

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモト

[vol.41] 2015 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



ホワイトリボンを
応援しています!



オトナ女性の からだケア

胎児診療・産前産後ケアについて

＼教えて! ドクター／

秋は喘息にご用心!!

今回のクチコミ
医院特集は

**産科
婦人科**



17万部
発行

みなさまのおかげで

小学館アカデミー 45周年 秋の大感謝祭

キャンペーン期間 9/1 TUE ▶ 10/31 SAT

大感謝 ①

キャンペーン期間中にご入会いただくと

◆ 入会金 ◆
50%OFF

大感謝 ②

体験レッスン当日から3日以内にご入会の場合
秋割 入会金100%OFF

大感謝 ③

図書カード(1,000円分)
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。

講師がNo.1の教室で
英・算・国をはじめよう!

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「リセマム」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



「小学一年生」モデル
わたなべ あさで
渡辺 楓くん

「小学一年生」モデル
もとくら あかりさん

英語

Pre-Kidsクラス
1歳~3歳

Kids1クラス
年少~年長

Kids2クラス
小1~小3

Kids3クラス
小4~小6

中学準備コース
小5~小6

算数・国語

小1準備コース
年中~年長

算数・国語コース
小1~小6

まずはお近くの教室の
無料体験レッスンへ!



小学館の英語教室
イーコラボ

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

よいこハローいちばん

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

<http://www.415861.com>



ゲンキのモト

[vol.41] 2015 AUTUMN



●表紙モデル
いとう ようすけ君(5才)
いとう みかこちゃん(3才)

●編集長
伊藤みかこ

●副編集長
仲鉢友美 赤坂野恵

●制作スタッフ
永野百合子 片山裕子 府中綾子
太田三保子 金子ゆき

●イラスト
金子ゆき

●撮影
小嶋雅人(表紙) 小坂唯史 水口直史
吉岡真理

●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
コピーライツアジア株式会社
TEL: 03-3377-8300

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

季刊誌 ゲンキのモト 秋号 VOL.41
発行日 2015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

産科・婦人科 特集

2 ゲンキ★ママ対談 ホワイトリボンってなに?

4 医院・クリニック特集

飯田橋レディースクリニック.....	4	赤枝医院.....	7
虎ノ門ウィメンズクリニック.....	5	伊豆美レディースクリニック.....	8
広尾レディース.....	5	厚木産婦人科.....	8
東京マザーズクリニック.....	6	クリニック ソワニエ.....	9
林脳神経外科メディカルクリニック.....	6	ティアラ21女性クリニック.....	9
あんずレディースクリニック.....	7		

10 胎児診療について知っていますか? FMC東京クリニック.....11

12 産前、産後ママのケアセンター 東峯サライ.....12 Mammy Camp TOKYO BAY.....13

14 おしりのケア マリーゴールドクリニック.....15 日本橋レディースクリニック.....15

16 オトナ女性のからだケア 今知っておきたい EP配合剤について

20 あなたの常識まちがってる?!

22 ママのお助けケア♥アイテム

24 秋のスキンケア!

26 教えてドクター! 秋は喘息にご用心!!

27 ゲンキのモト医院リスト ゲンキのモトお医者さん検索

34 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



3児のママ

2児のママ

ゲンキ☆ママ対談

小野 美智代さん
昨年第二子を出産され、さらにパワフルに活躍されている小野美智代さん。世界中のママのために、途上国を中心に、女性が安心して産める環境づくりなどに取り組む国際協力活動をされています。



世界中の女性を応援♡

ジョイセフとは？

公益財団法人ジョイセフは、発展途上国の妊産婦さんや赤ちゃんの健康を守る国際支援活動をしているNGOです。

世界の妊産婦さんの現状

妊娠・出産が原因で、**1日におよそ800人**(年間約28万7000人)の**女性が命を落としていきます**。世界の妊産婦死亡の99%は途上国で起きています。



国際協力NGO **ジョイセフ** × **小野美智代さん**

ゲンキのモト **伊藤みかこ** 編集長

ホワイトリボンってなに？

みなさん、ホワイトリボン活動をご存知ですか？ ママ達にぜひ知ってほしい社会貢献について、ジョイセフの小野さんにお聞きしました。

リボンのマークは知ってるけど...

伊藤 ホワイトリボン活動って？

小野さん 世界中の女性が安心して妊娠し、安全に赤ちゃんを産めるための支援。世界160カ国以上に広がっています。

伊藤 今後の活動予定は？

小野さん 世界の現状を知ってもらうために、来年の国際女性デー(3/8)を控え、2016年3/6に日本全国でチャリティランを開催します！ 東京ではお台場で800人の女性が走るイベントを考えています。

ホワイトリボン活動の後押しができれば嬉しいです！

募金箱設置のおねがい

募金箱を設置していただく企業、クリニック、団体を募集中です。詳しくはジョイセフまでお問い合わせください。



クリニックに募金箱を設置しています！

ママの社会貢献！



Genki no Moto White Ribbon

最近の活動では！

タンザニアに母子保健棟が建てられました！

新たな母子保健棟誕生！

タンザニアは妊産婦死亡率の高い国のひとつ。妊婦さんたちの健康を守り、前向きに出産をむかえてもらうための大きな一歩となりました！！



タンザニアのママ

モデルの堂珍敦子さんも参加しました！

毎日使う基礎化粧品の売上の一部を寄付！



身近なことから始められる♡

SARAYA
ラクトフェリンラボ



ママの社会貢献☆ラクトフェリン化粧品の紹介は P25 !!

すべての女性の健康をゲンキのモトは願っています!!



支援商品を買うことで継続した支援ができます。



ピンキーリング(500円)の購入でも寄付できます♡

「ジョイセフフレンズ」になりませんか？ **ジョイセフフレンズ** 検索

毎月1000円の継続的な寄付で、世界の妊産婦の命と健康を支援するプログラム。

公益財団法人ジョイセフ
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10保健会館新館
TEL:03-3268-5875 FAX:03-3235-9774
Email:info@joicef.or.jp



祝★10周年★
取材478院突破!産科
婦人科
特集

クチコミ!

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
33才にして歯科矯正をはじめました!
これから1年半がんばります!
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

(46歳)
取材経験が豊富な
編集スタッフ
自宅のパソコンを新調しました!
サクサク快適で気持ちいい〜♪
趣味★JAZZバンドでピアノを弾く
ゲンキのモト★早寝・早起き

みかこ編集長

(36歳)
14歳、10歳、0歳の
息子を持つママ編集長
男の子3人のお母さんをしています。
仕事と育児の両立に日々奮闘中!
趣味★子育て
ゲンキのモト★家族団らん、
がんばっている人と会うこと!

あや編集スタッフ

(29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
ドラム式洗濯機の扉が壊れ、一時洗濯
難民に(涙)。文明の利器はすごいですね!
趣味★紅茶・中国茶
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★

飯田橋

飯田橋レディース
クリニック婦人科、産科
03-3556-8333診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~13:00 ○○○○★
15:00~18:30 ○○○○—★第1、3、5、土曜は休診
●〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-10
ガーデン・エアー・タワー2F
●<http://www.iidabashi-ladies-clinic.com>予約について 予約優先。お電話にて
ご予約ください。何となく不調…というときも
気軽に相談!JRや地下鉄からも好アクセス
な飯田橋にあるクリニックさん!
院長の岡野先生はテレビや雑誌
など様々なメディアにも登場されて
いますので、ご存知の方もいら
っしゃるのでは? 先生は穏やかな口調ながらも、ちょっ
としたジョークも飛び出して、取材は和やかムード。こ
ちらでは一般的な婦人疾患はもちろん、とくにホルモ
ン療法を得意とされています。遠方からの患者さんもいら
っしゃるほど人気なので、予約をしっかりとって受診する
ことをお勧めします☆先生から「悩みを抱えずに、気
楽にご相談ください」とのことでした!

