

+ ホームドクターを探そう！ +

デンキのモリ

[vol.39] 2015 SPRING

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

グーリーティングカード
プレゼント！

中面にバディントン ベア™のカード付き☆

UVカット選びで、悩んでいませんか？

敏感肌のUV対策！

＼教えてドクター！／ADHDについて

うちの子は、落ち着きがない！？



今回のクチコミ
医院特集は

子どもの
病気



17万部
発行



小学館アカデミー 英語・算数・国語 おかげさまで45周年



ストーリーで身につける「使える英語」
口から英語があふれだす!

小学館の英語教室



ストーリーベースカリキュラムが
日本の英語教育を変える!

2015年より全国展開!!



今なら、資料請求・無料体験お申込の方に
イーコラボ体験DVDをプレゼント!

新春・入会
キャンペーン

・3月31日まで・

★ キャンペーン期間中にご入会いただくと ★

入会金 50% OFF

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

無料体験実施中! お気軽にお問い合わせください!

幼稚・小学生・中学生のための総合学習教室



フリーダイヤル
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



小学館アカデミーは、
「先生がよい英語教室」
第1位に選ばれました。



No.1

*

ゲンキのモト
[vol.39] 2015 SPRING



●表紙モデル
かねこみきとくん(3才) まるたゆづきちゃん(3才)

●中面モデル
ロベルト リュウくん(P8~9)

●編集長
伊藤みかこ

●編集・取材
赤坂野恵 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
岡部みな子(P8~9)

●撮影
吉岡真理 小嶋雅人(表紙)
水口直史(P2~3, P13, P30~32)

●印刷
文化堂印刷株式会社
〒250-0002
神奈川県小田原市寿町1-10-20
TEL : 0465-34-9206(代)

●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
コピーライトアジア株式会社
TEL : 03-3377-8300

PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2015
Licensed by ©Copyrights Asia

季刊誌
発行日
発行部数
発行制作
ゲンキのモト 春号 VOL.39
2015年3月1日
170,000部
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

⑧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

子どもの病気 特集

- 2 UVカット選びで、悩んでいませんか?
敏感肌のUV対策!
 - 4 敏感肌を考えた
キュレルの薬用UVローション
 - 6 花粉症一家の
予防・治療・対策
 - 8 ママ編集長が選ぶ空気清浄機は!
ブルーエア
 - 10 医院・クリニック特集
 - 14 ゲンキなママを応援します!
 - 20 ゲンキのモト医院リスト
 - 30 教えてドクター! AD/HDについて
うちの子は、落ち着きがない!?
 - 34 予防接種のココが知りたい!
 - 38 読者プレゼント!
 - 40 子どもを伸ばす!
体験型施設・ワークショップ
- プレゼント応募はがき/パディントンベア™ポストカード





なおこ皮膚科クリニック 院長
服部 尚子先生

乾燥性敏感肌は「セラミド」が不足しがち

「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、うるおいに満ちた肌を保つために、欠かせない成分です。

デリケートな肌にも使えるUVローション(SPF50+・PA+++)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

- ココカラファイン 成城店エリア
- セイジョー ビューティ エリア
- ココカラファイン 用賀駅前店 エリア
- ココカラファイン 経堂コルティ店 エリア
- くすりセイジョー 鳥山店エリア

- 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

- 目黒区 自由が丘メディカルプラザ小児科 ☎ 03-5731-3565
- 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

- 豊島区 みやけ医院 ☎ 03-6903-7211
- 港区 虎ノ門ウイメンズクリニック ☎ 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 みむろウイメンズクリニック ☎ 042-710-3609



悩んでいませんか? UV対策!

肌のUV対策について、ドクターにお話を伺いました。

point 1 UVカット剤についてよく知りましょう!

一般的なUVカット剤の多くは「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の両方が配合されています。「紫外線吸収剤」は紫外線を取り込んで熱などのエネルギーに変換して浸透を防ぐもの、「紫外線散乱剤」は物理的な仕組みで紫外線を散乱・反射させるものです。刺激に弱い敏感肌の人は「紫外線吸収剤“無配合”」と書かれた、敏感肌用のUVカット剤を選ぶことをおすすめします。

SPF値とPA値を知って使い分け!

UVカット剤に表示されている「PA値」は肌の奥、「SPF値」は肌表面の炎症を防ぐ目安の数値です。室内でも日当りの良い場所で過ごす日は「PA値」が高いものを選ぶなど、季節や目的に応じて使い分けると良いでしょう。

- | | |
|--------------|---------------------|
| SPF 30 PA++ | 室内でのオフィスワークや洗濯物干しなど |
| SPF 50 PA+++ | 長時間の外出や海や山でのレジャー |



敏感肌のためのUVカット剤選びのコツ

- 1 紫外線吸収剤無配合、無香料、アルコールフリーのもの
- 2 UVをカットするだけでなく、肌の乾燥もケアできるもの
- 3 肌に塗り広げやすく、負担感のない使い心地のもの
- 4 肌の必須成分「セラミド」の働きを補うもの





赤ちゃんの
肌にも使える!

敏感肌を考えた キュレルの^{薬用}UVローション



紫外線でも乾燥しがちな肌を考えたキュレル「UVカットシリーズ」は
紫外線をカットするだけでなく、セラミドケア^{※1}で潤うUVカットです。

紫外線
吸収剤
無配合

セラミド
ケア^{※1}
で潤う

赤ちゃんの
デリケートな
肌にも

ボディ
ウォッシュで
おとせる

顔・からだ
全身に
使える

キュレル
UVローション
SPF50+

60ml

医薬部外品

薬用



乾燥性敏感肌
を考えた
Curél



乾燥性敏感肌
を考えた
Curél

キュレル
UVローション
<乳液タイプ>
SPF50+ PA+++

オレンジの
パッケージが
目印!

乾燥性敏感肌
を考えた

Curél



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。

3 キュレルUVローション 3つのポイント

1 低刺激性の製品設計

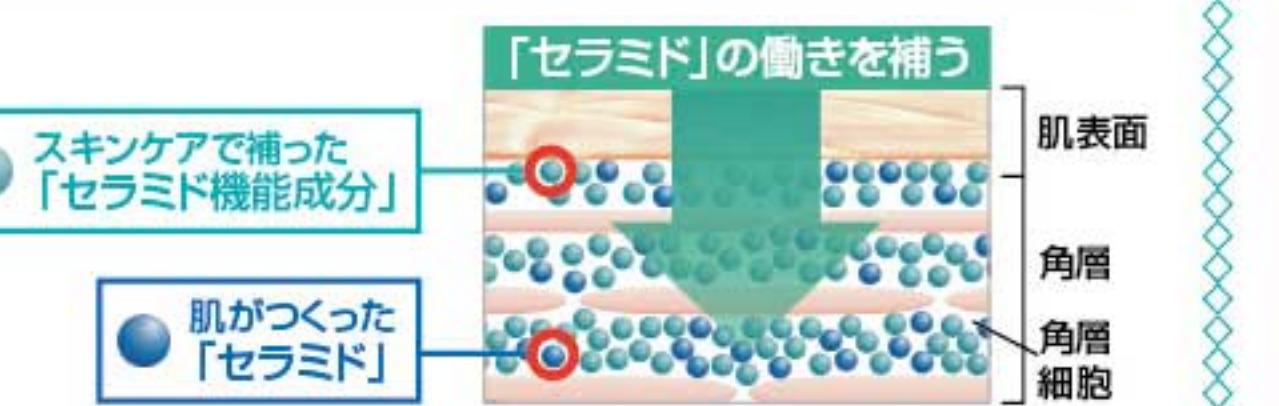
- 紫外線吸収剤無配合
- 無香料
- 無着色
- アルコールフリー(エチルアルコール無添加)
- アレルギーテスト済み^{※2}
- 敏感肌の方の協力によるパッチテスト済み^{※2}
(皮膚に対する刺激性を確認するテスト)
- にきびのもとになりにくい処方ノンコメドジェニックテスト済み^{※2}

見つけた!



2 セラミドケア^{※1}で潤うUVカット

肌の必須成分「セラミド」の働きを効果的に補い、肌のバリア機能の働きを助けて潤いを与えて。外部刺激によって肌荒れしにくく潤いのある肌に保ちます。



3 紫外線による肌ダメージまで防ぐ(薬用)

紫外線による乾燥、赤み、ほてりを防ぎ、皮膚を保護します。
紫外線による肌ダメージ防止成分(植物由来の消炎剤[有効成分 グリチルレチン酸ステアリル])配合。

※2 すべての方にアレルギーや皮膚刺激が起こらない、コメド(にきびのもと)ができるないというわけではありません。

※3 ヘキサデシロキPGヒドロキシエチルヘキサデカナミド

赤ちゃんには
こちらもオススメ!

編集室でも愛用中!
我が家の
必須アイテム
です♪



敏感肌の私はローションの大ファンです♡
1歳の子どもと一緒に、お風呂上がりに使っています。(デザイナー 片山裕子)



洗浄
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、汗や汚れをすっきり洗い流します。ポンプを押すだけで出てくるきめ細かい泡で、カサつく肌もしっとりなめらか。



キュレル ローション
220ml(ボトル)、110ml(ボトル)

医薬部外品

のびがよく、べたつかない全身用乳液。潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分^{※3}、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。



薬
キュレル コーナー
がある店舗はこちらです!!



ちょっとした外出時の日焼け止めを探している方に、
UVローション(SPF30)をご紹介しています!

一般従事者 上野 錠太さん

ヘルスケアセイジョー
清澄白河店



UVローション(SPF50+)は、しっかり日焼けをカバーしつつ肌への負担が少ないのでおすすめです!

ビューティ担当 古郡 千聖さん

ココカラファイン
仙川店



泡ボディウォッシュは、やさしくうるおいを守って洗えるので、赤ちゃんにも安心してお使いいただけます!

管理栄養士 柳 樹里さん

セガミ薬局
荻窪北店



赤ちゃんからご年配の方まで、家族みんなで使えるボディローションは、季節を問わず人気の商品です!

藤原 寛太さん

ココカラファイン
茶沢通り店

シーズン
到来!

