝の号となりました。次々号の発行の際には、楽しい出産報告が出来ればと思っています。次号も宜しくお願い致します☆





ゲンキのモトは先生方の活動を応援します!



妊婦さんやベビー向けのスキンケアメーカー、ナチュラルサイエンスさんで5月14日、社員の方全員に集団接種を実施いたしました。

# 会社先生が来て MRワクチンの 予防接種ができます!

風疹・麻疹



## 集団予防接種

MRワクチンの大切さをお伝えした際に、「妊婦さんと多く接する企業なので、是非!」と熱意ある小松社長からご承諾いただきました! ご協力有難うございました。



## なぜ風疹の予防接種が重要なのか?

妊娠初期に風疹にかかると

お腹の赤ちゃんにもウイルスが感染し、先天性風疹症候群という、心臓、視覚、聴覚などに障害を残す可能性があります。

風疹は、ワクチンで防げる病気です。1人1人の善意ある気持ちから日本全体を風疹から守りましょう!

## 優良企業の皆さん!

ぜひ、会社の社員のためにご検討ください!

- 実施できるエリアが、まだまだ限られております。東京都 千代田区・港区・渋谷区・中野区・江東区・墨田区・大田区 神奈川県 県下(政令指定都市除く)(つねにエリア拡大を模索中なので、HP経由でご相談ください)
- 日時・希望人数をご希望いただければ、日程を調整し先生が会社までワクチンを持参して伺います。
- 費用は会社負担であれば、福利厚生費としての経費処理が可能です。(社員の方のご負担はございません)

主な実施企業 (50音順) 株式会社アインファーマシーズ 株式会社ディスコ 株式会社ナチュラルサイエンス

妊婦さんはワクチンを接種できません



男性社員にこそ必要です!



自分の予防接種状況が分かるサイトはこちら!  
<http://fushin-taisaku.com/vaccinated/>

ワクチン接種をするべき対象年齢  
過去の予防接種の状況により

- ▶24歳以上の男性すべて
- ▶24歳から35歳までの女性

が対象と考えられます。

過去の予防接種政策の不備により、風しんに対する免疫がない人が多数存在します。おもに風しんの免疫がないのは、男性であるため、男性社員にこそ必要です! ★すでに2回の風しん含有ワクチンを接種している方、血液検査で抗体価が確認されている場合は不要です。



●お問い合わせ  
医療法人鉄医会 ナビタスクリニック立川・川崎・東中野  
連絡先:massvaccination@navitasclinic.jp

集団としてワクチン接種を受けている場合、かりに患者が発生しても、集団内で広がる恐れがありません。

社員様とお客様の安全をきちんと考える思いやりのある会社さんからの、ご連絡をお待ちしております!

## 秋に急に子どもの肌がカサカサする原因は?

原因

1 紫外線ダメージ

原因

2 洗浄のしすぎ

原因

3 エアコンによる乾燥

原因

4 保湿の怠り

秋になると肌状態が一気に悪くなる子ども達がいいます。夏に受けた紫外線ダメージやエアコンによる乾燥が、じつは秋以降の肌にも影響しているのです。また、秋口の暑いうちは汗をたくさんかくからと、何度もシャワーを浴びるのは良いのですが、洗浄料は1日1回までに。さらに、夏から今の時期に保湿を怠っていると、秋に肌の乾燥が進むとも言われています。本格的にカサカサする前に今のうちからたっぷりスキンケアをしましょう。

岡村 理栄子先生

岡村皮膚科医院院長、皮膚科専門医、東京都医師会学校医委員、日本小児皮膚科学会学校保健委員

+ 岡村先生の肌講座 +

ベビーもキッズも

秋のはじめは急入りに!

# 保湿ケアに注目!

肌トラブルにならないコツは?

こんなところにも気をつけて!

## 保湿ケアのタイミングはココ!

最低限、朝と夜の1日2回の全身保湿を!

朝の着替えのとき



お風呂のあとすぐに



CHECK ベビー

オムツのギャザーは擦れやすく、防水で汗を吸わない部分。

ギャザーにあたる部分は“あせも”もできやすいので、保湿剤を重ねるなど特に丁寧な保湿を!

CHECK キッズ

この時期、運動会の練習で肌は汚れと汗まみれ!

帰宅してすぐのお風呂+保湿をオススメします!

## 保湿の大切さ

## 保湿剤の選び方

- のびの良い乳液タイプがオススメ!
- カサカサするところは、クリームを重ねつけて。
- 香りつきは、虫も大好き! 虫さされの原因になるのでNG!

★きちんと選んで保湿してね★

キレイに洗って保湿することで、子どもの肌は健やかに育ちます。今から保湿ケアをしっかりしましょう!

乳液タイプ

無香料



Mama  
&  
Kids

しっとりうるおして肌を守る

# ママ&キッズの 低刺激スキンケア!



少しくらい  
目や口に入っても  
大丈夫!

泡で  
でくる!

目に  
しめない!

赤ずき  
クマコミ  
No.1  
育児ブランド  
ベビースキンケア  
(保護)部門  
2014年12月までメムマが最優秀賞を受賞

しっとり  
うるおう!

べたつか  
ない!

うるおい  
タップリ!



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・フレイチエ  
(顔・体用泡状洗浄料)  
400ml/¥1,512 (税込)

泡切れスッキリ!洗い上がりサラ  
サラ。赤ちゃんから大人まで使え  
るヘアシャンプー!

ベビー  
ヘアシャンプー  
(頭髪用泡状洗浄料)  
350ml/¥1,458 (税込)

すーっとのびてべたつかない乳  
状ローション。1本でローション  
と乳液のW効果!

ベビー  
ミルキーローション  
(顔・体用乳状ローション)  
150ml/¥1,944 (税込)

クリームなのにスルスルのび  
てべたつかない乳状クリーム。  
カサつく季節やカサつく部分  
に。重ねづけにも◎

ベビー  
ミルキークリーム  
(顔・体用乳状クリーム)  
75g/¥1,944 (税込)

## ママ&キッズのこだわり

- 皮膚科医協力のもとつくった低刺激処方!
- アトピー肌の方にも使える!
- ママの胎内環境をお手本に、  
胎脂にちかい保湿成分  
「ベビーズエマルジョン」配合!  
胎脂には、未成熟な肌のバリア機能を  
サポートする働きがあります。



肌にやさしい  
スキンケア

無香料・無着色  
低刺激

- パラベン無添加
- 石油系界面活性剤無添加
- アルコール(エタノール)無添加
- 皮膚アレルギーテスト済※
- 食物アレルギーテスト済※
- 放射能測定実施済み
- ※すべての方にアレルギーが起こら  
ないわけではありません。



お試しセット請求方法・商品のお問い合わせは3つ

①インターネット

●パソコン スマートフォン ●携帯

ベビーぶるぶる 検索

<http://bit.ly/1bFSxuJ>

②専用ハガキ

巻末の専用ハガキ

に、必要事項をご記入の上、切  
手を貼らずに郵便ポストに投函  
ください。

③お電話

☎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/>



もれなく全員に  
プレゼント

ママ&キッズ  
ベビースキンケア  
お試しセット

<セット内容>  
ベビー全身シャンプー・フレイチエ (1包)  
ベビーヘアシャンプー (1包)  
ベビーミルキーローション (2包)

※初めてのの方に限ります。

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、個人情報保護法に基づき、個人情報を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。まず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になります。