先生の得意分野

ホルモン療法、更年期相談

診療について心がけていること

正確に診断、治療することを心掛けています。

ルナちゃん
ママの
取材日記

Doctor's Profile

岡野 浩哉 先生 (50歳)
群馬大学医学部卒業、同大附属病院産婦人科入局、群馬
県立がんセンター婦人科元副部長、米国メイヨ・クリ
ニック留学、東京女子医科大学産婦人科講師、日本産科
婦人科学会認定医、日本女性医学学会専門医
出身地●群馬県
血液型●A型
趣味●読書
ゲンキのモト●家族!主な紹介病院 ●聖路加国際病院●国立がん研究
センター●東京女子医科大学病院、他

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●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 ●低用量ピル処方
●子宮筋腫相談 ●更年期相談大きなクリ
ニックモ
ーに
あ
っ
て
便
利
で
す。駅近 完全予約制 院内・院外 手術可能 女医在籍 子連れ診察OK ベビー・カ
ー持込OK 院内土足いつでも優しく迎えてくれる
安心できる婦人科さん♡かかりつけとしても、イザとい
うときのためにも、職場近くに
信頼できる婦人科さんを見つけ
ておくことは、じつはとっても
オススメ☆
こちらは、虎ノ門、霞ヶ関、内幸町、
新橋と、どの駅からでもアクセ
ス抜群のクリニックさん! 院
長の角先生は、いつも優しくお
話を聞いてくださる安心感あ
ふれる女医先生で、そのご評判
はいろいろな方からお聞きして
います♪「自分の体のことをも
っと理解してコントロールで
きると良いですね」とことで、
生理不順や月経痛のお悩みは
ぜひ一度相談してみてください
ね。やえの
取材日記スタッフさん
も細やか
に気配り
をしてく
ださいます!

先生の得意分野

内分泌系の疾患(生理不順、月経痛、子宮内膜症など)

診療について心がけていること

患者さんが言いたいことを全て聞くように心がけています。

交通 東京メトロ銀座線 虎ノ門駅より徒歩1分

虎ノ門



紹介者トイル女性クリニック 加藤先生

Doctor's Profile

すみ 角 ゆかり 先生
東京女子医科大学卒業、済生会中央病院産婦人科元副
院長、平成19年 虎ノ門ウィメンズクリニック開院、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●埼玉県 血液型●A型
趣味●観劇(特にタカラヅカが好きです!)
ゲンキのモト●あちこちの劇場に月1~2回行きます!主な紹介病院 ●東京都済生会中央病院●慶應義
塾大学病院●虎ノ門病院●東京慈恵会医科大学
附属病院●聖路加国際病院

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 ●中絶手術 ●流産手
術 ●コルポスコピー ●子宮鏡検査虎ノ門ウィメンズ
クリニック

婦人科、産科

03-3502-1211

診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
10:00~13:00 ○○○○—
14:30~18:30 ○○○○★—★土曜午後14:30~17:30
●〒105-0001
東京都港区虎ノ門1-4-4
第二誠ビル3F
●<http://www.t-womensclinic.jp/>予約について 完全予約制。ネット
またはお電話にてご予約ください。駅近 完全予約制 CARD クレジット OK 院内・院外 車いす可能 英語可能 女医在籍 子連れ診察OK ベビー・カ
ー持込OK 院内土足一歩踏み込んだ悩み事も
ぜひ相談して!産 婦人科医として、様々な女性の
悩みを解決すべく多くの本を執
筆されている宋美玄(そん みひよん) 先
生の診察が受けられるのが、こちらの
クリニック。『同じ女性だからこそ、患
者さんのためにできる力を発揮したい!』という思いから、現
在の診療科を選ばれた先生は、多忙ながらも臨床にあたり、
周産期を始め性に関するカウンセリングにも応じてくださ
います。とても気さくにお話くださるので、ちょっと恥ずかしいな
…と思うことも先生になら素直にお話できるかも☆こちらのク
リニックは完全予約制なので、まずはお電話をお忘れなく!みかこの
取材日記

先生の得意分野 周産期医療

診療について心がけていること

診察の最後に「なにか質問はありませんか?」と患者さ
んの不安が残らないよう確認しています。レディースドックや
検診も行っています。

紹介者▶読者の口コミ

Doctor's Profile

すみ みひよん 先生 (39歳)
大阪大学医学部医学科卒業、同大医学部附属病院産
婦人科入局、りんくう総合医療センター勤務、日本産
科婦人科学会認定産婦人科専門医、医学博士
出身地●兵庫県 血液型●B型
趣味●旅行、カメラ、登山、グルメ
ゲンキのモト●子どもの笑顔

主な紹介病院 ●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(初期~後期) ●胎児ドック
外来 ●4Dエコー(有料) ●3Dエコー(有料) ●子宮
がん検診 ●遺伝カウンセリング外来 ●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 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫
相談 ●更年期相談 ●思春期外来 ●卵巣年齢
検査 ●セックスカウンセリング外来 ●禁煙外来
※オムツ替え、授乳はスタッフまでお申し出下さい。ご案内します。

広尾レディース

産婦人科

03-5447-2900

診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
10:00~13:00 ○○○○★
14:30~19:00 ○○○○—★土曜10:00~14:00
※最終受付は終了時間30分前まで
●〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿1-12-1
CRD Ebiisu 1stビル5F
●<http://www.hiroo-ladies.com>予約について 完全予約制(当日予
約可)。お電話にてご予約ください。
※女性医師希望の場合は予約時にお申し
出ください。ただし、妊婦健診は原則、院長
先生(男性)が診察します。

たまプ
ラーザ

交通 東急田園都市線 たまプラーザ駅より徒歩2分

伊豆美レディス
クリニック

婦人科、乳腺科、漢方科

045-915-7123

■受付時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~12:00	○	○	○	○	○	☆	—	—
14:30~18:00	○	○	○	○	○	—	—	—

☆土曜10:00~13:20

●〒225-0003

神奈川県横浜市青葉区新石川

3-14-1 ドレッセたまプラーザ

●http://www.izumi-ladies.com

女性が気になる診療科を
トータルにフォロー!!

たまプラーザ駅からすぐの伊豆美レディスクリニックさんでは、婦人科のほか乳腺科と漢方科まで、それぞれ専門の先生に診てもらうことができます。さらに、婦人科専門医である院長の坂本先生は、マンモグラフィの読影資格をお持ちで乳がん検診もオマカセ♪とっても安心感のある優しい女医先生で、20年来先生の元へ通う患者さんや、海外から定期的に来院される患者さんがいるというのも納得です!!「生理がはじまったらかかりつけの婦人科医を持つことが大切ですよ」とのメッセージをいただきました☆

みかこの
取材日記

婦人科、乳腺科とも「がん検診」に力を入れています!!

【特別外来】漢方外来:火曜AM
乳腺科外来:月1回不定期
※それぞれの専門医が担当します。

先生の得意分野 婦人科腫瘍学(がん)

診療について心がけていること 不安を抱えて来た患者さんが、安心して帰ってくれるような診療を心がけています。



Doctor's Profile

坂本 伊豆美先生

北里大学医学部卒業、北里大学病院勤務、米国ジョンホプキンス医科大学産婦人科学、北里研究所病院女性科元部長代理、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本臨床細胞学会細胞診専門医、検診マンモグラフィ読影医、日本産婦人科乳癌学会乳癌疾患認定医
出身地 ●東京都世田谷区 血液型 ●A型
ゲンキのモト ●しっかり遊んでゲンキを充電しています!

主な紹介病院 ●新百合ヶ丘総合病院 ●慶應義塾大学病院 ●昭和大学藤が丘病院 ●横浜総合病院 ●昭和大学横浜市北部病院

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●マンモグラフィ ●乳がんエコー検査
●乳腺外来 ●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 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談
●更年期相談 ●骨密度測定器 ●オムツ替え、授乳は可能な限りご対応します。スタッフまでお声掛けください。

本厚木

交通 小田急小田原線
本厚木駅より徒歩5分

厚木産婦人科

産科、婦人科

046-221-5166

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	—
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	—

●〒243-0018

神奈川県厚木市中町3-9-3

●駐車場あり 8台

●http://www.atsugi-ladies.jp

厚木の街で50年!装いも
新たに分娩も再開されました!