家族の花粉症対策は万全ですか？

春を気持ち良く乗り切るために、ポイントをもう一度チェック！



予 防

大人編

規則正しい生活！

免疫力が下がると花粉症になりやすくなります。季節の変わり目で体調も崩しやすいので、まず何よりも体調管理をしっかりと！

花粉症にならないために出来ること！

- よく眠ってカラダを休める！
- 3食のバランスの良い食事！
- 適度な運動で免疫力アップ！

子ども編

花粉を浴びない工夫！

3才頃から花粉症を発症する子もいます。特に屋外スポーツをする子は、花粉に接触する機会が多く花粉症リスクが上がります。

パパママが気をつけてあげる！

- 花粉が多い地域へ外出はNG
- お肌の保湿を心がけて
- うがい・手洗い・顔洗いを！

花粉症

くしゅん!
予防



一家の
治療 対策



お家の対策

ココが
ポイント！

室内環境を整える！

基本は!! 外から入ってくる花粉をシャットダウン & 室内の花粉を取り除くこと！

Point1
花粉をシャットダウン！

ふとん、洗濯物は外に干さない
玄関に入る前に服と髪の花粉を払う
ドアや窓を開け放しにしない

Point2
花粉を取り除く！

いつもの掃除に拭き掃除をプラス
空気清浄機はつねに付ける
枕元を濡れティッシュで拭き取る

先生からのまとめ

花粉症治療は、お薬の治療に加えて、環境整備を行うとより効果があがります。まずは、早めの受診！そして、丁寧な掃除やパワフルな空気清浄機を選ぶなど身近なことも気をつけてみてください。

空気清浄機選びのポイント！

花粉が室内に舞い広がる前に取り去るスピード力と、細かい粒子までキャッチする除去力のあるものが◎

教えてドクター 花粉症治療について

早めの受診が
大切です！

対症療法

早めの服用で
症状が軽く！
鼻水、鼻づまりなどの各症状を抑える治療。

レーザー治療

鼻水、
鼻づまりが
ひどい人は！
鼻の粘膜を焼いて症状改善。秋冬が治療時期。

最新治療法 ● アレルゲン免疫療法

アレルゲン免疫療法の効果



編集室にも「子どものアレルギーが心配!」「空気清浄機選びについてもっと知りたい!」と
沢山のお便りが☆お子さんがいると空気の汚れって気になりますよね。

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世界基準 No.1⁴ の空気清浄機なのです!!



ママ編集長が選ぶ空気清浄機は! ブルーエア

スウェーデン生まれ

赤ちゃんとの生活に欠かせない
空気清浄機! 第3子を出産して
やっぱり良さを実感★

坂井理会ママ
リュウくん(10ヶ月)

伊藤みかこママ編集長
(0才10才13才育て中)



ブルーエア 450E
~34 m² (21畳)



☆ブルーエアがスゴイ3つの理由☆

1

ハイスピード清浄で
すぐにキレイ

一般的な空気清浄機の
2.5倍速!

お部屋に花粉が舞い広がる前に、
素早く取り去ることができる!

清浄スピード



汚れの除去力

汚れた空気は常にお部屋の中に入り込んでくる!
空気清浄機には、スピードと細かく丁寧な除去力が必要!

結論

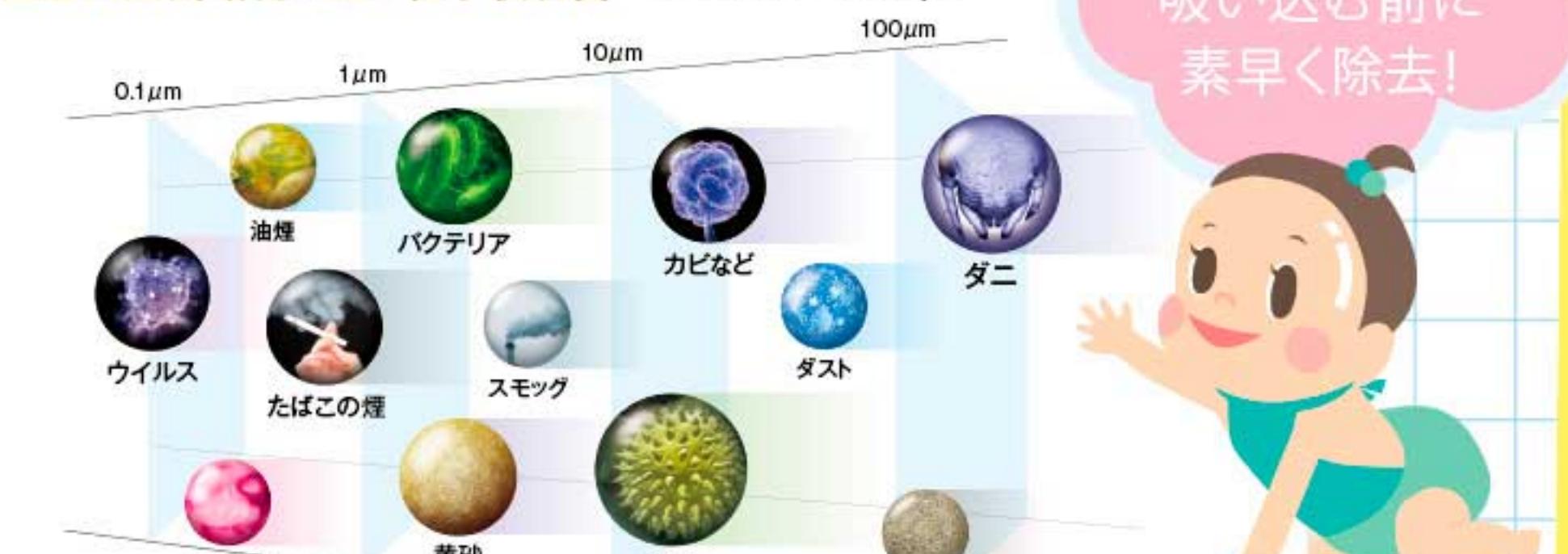
扉から 窓から 換気口から
空気清浄機は、汚れた空気がお部屋に入り込むよりも早く、
空気を綺麗にする必要があります。

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)



ブルーエアは従来の空気清浄機の
2.5倍速*ハイスピード清浄。
※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。

室内空気環境の主な粒子状物質 例:髪の毛=約70μm



室内にある物質は 0.1 μm 前後の細かなウイルスから、大きいサイズのダニ(ハウスダスト)までさまざま!

独自の特許技術「HEPASilentテクノロジー」³を搭載した、ブルーエア
なら、0.1 μm以上のあらゆる微粒子を99.97%除去²できます。

ブルーエアを
作っている会社つ?

手放せない
逸品です★

スウェーデンの空気清浄機専業メーカー
「ブルーエア社」。高性能な空気清浄化システムと北欧ならではのスタイリッシュなデザインで、世界中から支持されている注目のブランドです。今、性能にもインテリアにもこだわる賢いママに選ばれています!

ママの安心♡ポイント
☑ 充実の国内サポート
☑ 3年間の長期保証
☑ ユーザーの94%^{*}が『満足』
※ n=186、調査時期:2012年4月、ブルーエアユーザー調査より
(日本国内での調査)



ブルーエアって
いいですね!
キレイな空気をさっそく
実感しました!

ママが選ぶ
Point

手間いらずの交換式
フィルターは絶対オススメ!

なんとフィルター
はお掃除不要! 半
年に1回⁵、新しい
フィルターに取り
替えるだけでいい
から、とってもラク
チンです! 交換式
だからフィルター
の劣化を気にしな
くていい優れもの
ですよ!! お掃除を
サボっていつのま
にかフィルターが
菌の温床…なんて
心配もありませんね(笑)



半年間でフィルターがこんなに
真っ黒になるなんて空気って
汚れてるんだ!

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/>

音が静かで赤ちゃんの
寝かしつけ時もバッチリ!

赤ちゃんが寝ているのに運転音がうるさい空気清浄機
は考えもの…その点、ブルーエアは音が本当に静かで、ついているのも忘れてしまうほど!



※28dB…全モデル「スピード1」で稼働させた場合。

ブルーエア 機能がシンプル★
ママでも簡単に使える!



液晶パネルの顔マークで
空気のキレイさが一目瞭然!
フィルターの交換時期
も教えてくれます。操作は
とっても簡単です!

使い勝手がいいから
赤ちゃんがいるママに
ピッタリ!
伊藤家の活用術
家族が集まるリビングに置いて
1日中つけています。

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



ブルーエア 270E Slim

● 推奨のフロア面積
~20 m² (12畳)

● 参考価格

52,000円 (税抜)

推奨のフロア面積: CADR 値の規定に従い算出

上石
神井

クチコミ!

子どもの病気特集



やえ編集スタッフ

(33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4月で長男は小学二年生!
子どもの成長って早いものですね!
趣味★甘い物を食べること
ゲンキのモト★2人の息子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!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

江戸と戦前の地図を購入!日本の歴史
と地理について娘と勉強し始めた!趣味★食べ歩き
ゲンキのモト★家族・犬のボン吉

ゆり編集スタッフ

(45歳)
取材経験が豊富な
編集スタッフ下町に転居しました。浅草とスカイツ
リーパーまで徒歩圏内です☆
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

(36歳)
13歳、9歳、0歳の
息子を持つママ編集長11月27日に元気な男の子を出産★
ますますパワフルにがんばってます!
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

(28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大好きな紅茶を使ったレシピにチャレ
ンジ中!お肉など柔らかく作れます!
趣味★紅茶
ゲンキのモト★おいしいご飯ゲンキのモトのHPも見てね! <http://genki-moto.jp/>

検索

編集長ブログも
日々更新中★

有明

ゆりかもめ
交通 有明テニスの森駅より
徒歩7分

つねに新しく正しい医療! 食物負荷試験も取り入れています!