約 50年続く由緒正しい医院さんが、リニューアルと共に分娩を再開とのことで伺いました!「先代院長である父の背中を見て、自分も地元で貢献できたらと思い同じ道を選びました」と新院長の佐藤茂先生。まさに市民に愛されている証拠に、院内はボランティアの方の手作りオブジェが飾られ、中庭は120種の植物が楽しめる癒しの空間に! 地元の方がご厚意で手がけられたそうです。入院は11室の個室が用意され、和洋それぞれのプロが腕を振った料理もいただけるのか! 私の地元厚木にこんなに素敵な医院さんができて、本当に嬉しい次第でした☆

ゆりの
取材日記

先生の得意分野 周産期医療

診療について心がけていること 丁寧でわかりやすい説明を心がけています。

地元でおなじみの医院さんがリニューアル!!



Doctor's Profile

院長 佐藤 茂先生 (40歳)

慶応義塾大学理工学部卒業、東海大学医学部卒業、東海大学医学部付属病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本周産期・新生児医学会認定母体・胎児専門医、臨床遺伝専門医
ゲンキのモト ●応援してくれる家族!!

副院長 佐藤 洋子先生 (41歳)

学習院大学文学部卒業、東海大学医学部士編入学・卒業
趣味 ●息子の友達軍団と本気でスポーツ! ヴァイオリン

主な紹介病院 ●東海大学医学部付属病院 ●厚木市立病院

設備・検査・対応

●4Dエコー(有料) ●3Dエコー(有料) ●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 ●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 ●超音波動画配信サービス

交通 新京成線
みのり台駅より徒歩3分みのり
台漢方治療も
積極的にとりいれています!

「産婦人科はどちらかと言えば、足を運びにくいことも多いので、患者さんには」恥ずかしいことじゃないですよ」とお話ししながら、丁寧な対応を心がけています」と副院長の金丸ひかり先生。漢方治療も積極的に行っており「例えば月経困難症などの時は患者さんの希望を伺い、リスクなどをお話した上で、ピルや漢方などから選択していただくようにしています」。実はこちらのクリニック、ご主人である院長先生の内科とお隣同士。「お互いに相談し合って、連携をとっています」とのこと。心に寄り添った診察が信条の素敵な先生でした☆

あやの
取材日記

産婦人科と内科で入り口が分かれています!

先生の得意分野 婦人科全般、漢方治療

診療について心がけていること 緊張や不安がなくなるよう、患者さんのココロに寄り添った誠実な診療を心がけています。



Doctor's Profile

副院長 金丸 ひかり先生 (46歳)

順天堂大学医学部卒業、同大附属病院産婦人科入局、江東病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、医学博士

出身地 ●東京都葛飾区 血液型 ●O型

趣味 ●テニス ●ゲンキのモト ●ふたりの子ども♥

主な紹介病院 ●国保松戸市立病院 ●千葉西総合病院 ●東部地域病院

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(初期~32週) ●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 ●中絶手術 ●流産手術 ●骨密度測定器
※フランス語も対応 ※授乳はスタッフまでお声がけ下さい。

クリニック ソワニエ

産婦人科、内科

047-308-3008

■受付時間(産婦人科)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	—
15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○	—

※ 内科診療は9:00~ / ~18:30

※ 内科のみ月2回日曜午前も診療

●〒270-2231

千葉県松戸市松台7-2-18

●駐車場あり 7台

●http://www.clinique-soigner.jp

予約について 直接来院。インターネットで当日の順番取りが可能。(詳しくは院内にて)



交通 JR高崎線 熊谷駅より徒歩1分

熊谷

医師として半世紀。今も女性の
味方として活躍されています!

10代の悩みから高齢女性特有の病気まで、きめ細やかな診療で人気の医院さん。理事長の中山先生は浅草生まれで、やはり産婦人科医として活躍されたお母様の背中を見て育ったそうです。「まだ戦中戦後の頃。吉原などで過酷な生活をしている女性を母は診ていたよ。それを手伝っていた子どもの頃から、私は女性の味方だったのかもしれないね(笑)」若い頃は、当時最先端の藤間病院で寝る暇もないほど働いたそうですが、今も休みはなし!「趣味もやる暇がない」と笑う先生ですが「80歳まで頑張りたい」と屈託のない笑顔でお話くださいました!

ルナちゃん
ママの
取材日記

女性ドクターも在籍しています☆



先生の得意分野

思春期外来、女性アスリート外来

診療について心がけていること

女性の一生のライフパートナーでありたいと思っています!



Doctor's Profile

中山 政美先生 (75歳)

東京医科大学卒業、東京警察病院産婦人科入局、藤間病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本麻酔科学会認定医、母体保護法指定医

出身地 ●東京都台東区(浅草!) 血液型 ●O型

ゲンキのモト ●お仕事!

主な紹介病院 ●群馬県立がんセンター ●埼玉県立がんセンター ●埼玉医科大学総合医療センター ●埼玉医科大学病院

先生からのメッセージ

「自分で守れ 君の身体 君の人生!」

思春期の若者から
おばあちゃんまでの女性の駆け込み寺!

設備・検査・対応

●子宮がん検診 ●思春期外来 ●女性アスリート外来

ティアラ21
女性クリニック

産科、婦人科、婦人内科

048-527-1122

■受付時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	—
13:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○	—

※ 祝祭日以外は診療しています

●〒360-0037

埼玉県熊谷市筑波3-202

ティアラ21-5F

●駐車場 ビル内駐車場700台

●http://www.dr-masami.com

予約について 完全予約制。お電話にてご予約ください。



ママと
赤ちゃんを
サポート!

胎児診療に

『胎児診療』は内容に一定の基準がなく、施設によっては胎児ドックと呼び、その言葉だけが独り歩きしています。そこで、専門の先生に実際の検査について詳しく聞いてみました!

胎児診療の基礎知識

一般的な採血からの出生前診断
クアトロテスト (妊娠中期母体血清マーカー)

母体からの採血で、胎児のダウン症候群、18トリソミー (染色体異常)、開放性神経管形成不全の確率を調べる検査。確率が高い場合は羊水検査を検討します。

費用...20,000~30,000円程度

初期血清マーカー検査 + 超音波検査

母体の血液中にある2つの物質を測定し、胎児のダウン症候群や18トリソミー、13トリソミーの確率を調べる検査と、同時期に行う超音波検査と組み合わせて計算を行うことで、これらの可能性についての確率を数値であらわします。

費用...20,000~30,000円程度
(初期血清マーカー単独の金額です)

出生前検査について
※胎児検査は自費診療です。

新しく登場した採血による出生前検査
NIPT

日本ではダウン症候群、18トリソミー、13トリソミーを判断する検査として導入されました。今後もより詳しい検査ができるように開発が進んでいます。

費用...210,000円程度

羊水検査・絨毛検査

どちらも胎児の染色体などについて調べる検査。確定診断として有効な方法です。羊水検査は16~19週頃に、絨毛検査は11~14週頃に行われます。

費用...100,000~200,000円程度

色々な診療が
あるんだね!

胎児診療の疑問 教えてドクター!

今回おうかがしたのは
FMC東京クリニックの中村先生!

Q1 妊娠初期の検査は、いつ、どのように受けるのが適切ですか?

A 胎児診療では妊娠初期でしか受けられない検査もあります。遺伝カウンセラーが在籍している医療機関で、いつ、どのように受けたら良いかの相談ができるので、検査の意義や、具体的な方法、結果の解釈などについてカウンセリングを受け、理解を深めましょう。

Q2 初期超音波検査でどんなことを診るの?

A 染色体異常の超音波マーカー (NT※Q3、鼻骨、心臓、心拍数、静脈管) のチェックと、このほかに胎児の頭部、体表、内臓、四肢など、形の大きな異常についても確認します。妊娠中期の検査では、胎児の体のつくりについて、より細かい部分まで観察することが可能になります。

どんなことをするの?

について知っていますか?

こちらで胎児診療ができます



交通 東京メトロ東西線・半蔵門線
九段下駅より徒歩3分

九段下

遺伝カウンセリングと胎児診療を専門にした医院さん!

中村先生のクリニックが8月に装いも新たに移転オープンしました!「皆さんにリラックスしていただきたくて、あえて医院っぽくないことをコンセプトとしました」。医師は白衣を着用せず、インテリアもラグジュアリーな雰囲気です☆こちらの特徴は、遺伝カウンセリングを中心に据えていらっしゃる点。面談の結果に基づいて、患者さんは必要な検査を受けていきます。国内ではまだ数少ない胎児診療のクリニックですが、近い将来にもっと全国に増えたらと啓発にも日々奔走されている先生。「ゲンキのモト」も応援しております!

ゆりの
取材日記

宋美玄先生も
在籍しています。



先生の得意分野 胎児診療・遺伝相談

診療について心がけていること

疑問が残らないよう、丁寧な説明を心がけています。



Doctor's Profile

中村 靖 先生 (53歳)

順天堂大学医学部卒業、順天堂大学医学部附属順天堂医院勤務、順天堂大学医学部附属練馬病院勤務、胎児クリニック東京勤務、臨床遺伝専門医、超音波指導医・専門医、産婦人科専門医、禁煙専門医
出身地 ●奈良県
血液型 ●A型
趣味 ●自転車
ゲンキのモト ●サイクリング後のビール!

主な紹介病院 ●浜田病院 ●榊原記念病院
●国立成育医療研究センター ●慶応義塾大学病院

設備・検査・対応

●3Dエコー ●4Dエコー ●妊娠初期胎児検査 ●妊娠中期胎児精密超音波検査 ●妊娠中期血清マーカー検査 ●絨毛検査 ●羊水検査 ●各種遺伝相談 ●遺伝疾患関連検査 ●遺伝カウンセリング

FMC
東京クリニック
遺伝相談、胎児診療
03-3221-0333

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

〒102-0072
東京都千代田区飯田橋1-3-2
曙杉館2F
http://fmctokyo.jp/
※全て自費診療です

予約について
完全予約制。電話またはWebにて。



Q3 NT (一般的にいう胎児頸部浮腫) とはなんですか?

A 妊娠11~13週の胎児の首や頭の後ろに、超音波で見える部分のこと。この時期にNTを診ることに意義があり、染色体異常とそれ以外の胎児の病気を見つけるキッカケになります。これ自体が病気というわけではありません。

Q4 NTは妊婦健診で診てもらえる?

A 正確な計測に時間がかかるので、一般的な妊婦健診と同時にあまり行われません。

妊婦健診は、あくまでお母さんの身体をみるもの。お腹の中の赤ちゃんを、きちんとみてあげる胎児診療の必要も考えてみて下さい!



プレママ
産後ママを
サポート!

お産を楽しむ♡

不安を解消する♡

体調を整える♡

のびのび子育て♡

産前・産後

ママのケアセンター

妊娠中・育児中の心配事や、産後疲れでヘトヘトになってはいませんか? 「もっと前向きに、もっと健やかに」

赤ちゃんとお過ごしたい! そんなママに優しく寄り添い、サポートしてくれるのが産前産後のケアセンターです。

産前ケアが大事なワケ

- 妊娠中は、つわり、便秘、貧血などのマイナートラブルがつきもの。妊娠期間によってその悩みもさまざま。
- 些細なことに敏感になり、妊婦さんはココロも不安定になりがち。

産前ケアでトラブルや不安を解消!

些細なことも相談できる♡

産前 産後

木場

産前産後ケアセンター
東峯サライ

03-3646-0303

■開所時間

月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ -

●〒135-0042

東京都江東区木場6-11-3

●http://sarai.toho-clinic.or.jp/

交通 東京外環東横線 木場駅より徒歩5分

予約について 東峯婦人クリニックで出産の方以外でも利用可。お電話またはメール(sarai.info@toho-clinic.or.jp)にてお気軽にお問い合わせください。

メッセージ

自分の子育て経験をもとに、ママ達が安心してできるようなアドバイスをしています!

小児科担当

佐藤 香織先生

東邦大学医学部卒業、日本内科学会認定医、日本循環器学会専門医

趣味♡ハンドメイド

毎日でも利用したい居心地のよい空間♡

こちらは、診療所と助産院の機能を兼ね備えた複合施設。妊娠中のマイナートラブルやバースプランの相談、マタニティヨガに心理カウンセリングなど、妊娠中から様々なサポートが受けられます。さらに産後も、ベビーマッサージや離乳食教室、赤ちゃんの予防接種や健診までお世話になれるのです! スタッフさんは皆さん明るくて気持ちがホッとする方ばかり! 低価格なサービスも沢山あるので、気軽に通える点も嬉しいですね!



人気のコース

- 産後1日デイケア
産後健診+ランチ+マッサージ ¥11,000~
- 乳児健診・予防接種
BCG以外の定期・任意の全てのワクチンが接種できます。
- 新生児フォトスタジオ
基本プラン¥32,000



↑たまにはご褒美。
ボディアロママッサージ☆

↑すてきなフォト
スタジオも併設☆

おまごごと
キッチンセットは
佐藤先生の
手作り!

宿泊について

ソファベットの部屋はパパも宿泊OK! 赤ちゃんを預けて、ママもゆつくりリラックス。

【料金】¥28,000~ / 日

【部屋数】9部屋、すべて個室タイプ

【宿泊予約】出産前でも後でもどちらでも大丈夫です。お電話にて予約が必要です。見学可能。

医師、助産師、
カウンセラーなどそれぞれの
専門家が在籍しています!
こんな場所があったら安心して
子育てできそう★

宿泊

赤ちゃんと一緒に宿泊し、
赤ちゃんとの生活に慣れながら
ママの体調も整えます。



退院直後~

エステ

産後のカラダを
いたわってほしい!



退院直後~

リラックス
が大切ね。

産後ケアが大事なワケ

- 出産で酷使したカラダをしっかり休ませて! さらに、開いた骨盤を元に戻す必要も。
- 落ち込んだり、イライラしたり... 酷くなると産後うつにも。
- 間違った姿勢でのお世話は、腰痛や靴しやう炎の原因に。

産後ケアで母体回復
& 自信をもって育児!

産後

産後ママの心と身体を24時間サポートしています☆



↑ベビールーム

産後の身体をしっかり休ませて、母乳授乳ケア、育児指導もしてくれる、ママのための宿泊施設。併設のエステでは美容や痩身もでき、産後ママを全角度からサポートしてくれます。産後ケア発祥の韓国をお手本に、日本向けにアレンジされています。下着やウエアなども完備されているので「手ぶらでOK」! 事前の準備の心配もありません。パパのお泊りも可能なので、新しい家族の時間が満喫できますね。

人気のコース

- 13泊14日以上利用で宿泊料10%OFF!
507,000円→456,300円+アロマトリートメント(60分12,000円相当) 2回分をプレゼント★
※滞在中に利用
- 足湯、よもぎ蒸し、骨盤チェアも完備。
滞在中は自由に利用できます。



↑エステルーム



↑ママにうれしいハーブティー6種類
とノンカフェインのほうじ茶をご用意。

←朝、昼、おやつ、夕、夜食の1日5食。
産後の肥立ちが良くなるもの。母乳の出やすくなる食材がふんだんに使われています。

宿泊について

スタンダード部屋からダブルベッド完備。お産で疲れたからだをゆつたり休める事が出来ます。

【料金】1泊 ¥39,000~ (税別)

【部屋数】20部屋 (スタンダード13部屋、

スーベリア6部屋、スイート1部屋)

父親滞在プランもご用意しています。

1泊(2食+夜食付)+5,000円~

ママの着替えやおくるみ、オムツ、授乳クッション、哺乳瓶など、産後に必要なものをすべて用意されています♪

※画像はスーベリアルームです

船橋

産後ケアセンター
Mammy Camp
TOKYO BAY

0120-894-091

■開所時間

月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒273-0012

千葉県船橋市浜町2-2-7 ビビット南船橋4F

●http://www.mammycamp.jp/

※24時間、365日、電話問合せ可能。

交通 JR京葉線 南船橋駅より徒歩10分

京成本線 船橋競馬場駅より徒歩約5分

予約について お電話 (10:00~18:00) またはメール (info@mammycamp.jp) にて予約可。

メッセージ

母乳授乳、沐浴指導、赤ちゃんの授乳方法等、自信を持って帰れるようにサポートします。

担当スタッフ

菅野 理恵さん(35歳)

資格●産前産後管理士、保育士
休日の過ごし方●息子のサッカー観戦

3人のお子さんを持つママ! 育児経験豊富です。



悩みを
サポート!