Doctor's Profile

こぐれ ひろゆき
小暮 裕之先生(36歳)

獨協医科大学卒業、総合病院国保旭中央病院勤務、國立成育医療研究センター勤務、日本小児科学会認定小児科専門医

出身地●埼玉県 血液型●A型
休日の過ごし方●ゴルフ、食事、テニス
ゲンキのモト●患者さんからの感謝の言葉

有明こどもクリニック

小児科、アレルギー科、内科
03-3599-0415診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○☆○○○○○☆○○
14:30~15:30 ○○○○○○○△○
15:30~18:30 ○○○○○○○○14:30~15:30 乳児健診・予防接種のみ
△曜午後は17:00まで

☆★小児診察のみ(18歳以下)

●〒135-0063

東京都江東区有明1-4-11 ブリアマーレ有明クリニックステーション1F

●駐車場あり

●http://ariakekids.byoinnavi.jp/

予約について 預約優先。初診・再診ともに電話予約・Web予約可能。予約専用Tel:03-3599-5489。直接来院も可。



先生の得意分野

小児科全般、アレルギー

診療について心がけていること
不必要的検査や治療をしないことカラフルな待合室
には水槽も!

先生の得意分野

小児科全般、アレルギー

診療について心がけていること
不必要な検査や治療をしないこと

設備・検査・対応

●レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス) ●食物負荷試験

●乳児健診／予防接種
月～金 14:30~15:30、日 14:30~17:00。または日曜以外の診療時間中いつでも受付可能。(時間予約不可)西武新宿線 上井草駅より
徒歩15分

小児科から外科、内科まで! 家族でかかるクリニック!

知子先生とお話していると時間
佐を忘れてしまうほど! ご自身も
3人のお子さんを育て上げたご経験か
ら、子育ての悩みが絶えないママへアドバイスを頂きました。「子育てはケー
ス・バイ・ケース。ネットの情報に惑わされず、ぜひ話を
聞きに来てください。まずは正しい生活習慣の基礎を身につけさせてあげること。そして親子共通の時間を持つこと、
三度の食事をきちんと取ること。ぜひ家族で向き合って食
事をしてください。忙しい時は出来合いでも大丈夫。次は作
ればいいのですから」生活習慣など目に見えない宝物を
身につけさせることができ母親の役目、とお話くださいました!やえの
取材日記紹介者▶田村内科小児科医院 田村先生
佐藤皮膚科小児科クリニック 佐藤先生

Doctor's Profile

こにしき まちこ
小西 佐知子先生(59歳)東京医科大学卒業、東京医科大学大学院医学研究科
卒業、東京医科大学病院小児科学教室勤務、緑成
会病院勤務、日本小児科学会認定小児科専門医出身地●東京都練馬区 上井草3-6-34
●駐車場あり 2~6台

●http://www.myclinic.ne.jp/sun_cli/pc/

上石神井
サン・クリニック小児科、内科、外科、皮フ科、循環器
科、うつ門科、リハビリ科

03-5910-3888

診療時間
月火水木金土日祝

9:00~12:30 ○○○一○○○一

14:30~18:00 ○○○一☆☆○一

☆木金午後15:30~18:00

※上記は小児科の診療時間です。小
児科以外はお問い合わせ下さい。

●〒177-0044

●駅周辺馬込区上石神井3-6-34

●駐車場あり 2~6台

●http://www.myclinic.ne.jp/sun_cli/pc/

予約について アイチケットの順番
取りが可能。直接来院可。

金町

交通 常磐線各駅停車 金町駅より徒歩15分

齊藤小児科

小児科
03-3600-1616診療時間
月火水木金土日祝

9:00~12:00 ○○○○○○○一

15:00~18:30 ○一○○○○一

●〒125-0042

●東京都葛飾区金町4-17-3

●駐車場あり2台

予約について 乳児健診、予防接種は要予約。一般診療は直接来院。



昭和44年から二代続く 小児科専門のお医者さんです。

人情の町、葛飾で長年小児
科だけを専門とされている
医院さん。齊藤先生とお話して
いるとアットホームな温かい雰囲気
で、心が和みます。「最近は発達
障がいに関して様々な病名をつけがちだけど、診断がつ
けばそれでいいって訳じゃない。子どもに愛情を持って
家族みんなで向き合うことが大切です」挨拶を大切にさ
れている先生は、来院したお子さんへ「○○ちゃん、こ
んにちは」と優しくお声をかけていました。今の子どもたち
にとってもっと必要なのは、家族だけでなく、周囲の大
人のおせっかいなのかもしれませんね。ゆりの
取材日記

紹介者▶三尾医院 三尾先生

Doctor's Profile

まいとう まさひろ
齊藤 昌宏先生(53歳)順天堂大学医学部卒業、多摩南部地域病院勤務、東
部地域病院勤務、日本小児神経学会専門医、日本小
児科学会認定小児科専門医

出身地●東京都葛飾区

血液型●A型

趣味●硬式テニス、模型製作・収集
ゲンキのモト●毎日来てくれる子ども達の成長主な紹介病院
●東部地域病院
●東京慈恵会医科大学葛飾医療センター

設備・検査・対応

●吸入器対応

●迅速診断(インフルエンザ、溶連
菌、RSウイルス、アデノウイルス)

●食物負荷試験

●乳児健診／予防接種
月～金 10:00~11:00、15:00~17:00

編集室のつぶやき

お題

あなたの自分がメンテナンスは?

月に2回ほど整骨院でバキバキしてもらっています。垂れたお尻もキュッと上がるから不思議

(笑)

有明こどもクリニック

小児科、アレルギー科、内科

03-3599-0415

診療時間
月火水木金土日祝

9:00~12:00

14:30~15:30

15:30~18:30

△曜午後は17:00まで

☆★小児診察のみ(18歳以下)

●〒135-0063

東京都江東区有明1-4-11 ブリアマーレ

有明クリニックステーション1F

●駐車場あり

●http://ariakekids.byoinnavi.jp/

予約について 預約優先。初診・再診ともに電話予約・Web予約可能。予約専用Tel:03-3599-5489。直接来院も可。

10

11

東大
和市西武拝島線 東大和市駅
より徒歩20分ちあきこども
クリニック小児科
042-349-2012■受付時間
月火水木金 土日祝
9:00~12:30 ○○○○一○○一
15:00~18:30 ○☆○一○一☆乳児健診・予防接種専用時間帯
●〒187-0034
東京都小平市栄町2-3-7
●駐車場あり 10台
●http://www.chiaki-kids.com/予約について WEB予約可能
(毎朝7時~)、新患は直接来院。

府中 交通 京王線 府中駅より徒歩1分



あすなろ小児科

小児科、アレルギー科
042-354-6855■受付時間
月火水木金 土日祝
9:00~12:00 ○○○○一○○一
16:00~19:00 ○○○○一○一★土午前9:00~13:00
●〒183-0055
東京都府中市府中町1-6-2
三和第二ビル2F
●http://asunaro.sho-jin.com/予約について
予約優先(PC、携帯、TELにて受付)。ただし、急患随时受付。先生自身も専業主婦＆ママを
ご経験。頼れる育児サポーターです!

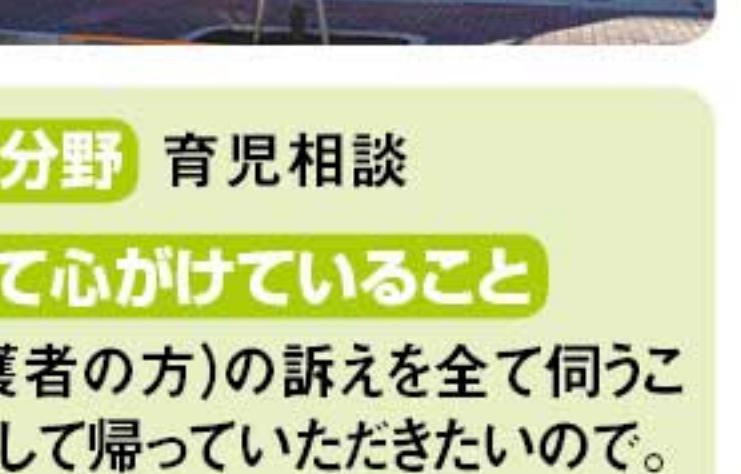
とても可愛らしい建物が目印。暖かく陽のあたる待合室はとても和やかな雰囲気です。辻先生は育児相談を良く受けるそうで「叱り方に悩んでいるママが多いですね。コツは叱るときと、そうでないときのメリハリをつけること。目を見つめてしっかり伝えることが大事。しつけ、危険な事以外のちょっとしたことは、ぐっとこらえて目をつぶってあげることですね」。こちらは病児保育も併設されているのが、ママにとってはありがたい限り!「わたしは医師というより近所のおばちゃんかな?」先生の笑顔に癒された取材となりました!



先生の得意分野 育児相談

診療について心がけていること

患者さん(保護者の方)の訴えを全て伺うこと。やはり安心して帰っていただきたいので。



何となく不調…といったときには漢方治療を取り入れています!



Doctor's Profile

辻 千秋 先生

筑波大学医学群医学類卒業、日立製作所水戸総合病院(現ひたちなか総合病院)勤務、小張総合病院勤務、日本小児科学会認定小児科専門医

出身地 東京都国分寺市

血液型 O型

趣味 テニス

ゲンキのモト 家族と美味しい物を食べる

主な紹介病院 公立昭和病院

設備・検査・対応

点滴対応 吸入器対応 迅速診断(インフルエンザ、溶連菌、ロタウイルス)

乳児健診 火 15:00~18:30

予防接種 火 15:00~18:30(診療時間内でも可)

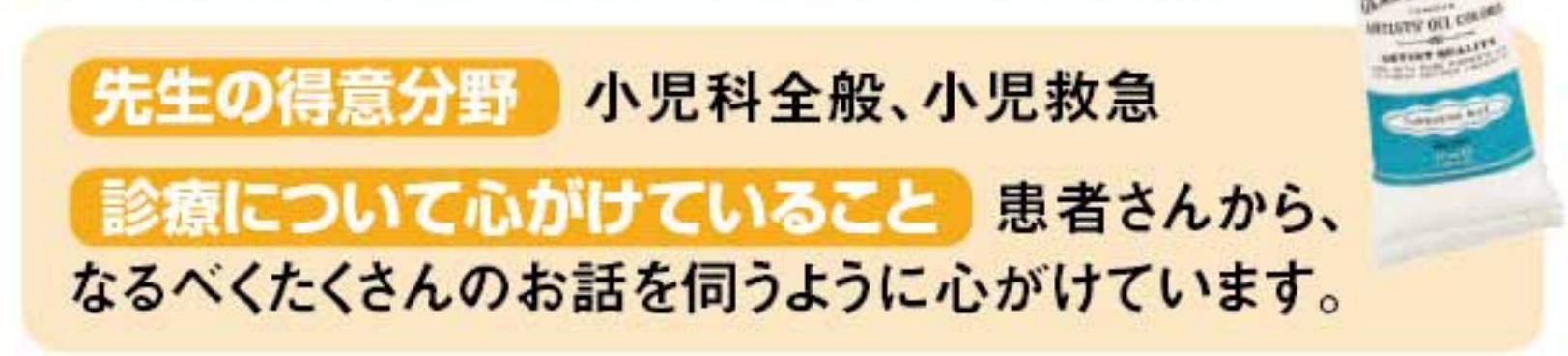
地域の子どもを守りたい!小児
救急医療のスペシャリストです!