おしりのケア

かゆみや出血など、おしりのトラブルを抱える女性はじつはとても多いのです!
日常生活に気をつけつつ、悩む前にまずは病院を受診して!

日常生活で気をつけたい事

トイレ

- 便秘や下痢に注意しましょう!
- 便意を感じてからトイレに行きましょう!
- ウンチは我慢しないように!



食事

- 食物繊維を多めに! アルコールや辛い物は控えめに!



お風呂

- 冷えに注意! 毎日湯船に浸かりましょう!



おしりの
トラブルは
早めに病院へ!
女医の先生も
いるので
安心してね!

参考: 小冊子「おしりのトラブル」



交通 東京メトロ丸ノ内線・銀座線
赤坂見附駅より徒歩1分

赤坂
見附

お尻のコトで困ったら! 気軽に 相談できるクリニックさん☆

赤坂見附駅を出てすぐのクリニ
ックさん。「お尻から血が出
た」「痛い」「かゆい」「何か出てい
る」「健診でひっかった」等々、み
なさん来院の理由はさまざまです。そ
んな患者さんを笑顔で迎えてくれるのが院長の山口先生!
「患者さんの本音を聞きたいから、恥ずかしがらずに受
診してもらえよう心がけています」とお話してくださいまし
た。初めての方は少し勇気のいる科かもしれませんが、
ユーモアを交えつつ、明るくハキハキとご対応してくださ
る山口先生に、きっと「来て良かった!!」と思えるハズ☆

やえの 取材日記



男性も受診OK!
内科やお腹の
不調も気軽に相
談できます!

先生の得意分野 肛門科全般

診療について心がけていること 患者さんがリラックス
して診察を受けられるよう、笑顔で心がけています。



Doctor's Profile

山口 トキコ先生
東京女子医科大学卒業、同大学大学院修了、東京女
子医科大学第二外科入局、社会保険中央総合病
院(現:東京山手メディカルセンター)勤務、日本外
科学会認定外科専門医、日本大腸肛門病学会専門医・
指導医・評議員
出身地 ●山形県 血液型 ●B型
趣味 ●語学学習
ゲンキのモト ●添加物を避けた体にやさしい食事☆患者
さんにもゲンキをもらっています!

主な紹介病院 ●東京山手メディカルセンター●東京女子
医科大学病院 ●虎の門病院 ●他患者さんのご希望により

設備・検査・対応

- 胃内視鏡検査(経口) ●大腸内視鏡検査
 - ポリプ切除 ●生検(胃・大腸) ●日帰り手
術(イボ痔、切れ痔、痔ろう等の肛門疾患)
- ※授乳はスタッフまでお声掛けください。ご案内いたします。

マリーゴールド クリニック

肛門科、胃腸科、内科、外科
03-3582-3131

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	☆	—
16:00~17:30	○	○	○	○	○	—	—

☆9:30~11:30
●〒107-0052
東京都港区赤坂3-2-2 4F
●http://www.marigold-clinic.com

予約について 直接来院



交通 東京メトロ銀座線・半蔵門線 三越前駅より徒歩1分

日本橋

患者さんへの優しい思いが いっぱい詰まっています!

女性専門だし行ってみようかな?
と思ひ…実は通ってました☆
大腸内視鏡検査もスタッフさんや先
生の心配りで安心して受けられまし
たよ! こちらは8~9割が肛門科
の患者さんです。「この場所を選んだのも、女性専門と
銘打ったのも、看板も表に出さないのも、気楽に来ていた
だきたいからなんです」野澤先生の心意気は細部に渡り、
管理栄養士さん考案の「おしりにうれしいレシピ」がいただ
けるカフェも併設。評判を呼んで一般の方もカフェを利用
されています。日本橋への買い物がてら…と気楽に通える
のが嬉しいクリニックさんなのです。

ゆりの 取材日記



先生の得意分野 肛門科全般

診療について心がけていること 何かあった時に女性
が気軽に来られる場所でありたいと思っています。



Doctor's Profile

野澤 真木子先生
杏林大学医学部卒業、同大学病院第一外科入局、大腸
肛門病センター松島病院勤務、松島ランドマーククリニ
ック元院長、日本外科学会専門医、日本消化器外科認定
医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本大腸肛門病学
会指導医
出身地 ●鹿児島県 血液型 ●B型
ゲンキのモト ●ウォーキング! 銀座から日本橋にかけて街を眺
めながら。豊洲は海の風を感じながら楽しめるのでオススメ!

主な紹介病院
●西新井大腸肛門科
●国際医療福祉大学三田病院

設備・検査・対応

- 胃内視鏡検査(経口) ●大腸内視鏡検査
 - ピロリ菌除去 ●ポリプ切除 ●生検(胃・大腸)
 - 日帰り手術(イボ痔、切れ痔、痔ろう等の肛門疾患)
- ※授乳はスタッフまでお声掛けください。ご案内いたします。

医療法人社団 桃仁 日本橋レディース クリニック

肛門外科、胃腸内科
03-3516-3150

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00~16:30	☆	☆	☆	—	☆	—	—
17:30~19:00	○	○	○	○	○	—	—

☆手術、内視鏡検査
※午前受付は12:30まで、午後受付
は18:30まで。毎月第2月曜休診。
●〒103-0022
東京都中央区日本橋室町1-5-2
東洋ビル8F
●http://nl-clinic.jp

予約について 直接来院





女性の毎日を助ける習慣!

今知っておきたい



女性ホルモン

月経トラブルや避妊のときに出会う「EP配合剤」のこと、女性であればぜひ知っておきたいですね! 今回は産婦人科医の角先生にお話を伺いました。

EP配合剤について



虎ノ門ウィメンズクリニック
院長 角 ゆかり 先生

Q そもそもEP配合剤って何?

A 一般的に「ピル」とも呼ばれています。

1粒の錠剤に、エストロゲン(Estrogen)とプロゲスチン(Progestin)という2種類の女性ホルモン成分を含んでいます。

大きく2つの区別があります!

避妊に対して処方されます

月経困難症などに対して処方されます

経口避妊薬

低用量EP配合剤

今は**治療目的**で使われていることの方が多いですよ!!

EP配合剤のイメージが変わったわ

Q どんな時にEP配合剤を使うの?

女性ホルモンをコントロールするときにEP配合剤を使います!

月経困難症など

避妊

どんな家族計画かを相談

月経に伴う症状を相談

便秘 頭痛 腹痛 だるい
肌荒れ イライラ 落ち込み
経血量が多い 貧血 月経前の不調

家族計画

婦人科で相談をするとEP配合剤が処方されることがあります。

EP配合剤の特徴!!

こんなシーンで処方

避妊
生理周期のコントロール
生理痛の改善
貧血の改善
排卵を抑えて卵巣のストレスを減らす

服用前に確認

●毎日ほぼ一定の時刻に服用
●年齢や喫煙状況、BMI値によっては服用できない
●最初の飲み始めは、吐き気や不正出血が続く事がある(個人差による)
●ごくまれに血栓症のリスクが伴うため、喫煙、肥満、不動状態を避けたり、水分補給を心がけるなど、健康管理が必要。

禁煙しましょう!

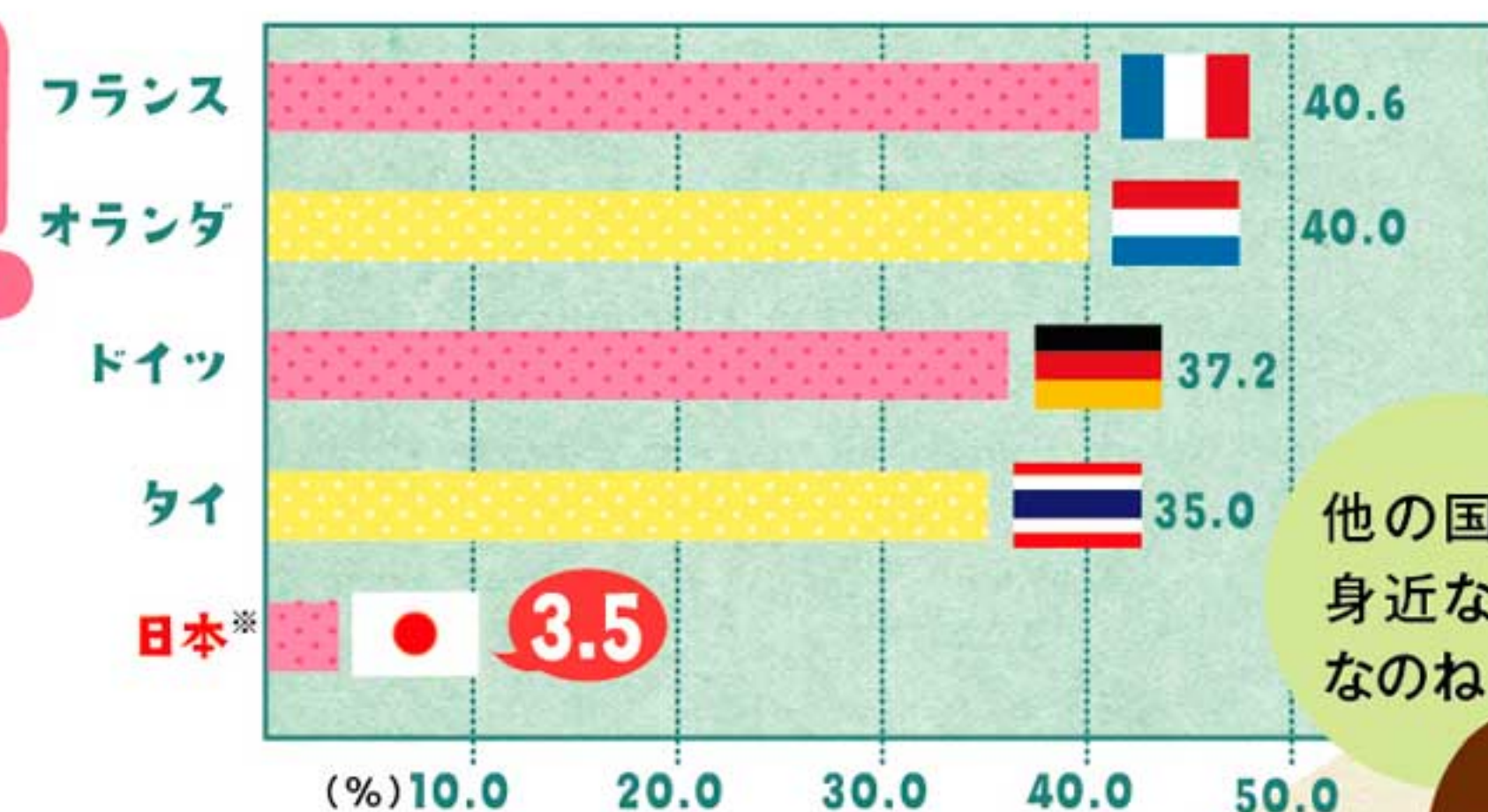
EP配合剤がきっかけで医師とのコミュニケーションが密になり、定期的な身体のメンテナンスになります!

自分のからだを理解してコントロールできると良いですね!



日本は使用率がとっても低い!

<各国の15~49才女性の使用率>



出典: United Nations; World Contraceptive patterns 2013
*厚生労働科学研究:第6回男女の生活と意識に関する調査(2012年)
日本の場合は、調査対象16~49才女性。

他国では身近な存在なのね...

EP配合剤の ウソ・ホント!

日本ではいまだにピルに対する誤解や偏見が多く、使用率は低いまま。正しい知識をもつことが大切です!

なんとなく怖いと思っていませんか?

Q EP配合剤で太ったりするの?

A そもそも女性ホルモンが体液を貯留させる作用があるので体重増加が認められることもあります。その程度は極めて小さいものです。また、むくみを引き起こしにくいタイプのEP配合剤もあります。

Q 妊娠しにくくなる と聞きましたが...

A 服用をやめると速やかに排卵が再開するため、妊娠を希望した時にEP配合剤を中止すれば問題ありません。

Q がんになりやすいのでは...と心配です。

A 女性ホルモンつながりで心配かもしれませんが、卵巣がん・子宮体がん・大腸がんに関しては減少させることが報告されています。乳がんのリスクについて過度に心配する必要はありませんが、定期的に検診を受けましょう。

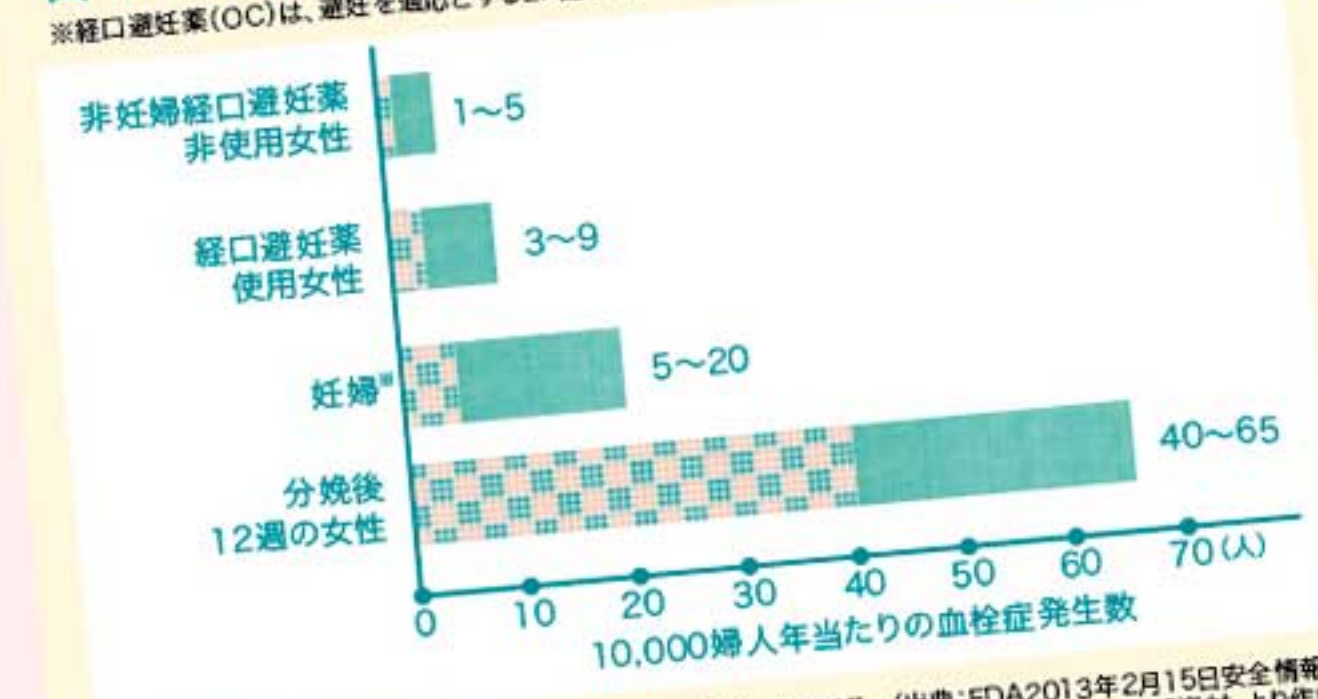
Q 閉経しやすいのではないのでしょうか?