児科医、そして救急科専門医である池田先生。東日本の震災で現地へ赴いた際、地域医療の大切さを痛感されて、開院に至ったそうです。「診察時は、思い込みや流行の病気に惑わされたりしないよう、他の病気の可能性はないか自問自答しながらあたっています。また、注射や処置のときなど『ちょっと痛いけど、頑張ろうね』と声を掛けるほうが子どもさんは頑張れる。乗り越えた時こそ自信をつけて成長するステップになるんです。そんなときはたくさん褒めてあげてください!なるほど、子どもの成長に寄り添っていく事が大切なのですね☆



先生の得意分野 小児科全般、小児救急

診療について心がけていること 患者さんから、なるべくたくさんのお話を伺うように心がけています。



Doctor's Profile

池田 次郎 先生(38歳)

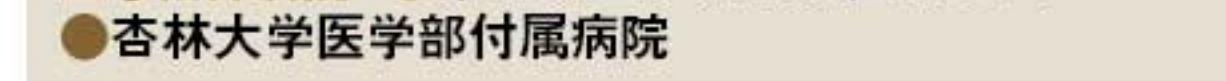
東北大学医学部卒業、国立成育医療研究センター勤務、東北大学病院高度救命救急センター勤務、東京都立小児総合医療センター勤務、日本小児科学会認定小児科専門医、日本救急医学会救急医専門医

出身地 神奈川県横浜市

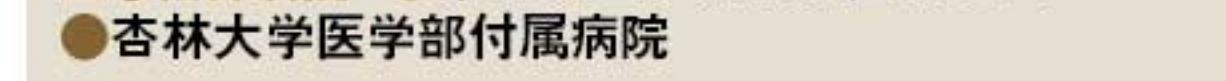
血液型 A型

休日の過ごし方 子どもと公園やハイキングに出かける

ゲンキのモト 患者である子どもたちの成長



府中の目の前で便利です☆



主な紹介病院 東京都立小児総合医療センター、杏林大学医学部付属病院

設備・検査・対応

レントゲン 点滴対応 吸入器対応 迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、マイコプラズマ、ノロウイルス) 呼吸器機能検査

乳児健診/予防接種(予約制)
月・火・水・金 12:00~13:00 / 15:00~16:00花小
金井

西武新宿線 花小金井駅より徒歩4分



Doctor's Profile

井上 齊 先生(50歳)

東京医科大学卒業、国際医療福祉大学三田病院(元東京専売病院)勤務、厚生中央病院勤務、戸田中央総合病院勤務、日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医、日本気管食道科学会認定気管食道科専門医

出身地 東京都小平市

血液型 B型

趣味 音楽鑑賞(Rock)、読書(時代小説が大好き!)、ゲンキのモト 仕事をのりお酒

主な紹介病院 公立昭和病院、東京医科大学病院、西東京中央総合病院

設備・検査・対応
耳手術用顎微鏡 レーザー治療 チンパノメトリー 聴力検査 電子内視鏡 鼓膜切開 チューピング 血液検査 細菌検査 アルゴンラズマ療法(アレルギー性鼻炎などの日帰り手術)特別外来 毎月第1火曜日 補聴器外来実施
(認定補聴器技能者が来院します)マスクの下には素敵な笑顔!
地元密着の医院さんです。■ 鼻 水って一日どのくらい出る
か知っていますか?と先生

生から突然の質問が!「答えは約1㍑。これだけの量が鼻腔から蒸発しているんですよ。ですから、湿度が

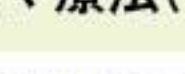
下がる10月頃から水分を意識して摂るのが風邪予防になります。お子さんには夜も加湿してくださいね。口呼吸は風邪のモドです!」今の花粉症の季節、上手に乗り切るポイントは継続的に耳鼻科に通うことだそうです。「100%の人に効く薬はありません。医師との二人三脚で自分に合う薬を見つければ長期の処方もできて、通う回数も減りますよ」とのアドバイスをいただきました!



先生の得意分野 頭頸部腫瘍

診療について心がけていること お子さんが泣いたら暴れたりしても、手を抜かずにしっかりと治療をすること。

待合室には本がいっぱい!



主な紹介病院 公立昭和病院、東京医科大学病院、西東京中央総合病院

設備・検査・対応
耳手術用顎微鏡 レーザー治療 チンパノメトリー 聴力検査 電子内視鏡 鼓膜切開 チューピング 血液検査 細菌検査 アルゴンラズマ療法(アレルギー性鼻炎などの日帰り手術)特別外来 毎月第1火曜日 補聴器外来実施
(認定補聴器技能者が来院します)

渋谷 交通 JR山手線、東急東横線 渋谷駅より徒歩2分

渋谷



Doctor's Profile

下山 修司 先生(49歳)

横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学医学部附属病院勤務、神奈川県立こども医療センター勤務、三重県立小児心療センターあすなろ園診療科勤務、日本児童青年精神医学会認定医、日本臨床精神神経薬理学会専門医、日本精神神経学会専門医、精神保健指定医、日本医師会認定産業医

出身地 東京都渋谷区

血液型 A型

趣味 水泳とテニス
ゲンキのモト 家族との団らん(4人のお子さんのパパさん!)

主な紹介病院 東京都立小児総合医療センター、関東中央病院、神奈川県立こども医療センター

設備・検査・対応
発達および情緒に関する心理検査・評価尺度
親子の心理アセスメント MRI検査(外部委託) 血液検査

予約について 完全予約制。お電話にてご予約ください。(現在、18才未満の初診が大変混み合っているため紹介の方のみ受付けております)



朝ご飯のあとに、スイーツをおもいっきり食べてストレスを溜めないようにしています。

リンパマッサージで全身リフレッシュ! 体も温まって、心なしかアゴのラインもスッキリ

心内の不安や緊張を軽減する効果があります。また、リラクゼーション効果で睡眠障害の改善にもつながります。

心地よい空間で、心地よい時間。あなたのリラクゼーション空間へようこそ。

ゲンキなママを応援します!



健診のできる病院特集! P14
美肌力アップ講座 P16
30歳からの女性のホンネ! P18
ママのご褒美プラン P19



いつも
ゲンキで
いたい!

東新宿

女性専用フロア&無料保育室がママに嬉しい!

フィオーレ 健診クリニック

03-5287-6211

問合せ時間 月~金9:00~17:00(祝日除く)
土 9:00~12:00(月2回)
※HPの土曜日健診実施日を参照
〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9

交通 都営大江戸線・東京メトロ副都心線
東新宿駅A2出口より徒歩1分

MENU

- 生活習慣病健診① ¥19,440(税込)
- 人間ドック ¥37,800(税込)

駅から徒歩1分と言う好立地の上、子育て中のママにとって嬉しい保育室が! 女性専用フロアは最新機器を備え、医師をはじめスタッフは全て女性なので安心して受診できます。「自分の健康管理をおろそかにしがちな忙しいママにも気持ちよく、スムーズに受診頂ける様、スタッフ一同、日々研究をしています」とのことでした!

保育士常駐の無料保育室!



育児中のママも安心! ついつい自分の健康のことをおろそかになりがちだけど、これなら安心して受診できますね♪



コメント
安心安全でより高度な医療を提供すべく、最良な健診になるよう心がけています。

伊賀 大二郎先生
日本消化器病学会認定専門医、
日本消化器内視鏡学会認定専門医

※予約が必要です。

新宿

京王プラザホテル内で健診が受けられます!

プラザ30階クリニック

03-5323-4330

問合せ時間 9:00~12:00/14:00~17:00
土のみ午前 9:00~11:30
※診療科により、受付時間・診療時間が異なりますのでお電話にてご確認ください。
〒160-0023 東京都新宿区西新宿2-2-1
京王プラザホテル本館30階

交通 JR線・京王線・小田急線・東京メトロ・
都営地下鉄 新宿駅/大江戸線 都庁前駅

MENU

- 乳がん・子宮がん検診付き
人間ドック ¥56,000(税込)

京王プラザホテル30階という立地もさることながら、大学病院と同じレベルの最新設備を兼ね備え、経験豊富な専門医が診察されています。忙しい皆様のために、検査内容を精查して、日帰りでできる検査を用意しています」と院長の高橋先生。事前に相談していただければ、子連れでも受診可能とのことです!

北欧製の最新マンモグラフィ!

こちらのマンモグラフィは、検査に伴う痛みが最小限になるよう撮影ができるというスグレモノなのです。



コメント
疾患を予防する事が大切であると考え、誠心誠意対応しております。

たかはし よしのり
高橋 義徳先生
人間ドック学会認定医、
日本眼科学会認定眼科専門医

川崎

レディースデイのある健診クリニック♪

川崎健診クリニック

044-511-6116

問合せ時間 月~土8:30~17:00
※受付は午前11:00、午後15:00まで
※第1金曜を除き、
金・土は婦人科健診休み

〒210-0007 神奈川県川崎市川崎区
駅前本町10-5クリエ川崎8F

JR京浜東北線・南武線 川崎駅より
徒歩4分/京浜急行電鉄本線
京急川崎駅より徒歩1分

乳がん検診
受けですか?