A ピルによって閉経が早まったり、遅くなるといったことはありません。心配なときは医師に相談してホルモンの値を調べてもらう方法があります。

EP 配合剤服用による 血栓症発症の話

血栓症の発症頻度は、服用していない人よりも若干高めですが、妊娠中の女性や特に分娩直後の女性と比較するとリスクはかなり低いことがわかります。

各種背景による血栓症リスクの割合
※経口避妊薬(OOC)は、避妊を目的とするEP配合剤



血栓症についてはどのEP配合剤も同じように注意が必要です。

正しい知識をもって
ドクターと相談しながら
上手に利用しましょう。

あなたにぴったりの パートナードクターを見つけましょう!

女性であれば「一生のパートナー」とも言うべき婦人科ドクターを見つけたいもの。生理トラブルをはじめとした、さまざまな体調のトラブルなど、どんなことでも気軽に相談できるドクターがいれば、心身ともに健やかな毎日を過ごせますね。

友人知人からの口コミをはじめ、「ゲンキのモト」などの健康雑誌から情報を参考にしたり、近隣のドクターの検索機能を搭載したインターネットサイトも便利と評判です。ぜひ、あなたにぴったりのパートナードクターを見つけて下さい!

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!

生理痛で悩んでる方は!

女性のからだの悩みと生理痛のサイト

あなたの「生理のミカタ」!!
毎日をサポートしてくれます★

生理のミカタ

女性のからだの悩みと生理痛のサイト

生理のミカタ

女性のミカタ になってくれる
ドクターに相談しよう。

生理痛などのトラブルで悩んでいませんか?
ひとりでガマンしていませんか?
「生理のミカタ」は、そんなあなたのミカタです。

CLICK

婦人科検索はこちらから

東京都

東京都全域
東京都23区
東京都23区外
その他の地域から探す

あなたの生理、大丈夫? セルフチェック

生理痛がツライ! イライラする!
自分の生理トラブルをチェックしよう

毎月、生理の前や生理が始まると調子が悪い...そんな人はいませんか?
生理の時だけガマンすればいいと思いませんか? 生理痛などの痛みや不調は、カラダやココロからのSOSかもしれません。大きな病気につながる前に、ココロが響いてしまう前に、自分の生理の声を、一度チェックしてみませんか?

あなたの生理、大丈夫? セルフチェック
いくつかの質問に答えてあなたの生理をチェックしてみましょう。

診断 START

婦人科検索

あなたのミカタになってくれるドクターがいます
いますぐ婦人科へ!

病院名/医院名から探す
ご希望の病院名を入力してください。
病院名の一部でも構いません。

病院/医院の特長から探す
ご希望の特長を選択してください。

最寄り駅から探す
ご希望の駅名を入力してください。
駅名の一部でも構いません。

アイコン 説明 アイコン 説明

☐ 女性 女性医師がいる

☐ 夜間 夜間診療

☐ 土曜 土曜日診療

☐ 日曜 日曜日診療

☐ 祝日 祝日診療

☐ IUS IUS処置あり

※チェックを付けることで、検索条件との適合検索が可能です。
※IUS:「避妊」の目的で使用する場合には健康保険が適用されません。詳細は各医療機関にご確認ください。

ここから婦人科検索が出来ます

ここから
セルフチェックが
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35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!
(取材協力 バイエル薬品株式会社)

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★
http://seirino-mikata.jp





あなたの常識



広尾レディース
クリニック
宋 美玄
先生

お悩み1位

もしかして
プレ更年期？

イライラ

疲労感

生理の
経血量
が減る

生理期間
が短い

更年期に「プレ」も「プチ」も
ありません!!

日本人女性の
閉経の平均年齢

50.5歳

「早期閉経」と
いう病名がつく

45歳未満
で閉経

☑ 更年期と間違えやすい
代表的な症状

- ☐ 月経異常
- ☐ 子宮筋腫、甲状腺機能の異常
- ☐ ほてり・のぼせ
- ☐ 耳鳴りやめまい
- ☐ 高血圧・心臓疾患
- ☐ メニエール病など
- ☐ 疲労感
- ☐ むくみ
- ☐ 貧血、内臓の病気
- ☐ 心臓病、腎臓病

更年期はピルではなく
ホルモン補充療法と
なります。

積極的な健康管理を心がけましょう!

対処法



● ストレスを
うまく解消する



● 自分の体重を把握
適正体重を保つ



● ピルでホルモン
バランスを整える



ママたちの話題になっているけど、ホントのところ、どうなのでしょう？
宋先生に女性のカラダについて、お伺いいたしました!

まちがってる?!



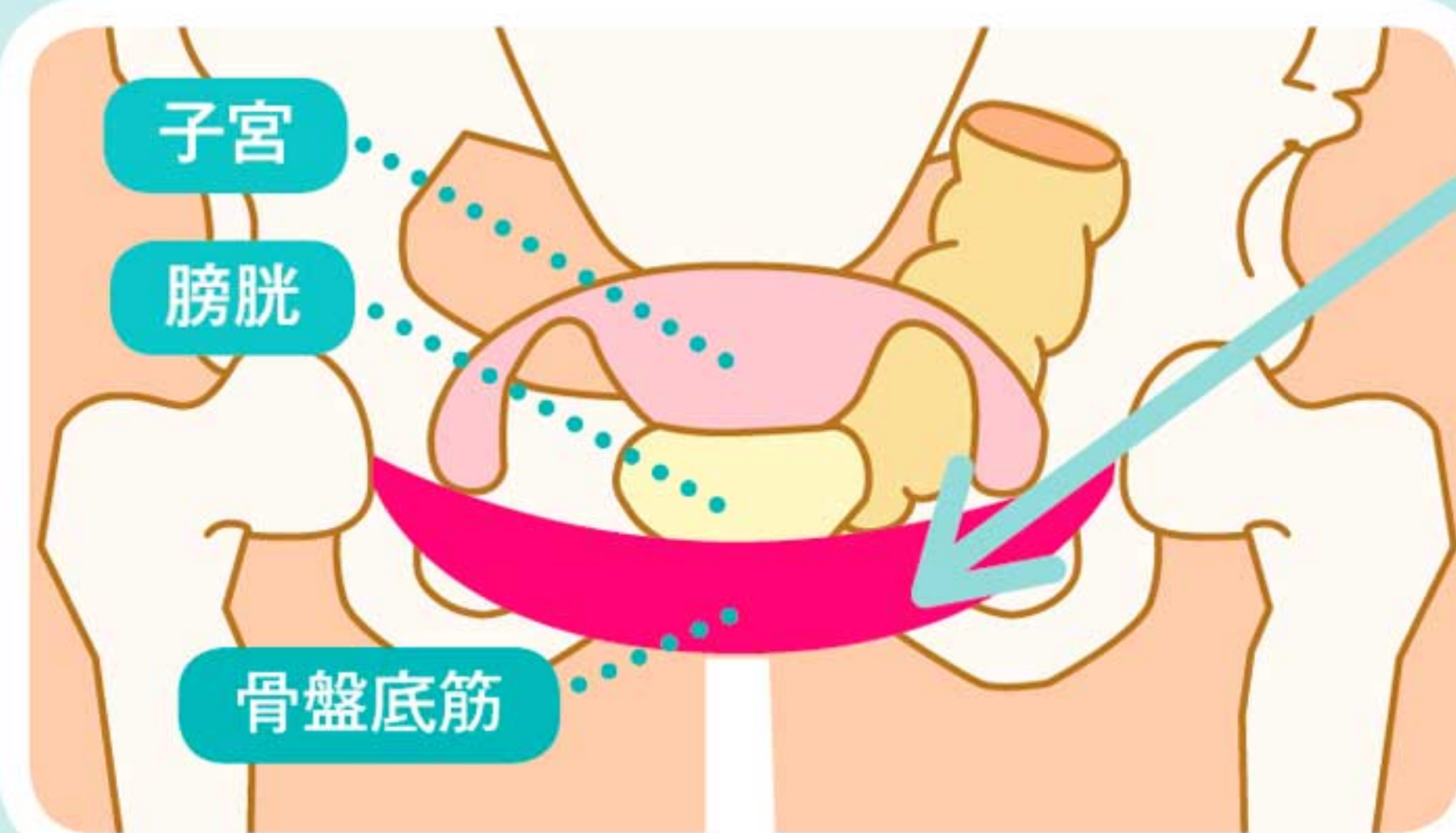
お悩み2位

産後の骨盤ケアは
歪みを正せばいい?