毎月第1火曜は女性限定健診日です。女性の方で、今まで男性に混ざって健診を受けることにちょっと抵抗があったなら、是非このレディースデイを利用してみてください! 京急川崎駅徒歩1分、JR川崎駅からも徒歩4分とアクセスも便利♪空いていれば前日の予約も可能です! 土曜も午後まで開いているのでお勤めの方にもオススメですね。

期間限定! お得なゲンキのモトプラン

- 子宮がん+乳がん(触診、マンモ)検査 ¥10,690(税込)
- 子宮がん+乳がん(触診、エコー)検査 ¥9,720(税込)



コメント
どんな状況でも一定レベルの医療を提供できるよう、丁寧に診療しています。

塙田 一義先生
人間ドック認定指定医、人間ドック健診情報管理指導士、
日本医師会産業医

14

保育室付き! 駅近! 女性専用 フロア! 健診の できる病院特集!

病院についてもっと詳しく知りたい方はコチラから!

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

検索

明るくゲンキなママでいるため、編集室オススメお役立ち情報を特集します!



荻窪

病院併設の地域に密着した健診センター!!

城西病院 健診センター

03-3390-6910

問合せ時間 月~土13:30~16:30
※第1、第3土曜は休診

〒167-0043
東京都杉並区上荻2-42-11城西病院6F
交通 JR中央線・東京メトロ丸ノ内線
荻窪駅より徒歩8分

MENU

- 主婦健診(成人生病検診+婦人科系検査) ¥28080(税込)

糖

糖尿病は、がんや認知症のリスクが高まることをご存知ですか? こちらは、日本糖尿病学会認定教育施設でもある城西病院さんの健診センター! 糖尿病の早期発見と早期治療には特に力を入れていて、入院施設もあるためアフターフォローもばっちりなのです♪ 外来とは別階で、広々とした健診専用待合室もあります!

精度の高い読影&診断!

複数のドクターによる読影と診断を実施! 小さな病変も見逃さない、高画質な医療機器を取り揃えています。

亀有駅至近! とてもきれいなクリニックです。

亀有メディカルクリニック

03-6231-2905

問合せ時間 9:00~12:00, 14:00~17:00
土9:00~11:30
※日・祝休

〒125-0061 東京都葛飾区亀有3-26-1
イトヨーカドーリオリゴ館6F
交通 JR常磐線各駅停車・
東京メトロ千代田線 亀有駅より徒歩1分

MENU

- ゲンキのモトレディースコース
(人間ドック+乳・子宮がん検診)
4・5月限定 ¥47,500(税込)

プラザ30階クリニックの姉妹院で、昨年秋にオープンしたばかり。亀有駅目の前のショッピングセンター内なのも忙しいママにとって嬉しい限りです! マンモグラフィやレントゲン機器など、より検査精度の高い最新医療機器を導入されています。また、外来診療も行っているのでホームドクターとしても頼りになりますね☆

最新機器が揃っています!

マンモグラフィ、レントゲン機器など最新機器で検査ができます。

予防医療にも力を入れている婦人科さん!!

さいわい鹿島田クリニック

044-556-2722 (予約専用)

問合せ時間 月水10:30~12:30/14:30~16:30/17:30~19:00、火金9:00~12:30/14:30~16:30、木9:30~12:30/14:30~16:30、土9:00~12:30、日祝休み
※女医による乳がん検診は木曜のみ。他は男性医師が担当。

〒212-0027 神奈川県川崎市幸区
新堀越201リバーサイド新川崎3F
交通 JR南武線 鹿島田駅より徒歩1分

MENU

- 自費子宮頸がん検診 ¥6,480(税込)
- 自費乳がん検診 ¥7,560(税込)
(視診+マンモ)

性検診にも力を入れている、鹿島田駅ぐの、複数の診療科をもつクリニックさんです。婦人科スタッフは全員女性、婦人科待合室を別に設けるなど、女性にも利用しやすい点がポイントです☆ 検診初心者さんは、まずは市の検診から初めてみるのもオススメ! 毎年の検診習慣のキッカケになれば良いですね☆

川崎市は助成利用がお得!

自費検査も組み合わせて、毎年チェックするのがお勧め!
●子宮がん検診 20才~隔年 1000円 ●乳がん検診(視診+マンモ) 40才~隔年 1300円

病気を見逃さない!

検診のときに見落としがないようにして

います。

百瀬 栄子先生

日本産婦人科学会認定医



会社の健康診断で精密検査になり、ゲンキのモトの専門医院さんを受診☆ その日に結果が出て安心できました。

15

ゲンキなママを応援します!

ゲンキのモト記事

皮膚科医に学ぶ 美肌力アップ講座



プラザ30階
クリニック
山本由美
先生

効果的な美肌のコツ / じっくりケア

ターンオーバー周期
を考えたスキンケアを!
30代 約45日
40代 約55日

効果的な美肌のコツ / 十分な保湿

じっくり
2~3ヶ月
ケアを続け
ましょう!

夜はジェルパックで
保湿を重点的に!

たっぷり
使うのが
ポイント!

効果的な美肌のコツ / 肌にやさしく

肌への摩擦を
できる限り少なく!

ひとつの
アイテムで
丁寧な
ケアを!

美肌力アップ まとめ

大人にはオトナのためのスキンケアが必要です
今注目の美肌成分ラクトフェリン^{※1}にこだわる!

高濃度ラクトフェリン^{※1}が有効!

疲れたお肌に
ラクトフェリン^{※1}を
塗る

ラクトフェリンが
肌の深層^{※2}へ
アプローチ!

ヒーンと
弾力肌へ

ラクトフェリンとは?

羊水にも多く含
まれる免疫成分
で、胎児の肌は
ラクトフェリン
により守られ
ています。

ラクトフェリンの力

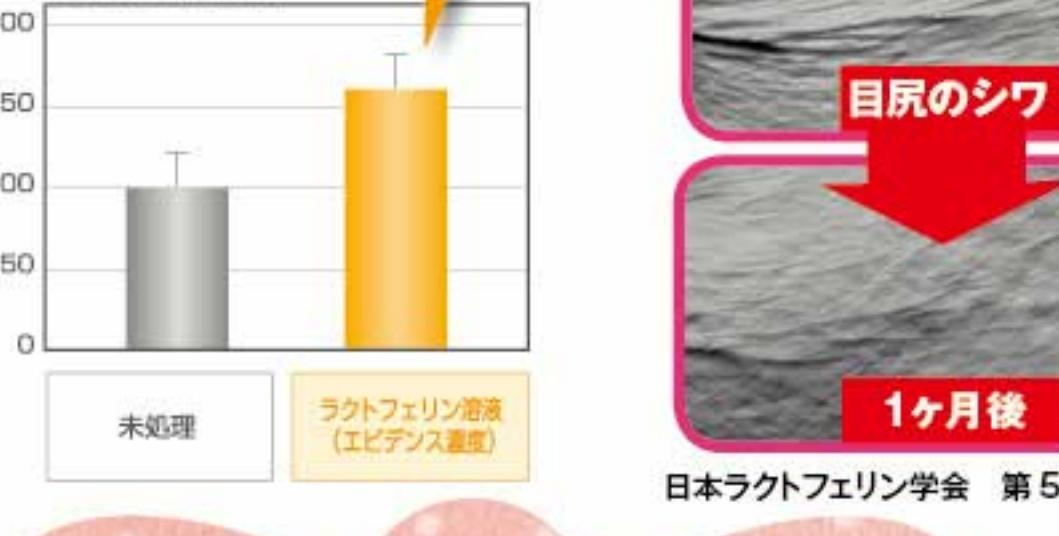
肌の奥^{※2}まで届く
ラクトフェリ
ンでハリ弾
力がアップ!

高濃度ラクトフェリン配合
のものなら、それひとつで十分に
大人の肌悩みをケアできます。

新美容成分ラクトフェリンで たるみ、小じわ対策

エラスタン産生に、ラク
トフェリンが有効である
事が実証されています。

ラクトフェリンで
エラスタン量
170% UP



1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

目尻のシワ

1ヶ月後

ゲンキなママを応援します!

30歳からの女性のホンネ!

30代になると、ハタチの頃とは何か違うと感じることも。いわば年齢による「女性の分かれ道」! 真っ先に自覚するのは、見た目の変化。ついで実感するのが、「人付き合いが億劫」といった気持ちの変化。さらには、「疲れがとれにくい」といった体の不調です。



(参考) 養命酒製造株式会社「未病の実態~30歳からの女性のホンネ~」<http://www.yomeishu.co.jp/mibyou/actuality/>

編集室オススメ♡お疲れケアアイテム

どこでも置くだけで手軽に本格マッサージ

ドクターエア3Dマッサージシート

自宅でもオフィスでも、置くだけで椅子がマッサージチェアに大変身! もみ、交互、指圧、パイプの4つの機能でコンパクトなのにパワフルさは本格的☆

●株式会社ドリームファクトリー
お客様窓口 0120-05-8000
(営業時間: 10:00~19:00 / 年中無休)

おうちで簡単ケア!
忙しい体を癒していたわる

せんねん灸 太陽・アロマきゅう

肩こり、腰痛、便秘に足のムクミ...なんとな〜く体調が優れないときは、お灸を試してみては? せんねん灸のほどよい温熱がソボを心地よく刺激してくれます♪

●せんねん灸・セネファ株式会社
お客様相談室 0120-78-1009
(受付時間: 9:00~17:00 / 土・日・祝日を除く)



適度な反発力で
極上の寝起き感!
**マットレスパッド
エアウィーヴ**

体圧をスムーズに分散することで正しい就寝姿勢が保たれ、疲れを効果的に取ることができます。水洗いOK! カバーは、メッシュとキルトの両面仕様で通年活躍まちがいナシ♪

●株式会社エアウィーヴ お客様窓口 0120-824-811
(営業時間: 10:00~17:00 / 年末年始・お盆を除く)

じっくり飲めば、
中からじんわり温まる

薬用養命酒 (第2類医薬品)

おばあちゃんの時代からのロングセラー。14種類の生薬が、新陳代謝を活発にして血行不良を改善します。冷えに悩む女性や、いつもお疲れ気味のママにオススメ!

●養命酒製造株式会社
お客様相談室 03-3462-8222
(受付時間: 月~金 9:00~17:00 / 土・日・祝日・弊社指定休業日を除く)



ゲンキなママを応援します!

ママのご褒美プラン

いつも頑張っているママに、日頃のたまたま疲れたを癒すご褒美プランのご紹介です☆

友だちと心ゆくまでおしゃべり♪



オススメ Point

はるくんママ

友達と泊まり会なんて学生のとき以来で、本当に楽しかったです♪ ベビー対応のホテルだから子連れでも安心してゆっくりできました! オムツや子供用パジャマまで用意があるのが良かったです。

キレイになる! 広いお部屋で ゆとりのママ時間! さらにエステでご褒美を!



ホテルグリーンプラザ軽井沢

住所: 群馬県吾妻郡嬬恋村大前細原2277
TEL: 0570-091-489
URL: <http://www.hgp.co.jp/inf/Z10/hgp/>

ごちそうを食べる!
スイーツブッフェで
ママのお腹も心も
満腹しあわせ♥



京王プラザホテル

住所: 東京都新宿区西新宿2-2-1
TEL: 03-3344-0111
URL: <http://www.keioplaza.co.jp>

ウェルカムベビーのお宿なら安心♪

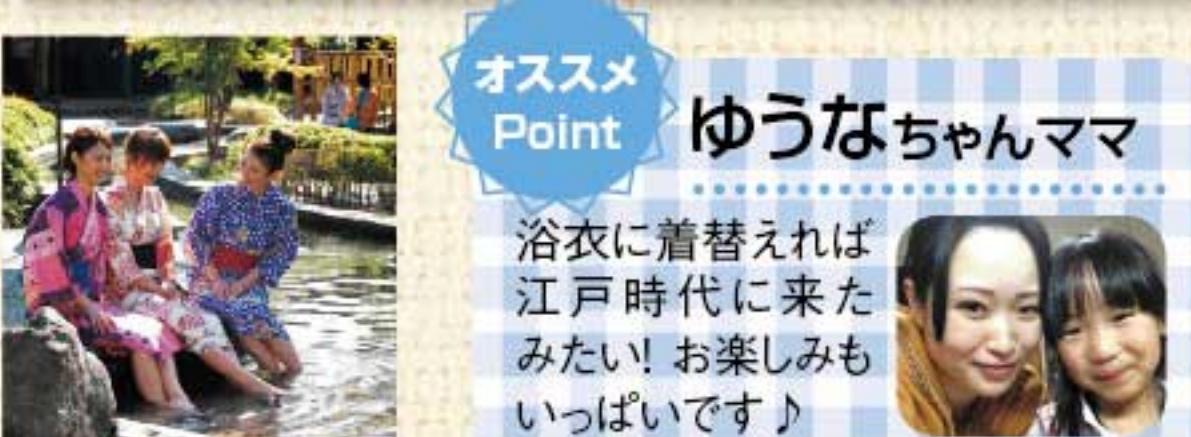
赤ちゃん連れなら断然!
ベビールームがオススメ!!



アートホテルズ大森

住所: 東京都品川区南大井6-19-3
TEL: 03-3766-7001
交通: JR京浜東北線大森駅より徒歩5分、
京浜急行大森海岸駅より徒歩7分
料金: 1泊朝食付き大人2名利用時(大人1名)
¥6,852(税込)~

リラックスする!
源泉の
「大江戸温泉」で
体の芯から癒されて★



東京お台場 大江戸温泉物語

住所: 東京都江東区青海2-6-3
TEL: 03-5500-1126
URL: <http://www.oedoonsen.jp/daiiba/>

P このマークのある施設はプレゼントがあります! 詳しくはP38~39をご覧ください。

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
中央区京島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
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2-6-6 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
渋谷区赤坂1-1-5 富士ビル8F
<http://www.akessakamitsuke-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 梅ビル2F
<http://www.kanda2nd.com/>

虎ノ門ウイメンズ
クリニック
03-3502-1211
港区虎ノ門1-4-4第二院ビル3F
<http://www.t.womensclinic.jp/index.php>

女性ライフクリニック新宿
03-3502-1220
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.tatsukidoclinic.jp>

クリニック検索サイト
「ゲンキのモトのお医者さん」
過去のゲンキのモトで掲載された医院さんが、ネットで検索できる便利なサイトになりました。是非ご活用ください！



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

ゲンキのモト設置しています

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 http://www.kinoshita-lc.com
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 http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/
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 http://www.nishi-jima-lc.com
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 http://minaminoholic.jp
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 http://www.sugiyama-lc.com
東京西	月~水 9:30~11:30, 13:00~17:00 金 9:30~11:30, 14:00~18:00 土 9:30~11:30, 12:00~16:30 日 9:00~11:30 7-10 菖蒲TKビル3F http://www7-10.tkビル3f.com
アトラスレディースクリニック	9:00~12:00, 14:00~18:00 03-5327-6710 杉並区高円寺北2-6-4 http://www.atlas-ladies.com
医療法人社団 なすな会	9:00~12:00, 14:00~17:00 池上レディースクリニック
おおたレディースクリニック	9:00~12:00, 14:00~18:00 03-3605-0383 足立区伊興5-6-8 http://www.ohta-s.com
みむろウイメンズクリニック	9:30~13:00, 14:00~17:30 042-710-3609 町田市原町1-7-17 カレリア町田ビル3F http://www.mimuro-clinic.com
新川崎こびき ウイメンズクリニック	9:30~13:00, 14:00~17:30 044-542-3931 川崎市中原区川崎市幸区 鹿島田1-8-33 はとりビル2F http://kobiki-clinic.com

このページの
公開期限は
終了しました





教えてドクター!
AD/HDについて



うちの子は、落ち着きがない!?

暴れる かんしゃく 落ち着きがない



私の育て方が悪い
のでしょうか?



育て方のせいでは
ないかもしれません。

昔なら、極端に落ち着きのない子は、しつけが悪いせいだと親が責められがちでした。しかし今、生まれつき脳に機能障がいがあるために、そういう状態ができる場合もあることが分かっています。

AD/HDって
知っていますか?

AD/HDとは、日本語では「注意欠如・多動症」と訳します。生まれつきの脳神経学的な疾患です。どのような症状が現れるかはその子それぞれ個人差によるものが大きいです。また、同じ子であっても、年齢や環境によって変化していきます。

AD/HDの3つの特徴

1. 多動性
2. 衝動性
3. 不注意・注意集中困難

女の子は男の子に比べ大人しいため、多動よりも不注意が目立つ傾向に!

AD/HD=Attention-Deficit/Hyperactivity Disorderの略

どうしたらいいんだろう…

問題なのは、
本人が困っているかどうか!
本人の困り具合に
お母さんが気づいてあげることが大切です。



育てにくいと悩むママへ。親子で笑顔に過ごせるコツを児童精神科の下山先生にお聞きしました。

落ち着きがない!?

ママから見てこんな
行動ありますか?

5~6才頃にこんな行動が多ければ

気にかけてあげましょう!

性格??

育て方??

??

落ち着きがない

思つたことを
すぐ口に出す

飛び出し
事故

集中力に
欠ける

友達と上手く
いかない

勉強について
いけない

人の話を
最後まで聞けない

忘れ物が
多い

集団行動が
とれない

大人によく
注意される

いつも怒られてばかり…

まわりから評価されることが
少ないために、
自分に自信が持てなくなっているかも?!

ママの心得4か条

1. ムキに叱らず出来ただけ冷静に
2. 本人にまかせる前に手本を示す
3. 「ありがとう」の言葉を大切に
4. 1人で悩まず相談する

楽しく
子育てしたいな



AD/HDは治療できるのですか?



「お薬」と「療育」でAD/HDと上手に付き合っていくことができます!

お薬では

気持ちや行動をコントロールしようとする
子どもの頑張りをサポートできます。

療育では

自分をコントロールしたり、親が適切に
対応できるようにするための訓練です。

専門のドクター
に相談を!



行動観察
検査
診断
治療

受診の流れと治療について教えて下さい!

受診のポイント

- 発育歴のわかる母子手帳を用意
- ママや園、学校から見て、日頃の
気になる言動をメモ



頼れる
ドクターを
探したい

お薬

お薬を使う治療は、親子で「何に困っていて、どう改善したいのか」を
よく話し合い、同じゴールを目指すことが大切です。

子どもが「頑張ろう」という意欲を持つと

▶ 症状のコントロールに
効果的に働きます。



療育センター
カウンセリング

コントロール力を養う!

●ペアレント・トレーニング

親が子に上手く関わることで、子どもの
成長を促します。

●親のストレス・マネジメント

育児ストレスを溜め込まないように促します。

ママパパへメッセージ

力を抜いてお子さんの育ちを
見守っていきましょう!

まずは、

信頼できるひとに相談を!

- 保健所
- 医療機関
- 発達障がい支援センター

AD/HDナビ

お子さんの“困った”的原因はAD/HDかもしれません。

AD/HDナビ

検索

病院検索



お近くの医院など
検索できます

AD/HDナビ

こころの病気・脳の働きに関する病気の理解と
より良い付き合い方をサポートするメンタルヘルスサイト

AD/HD 注意欠陥・多動性障害

病院を探す

理解する

診断する

治療する

ともに生きる

体験談を聞く

Q&A

お役立ちツール

パンフレット

お役立ちツール

冊子

AD/HDナビ

Q&A

お役立ちツール

冊子

AD/HDナビ

Q&A

お役立ちツール

冊子

AD/HDナビ

Q&A

お役立ちツール

冊子

AD/HDナビ

Q&A

お役立ちツール

冊子

AD/HDナビ

AD/HD
について紹介!



知りたい情報をわかり
やすくご紹介

適切なサポート

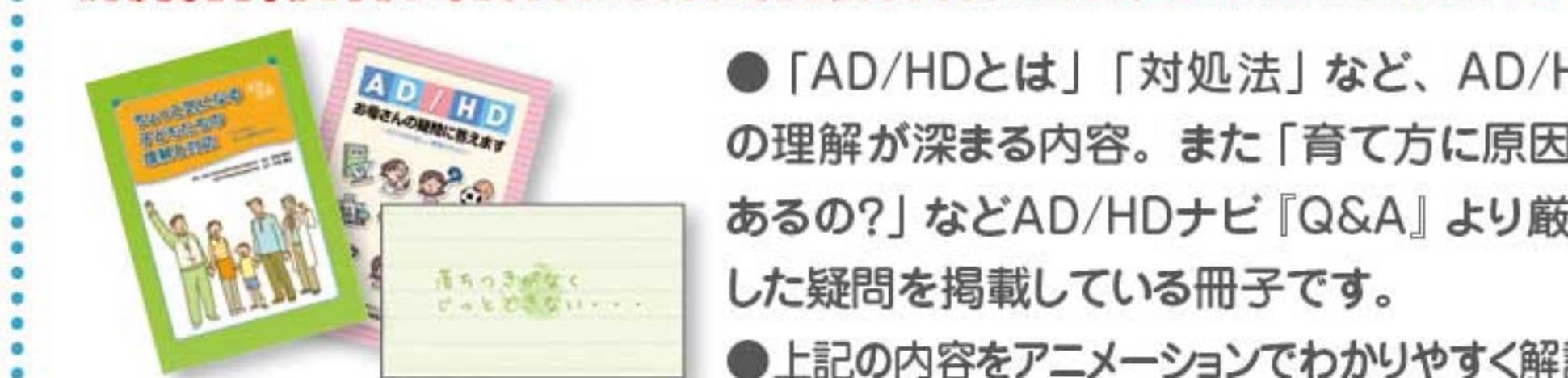


適切なサポート方法を
学ぶことができます

お役立ちツールを活用してね!

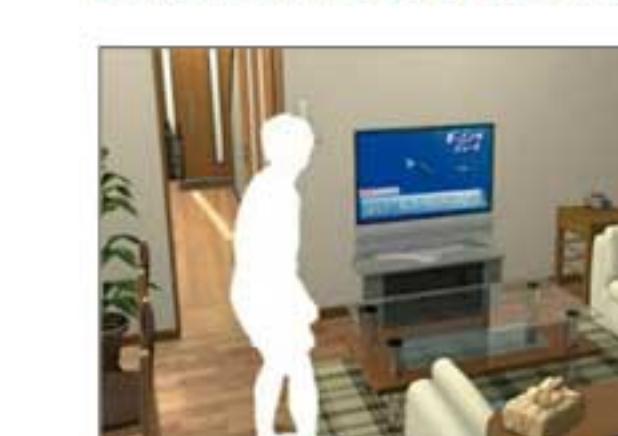
AD/HDを正しく「理解する」

■AD/HDのことがよくわかる冊子とアニメーション



- 「AD/HDとは」「対処法」など、AD/HDの理解が深まる内容。また「育て方に原因があるの?」などAD/HDナビ『Q&A』より厳選した疑問を掲載している冊子です。
- 上記の内容をアニメーションでわかりやすく解説!

■バーチャルAD/HD(セルフエスティーム版・約7分)



- お子さんが感じている“つらさ”や“つまずき”を理解するために、お子さんの日常生活を疑似体験することができます。

■お子さんの“困った”を「確認する」

■日常生活チェックスケール(IRS)

- お子さんのふだんの様子をチェックして、主治医へ伝える時にも役立ちます。家庭用、学校用があります。



■早期から適切に「サポートする」

■ペアレント・トレーニング(前編: 約5分/後編: 約10分)

- 嬉しい行動を増やし、困った行動を減らすために、お子さんへの適切な接し方を紹介しています。

AD/HDナビ

検索

ADHDに関する詳しい情報は、<http://www.adhd-navi.net/>で紹介されています。
ヤンセンファーマ株式会社 〒101-0065 東京都千代田区西神田3-5-2

janssen

読者のお悩み
質問ランキング
2位教えてドクター!
ワクチンについて

ワクチンのお悩み 赤ちゃん編

種類が多くて
よく分からなーいわ!

それぞれの年代に合った予防接種をすることが大切!

Q 任意接種も定期接種も全部打った方がいい?

A かかればどれも怖い病気!
ワクチンで予防しましょう。

定期接種は、国が定めた期間内であれば無料で接種できます。一方の任意接種は、自費(自治体により助成あり)で、打つかどうかは保護者の判断に任されています。しかし、重症化すれば命にかかる病気ばかり。予防接種することをお勧めしています。

これはハズせない! 3つのワクチン

B型肝炎

- コレでうつる!
- 感染すると…
- 唾液、汗、涙
保育園で感染する
ケースもあり!
- 3才未満では
生涯治療が必要
になる場合も!

ロタウイルス

- コレでうつる!
- 感染すると…
- 便、嘔吐物
感染力がつよく、
冬から春に流行!
- 激しい嘔吐、下痢
脱水症状

おたふくかぜ

- コレでうつる!
- 感染すると…
- 咳、くしゃみ
幼稚園、保育園での
感染大!
- 耳の下の腫れ
発熱、頭痛
- 難聴の後遺症

Q 授乳中でもMRワクチンは打てる?

A はい、打てます!

男性からうつる
ケースも多いので
男の人もぜひ!

妊娠初期に風疹に感染すると、お腹の赤ちゃんが障がいをもって生まれてくることも。風疹はMRワクチンで予防できます。妊娠中はワクチンを打てませんが授乳中は接種可能です。

ワクチンのお悩み ママ編

第2子を考えています!

1979年~1987年 生まれの人は要注意!

子どもの頃に予防接種の機会がなく、免疫を
持っている方が少ない世代です! (特に男性!)
ぜひMRワクチンで予防してください!!

任意接種?

定期接種?

打ち忘れ?

予防接種

アンケートで寄せられた疑問に小児科医の宮原先生が答えてくれました。



ワクチンのお悩み 小学生編

打っていない
ワクチンもあるわ!

1995年4/2~2007年4/1
生まれの子は無料で接種できます!

特例措置!
過去の見合わせ期間中に接種対象だった上記
生年月日の子は20才未満で定期接種が受け
られます。

Q 日本脳炎ワクチンを打っていません。

A 今からでも打つ
ことができます!

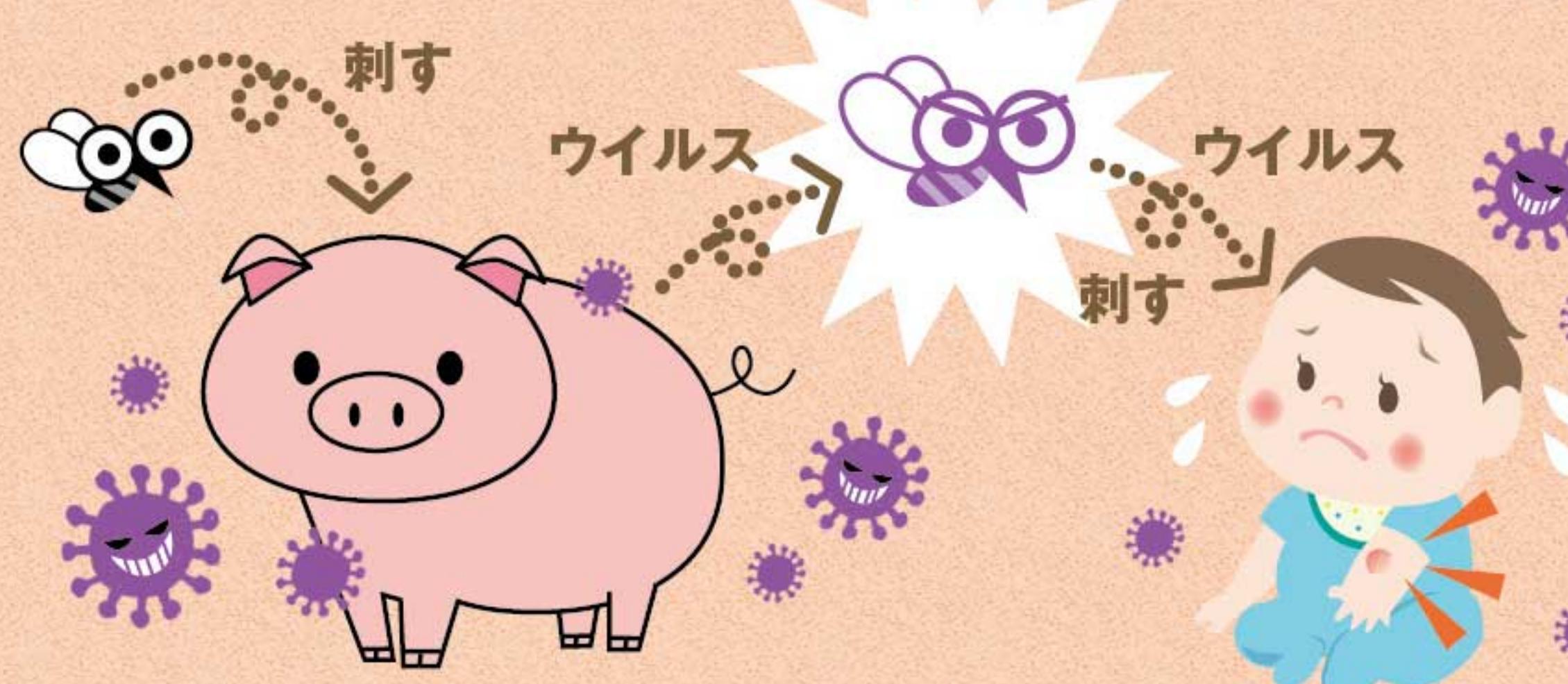
接種回数を
母子手帳で
確認しましょう!



医学的には問題がなかったにも関わらず、
過去に積極的推奨が一時差し控えられ
たため、打ち漏らした子が多いです。第一
期接種は7才5ヶ月までですが、特例措置
でそれ以降の子でも打つことができます。

日本脳炎ってどんな病気?

日本脳炎ウイルスに感染した豚の血を
吸った蚊を媒介してヒトに感染します。



約100~
1000人に1人が
脳症を発症!

脳症を発症した人のうち15%
が死亡するといわれています。
ワクチンで防げる病気なので
ぜひ予防を!

Topics 赤ちゃんのときになかったワクチン。
小学生も今から打つべき?

ヒブワクチン

導入時期
2008年12月(2013年定期化)
対象年齢
生後2ヶ月~4才

小児肺炎球菌ワクチン

導入時期
2010年2月(2013年定期化)
対象年齢
生後2ヶ月~5才

ロタウイルスワクチン

導入時期
2011年11月
対象年齢
生後2ヶ月~7ヶ月半

予防接種のギモン
はかかりつけ医に
相談しましょう!



これらは、乳幼児にとって重篤になる病気を予防します。成長して体が強くなった小学生は
重症化のリスクが低く、接種は不要ですが、逆に、赤ちゃんは早期に打つべきワクチンです!!

ゲンキのモトvol.39 PRESENT

A ホテルグリーンプラザ軽井沢 平日限定 バイキングプラン 宿泊券

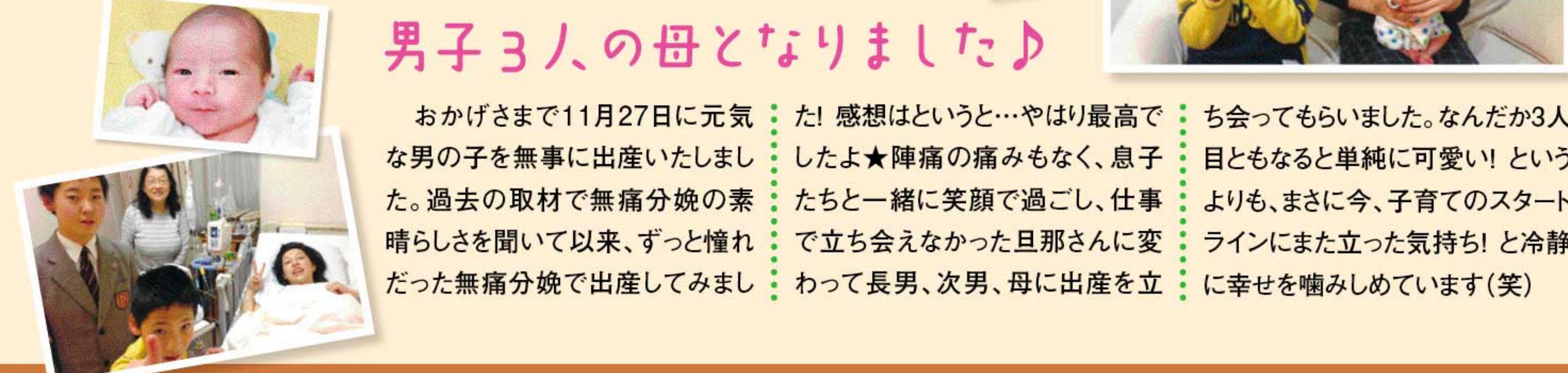


C 京王プラザホテル オールディーダイニング<樹林> 平日スイーツブッフェ ペア利用券



編集長の子育て体験記 スペシャル☆

男子3人の母となりました♪



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!

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、イベントのご連絡や定期配送（希望者のみ）以外に使用することはできません。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5月25日となります。●商品の色はお選びできません。

B アートホテルズ大森 宿泊券



D サンレモンウイング どうぶつリュック(子ども用)



●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、イベントのご連絡や定期配送（希望者のみ）以外に使用することはできません。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5月25日となります。●商品の色はお選びできません。

E VC-103 充電式サイクロンクリーナー クリンストーム

充電式タイプとハンディタイプ、1台で2役こなすコードレス掃除機!
充電式なので、お子さんやペットがいてもコードに引っかかる心配がありません。紙パック不要のサイクロン式でゴミ捨てラクラク☆

●ドリテック <http://www.dretec.co.jp> お問い合わせページから



キュレル 紫外線吸収剤無配合セラミド機能成分配合で、きちんと潤うUV

顔・からだ用 医薬部外品



F キュレル UVローション 60ml (SPF50+ PA+++)

顔やからだにのばしやすい乳液タイプです。さらとなじみ、しっとりとした負担感のないつけ心地。赤ちゃんのテリケータお肌にも使えます。毎日のスキンケアに。

●花王 キュレル <http://www.kao.co.jp/curel/>

*ヘキサシロキ+PGEドロキシエルヘキサカナミド

G 体感型エデュケーションロボット Romo(ロモ)

Romo(ロモ)とは、iPhoneなどと接続し、アプリをダウンロードすることで動かすことができる知育ロボットです。ボタンは「使えば使うほど成長する」こと、ミッションをクリアすると、新しい動きや表情を覚えます。

●ロモティヴ (Romo)
<http://www.romotive.jp>
サポートページから



●ピーナッツクラブ お問い合わせ info@peanuts-club.co.jp

お家でドーナツが簡単に作れます! たった約3分ほど焼くだけで、ドーナツが出来上がり☆素手樹脂加工なので油を使わず作れてヘルシー☆そのためお手入れも簡単で、濡れ布巾などで拭くだけOK!

●ピーナッツクラブ お問い合わせ [info](mailto:info@peanuts-club.co.jp)

子どもを伸ばす!

体験型施設 ワークショップ

ドキドキ☆わくわくお仕事体験

キッザニア東京

いろいろお仕事ができて楽しかった!また行きたいな!

警察官にもなったよ!

体験しました! そういちろうくん(6才)

好きなメニューを選んでピザ作り☆ 野菜と果物のフレッシュジュース作り☆

ピザショップ ジューススタンド

住所: 東京都江東区豊洲2-4-9 アーバンドックららぽーと豊洲 NORTH PORT3F TEL: 0570-06-4646

アクセス: 東京メトロ有楽町線、ゆりかもめ「豊洲」駅より徒歩8分 URL: <http://www.kidzania.jp>

可愛いロボットを思い通りに動かそう!

ロモワークショップ

スマホで動くロボットなんてスゴイ! ロモで競争したい☆

体験しました! るなちゃん(9才)

まずはスマホに動作をプログラム!

街を走るロモ 教えてくれたのは! ロボット博士 大崎先生

ボクと一緒に遊ぼうよ! ROMO P

専用のアプリを使って子どもの思考力や創造力を養います。また物を組み立てることで、IT教育の一環にも!

3/8 渋谷区 エリアベネッセ青山
ワークショップ開催予定 詳しくは!
3/14~3/15 西東京市 多摩六都科学館
<http://romotivejapan.blogspot.jp>

P こちらのページで紹介したROMOをプレゼント! 詳しくはP38~39をご覧ください。

次号予告

★★特集★★ 皮膚科特集

6月上旬(夏号)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)にてご連絡ください。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はお問い合わせください。TEL・03-3264-1603 FAX・03-3237-6766

「ゲンキのモト」
応援企業一覧 (50音順)
ウイナーズ/エアヴィーヴ/NPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会/花王/キッザニア東京/グラディー/クリエイト・エス・ディー/京王プラザホテル/ココカラファイン/コピーライツアジア/サラヤ/サンレモンウイング/小学館英社プロダクション/セネファ/セールス・オンデマンド/ドリッタク/ドリームファクトリー/ナクアホテル&リゾーツマネジメント/ビーナッツクラブ/ホテルグリーンプラザ軽井沢/ヤンセンファーマ/養命酒製造

2015年度 ぶち・ドラゼミ 年中コース 年長コース がリニューアルします!!

ドラえもんの新しい仲間“まめドラ”が登場!

おうちの方へのアドバイスが充実!!

おかげアドバイス 声かけポイント おかげプラス

3つのカテゴリに分けて、おうちの方へわかりやすくアドバイスします!

受講費がお安く!
2014年度 2,726円 → 新価格 1,922円

※上記は「12ヶ月分一括払い」をご選択いただいた場合のひと月あたりの会員料金となります(税込)。

テキストが新デザインに!
絵本タッチのかわいいイラスト♪
ドラえもんやまめドラたちといっしょに楽しく文字・数を学べます。

詳しくはドラゼミホームページをご覧ください♪

ぶち・ドラゼミは、**プレ(3~4歳)・年中(4~5歳)・年長(5~6歳)**の**3コース!**
まずは無料の教材サンプルで、1週間分をご体験ください!!

無料教材サンプルセットのお申し込みは、付属のはがきをご利用ください!

下記からもお申し込みいただけます。

WEB

ドラゼミ 検索

0120-510395

受付時間 平日/10:00~20:00 土曜/10:00~16:00(日・祝休日除く)



小学館の幼児向け通信教育
ぶち・ドラゼミ
3歳~6歳対象

ぶちドラゼミ限定!
ドラえもん // 12ヶ月分一括払いで//
デスク&チェア
プレゼント!!

就学前にぴったりの学習机!

丈夫でエコな段ボール家具!

ドラえもんのっこり笑顔がかわいい♪



無添加せっけん&天然ハーブで アラウ。



www.arau.jp

arau



baby
arau.
アラウベビー



洗濯用せっけん



泡は乳ビン
食器あらい



ベビーセっけん



泡全身ソープ



洗濯用
部分洗いせっけん



モイスト
ローション

point 1 無添加

合成界面活性剤はもちろん、香料や着色料、防腐剤などの添加物を使用していないので安心です。

point 2 天然ハーブ

使用シーンにあわせた天然のハーブオイルを配合。ほのかに香る自然な香りが人気です。

point 3 エコロジー

排水は素早く分解されます。子ども達のためにも、未来の地球環境を守ります。



アラウ・メルマガ会員募集中



「オリジナル待ち受けカレンダー」
毎月お届けします♪

©you takano

今すぐアクセス!

<http://m.arau.jp/tokuten/>