骨だけのケアはNG!

骨盤ケアは

「骨盤についている筋肉のケア」を!



骨盤周りを支えて
いる筋肉です!

尿道、膣、直腸の出口付近を取り巻く、骨盤の底あたりにある筋肉の総称です。ガードルのような役目を果たし、骨盤の中にある臓器が上からの圧力で骨盤の外に押し出されないように支えています。

実は妊娠や出産(特に経膣分娩)で
かなり損傷します!

骨盤底筋群が緩んだり
傷ついてしまうと...

ふとした拍子に
尿が漏れる

将来性器脱に
なることも

だから、この大切な筋肉をケアしてください!

対処法

骨盤底筋群トレーニングを取り入れる!

身体力を抜いて、膣と肛門をキュッと締めたりゆるめたりします。①軽い力で2~3回 ②締めるときにグーッと。これを2~3回 ③骨盤底筋全体を身体の中に惹き込むようにグーッとゆっくり持ち上げて、ゆっくりゆるめる。これを2~3回。

①仰向けで



②イスに座って



③机に手について



★ヨガもお勧めです!



正しいトレーニング
方法を覚え、専門家の
指導を受けてみる!

教えてドクター! オトナ女性のからだケア

デリケートゾーン

スキンケア

みんなが抱えるデリケートゾーンや敏感なお肌の悩み! ゆらぎがちなカラダをいたわるお助けアイテムをご紹介します★

ママのお助け ケア♥アイテム

洗浄ケア

ニオイ

おりもの

乾燥



ケアジェリー

●10本入り ¥3600 (税抜)

管理医療機器 産洗浄器・32616000
医療機器製造販売承認番号・225AFBZX00021A01

全国の主要ドラッグストア、ドンキホーテで販売中

心地よく、快適な
毎日のための
セルフケアに

デリケートゾーンの汚れや
ニオイの元をすっきり洗浄!!

ココがポイント

膣内と同じ弱酸性のジェルがゆっくり広がり潤ってしっかりとケア

先着50名様

通常価格 (3本入り) 1,200円 (税抜) が

ゲンキのモト 特別価格 **480円** (税込)

WEB限定 送料無料
ご購入は
こちらから!



株式会社ライブエンタープライズ

〒171-0033 東京都豊島区高田3-14-29

お客様相談室0120-973-748 (平日10:00~17:00)

やさしく洗って、
清潔に!

ラクタシード®
オールデイ ケア

女性のために開発
されたソープ!

フェミニンゾーン※の肌の pH 値に合わせて調整した液体ソープ。世界で多くの女性に愛用されている、毎日を快適に過ごすための新習慣アイテムです。

※ 外陰部周辺

洗浄ケア



世界で愛される
逸品が
日本上陸!

●サノフィ株式会社

お問い合わせ 0120-521-490

(営業時間: 9:00 ~ 17:00 / 祝日・会社休日を除く)

250mL ¥980 (税込)

デリケートゾーンは
菌が増えやすい?

コラージュ
フルフル泡石鹸

日本初!カビ&細菌を
W抗菌。菌もニオイも
すっきり洗浄

デリケートゾーンはムレやすくカビや菌が増えやすい場所。菌は増えすぎるとニオイの原因となることも。菌もニオイも洗う泡石鹸で清潔にしましょう。

弱酸性・無香料・無色素・低刺激性

※ W 抗菌成分配合
抗真菌菌 (抗カビ) 成分「ミコナゾール硝酸塩」、殺菌成分「トリクロサン」配合

●持田ヘルスケア株式会社

お客様窓口 0120-01-5050

(営業時間: 9:00 ~ 17:40 / 土・日・祝日を除く)

洗浄ケア



片手で泡が
出せて
ラクラク♪

[医薬部外品]

300mL ¥2,300 (税抜)

つめかえ用 ¥1,380 (税抜)

※価格はメーカー希望小売価格 (税抜)

携帯すればいい
というとき便利!

フェミニーナ
軟膏 S

塗るケア

かゆみやカブレの応急処置に!

ナブキンかぶれや、汗ムレ等によるかゆみに! しつこいかゆみを素早く鎮めて、雑菌の発生をおさえます※。ベタつかないクリームタイプで、ポーチにひとつ入れておくと便利!

※ 局所麻酔成分「リドカイン」、抗ヒスタミン成分「ジフェンヒドラミン塩酸塩」、殺菌成分「イソプロピルメチルフェノール」配合



●小林製薬株式会社

お客様窓口 0120-5884-01

(営業時間: 9:00 ~ 17:00 / 土・日・祝日を除く)



非ステロイド剤 [第2類医薬品]

フェミニーナ軟膏 S 15g

¥950 (税込)

フェミニーナ携帯ミスト15mL

¥950 (税込)

傷つきやすい肌には
保湿が大切!

リモイス®バリア
医療用スキンケア用品

デリケートな肌も
しっとりなめらか!

撥水性を持つ保護膜が、デリケートな肌を汚れや外的刺激からしっかり守ります。肌によくなじみ、なめらかで自然な使用感の保護クリームです。

※キズや粘膜には使用しないで下さい。

P

巻末の読者プレゼント
応募ハガキにチェック
して申し込んでね!

●アルケア株式会社

お客様窓口 0120-770-175

(営業時間: 9:00 ~ 17:30 / 月~金 ただし祝祭日を除く)



レギュラー 160g

¥2,300 (税抜)

ミニ 50g

¥1,300 (税抜)

無料サンプル
プレゼント

教えてドクター! デリケートゾーンのケアについて

トラブルがおこる仕組み

疲れ

ストレス

ホルモン
バランスの
乱れ

自浄作用※が低下して
雑菌が繁殖!

トラブルが発生

かゆみ

ニオイ

感染症

Q

どんな人がトラブルになりやすい?

疲れやストレスで体力が落ちたとき、また生理不順や産後など女性ホルモンの低下でも起こりやすくなります。

Q

トラブルを予防するにはどうすればいい?

まずは体力アップを心がけて! 生理不順の方は治しましょう。フェイシャルと同じく、デリケートゾーンは専用アイテムを使っのケアをおすすめします。

※自浄作用とは、体外から雑菌の侵入や体内の雑菌の繁殖を抑える働き

日頃のセルフケアを
心がけて、不調を感じたら
早めに婦人科受診を!



ジュノ・ヴェスタ クリニック八田

院長 八田 真理子先生

P

このマークのある商品はプレゼントがあります! 詳しくはP35をご覧ください。



教えてドクター! オトナ女性のからだケア

夏のダメージを残さない 秋のスキンケア!

夏の肌ダメージは秋のうちにしっかりケアして、うるおい肌で冬を迎えたいもの! 皮膚科医の山本先生に、秋のスキンケア選びのポイントを教えていただきました。

秋に多い肌悩み

シミ

9月はまだ紫外線が多く油断禁物!

シワ・たるみ

夏のダメージがお肌のハリを奪います

乾燥

10月に入ると乾燥が気になり始めて...

Q 秋のスキンケア選びのポイントは?



どんな成分がいい?

色々使った方が効果的?

キレイ肌を目指してね

A 肌ダメージを修復し保湿効果のあるものを!

高級なものほど効果も高いと感じていましたが、最近はお手頃価格で良いものが出ています。つけた瞬間にハリを感じられるものがオススメです。

山本先生のスキンケアの選び方

- 値段で選ばず効果で選ぶ!
- 香りにもこだわっています!

Q オススメのケア成分は?



サラヤ株式会社
ラクトフェリン研究所
所長
鈴木 靖志 博士

A 大人の肌ダメージには、ラクトフェリン!!

母乳に多く含まれる免疫成分ラクトフェリン。細胞を活性化させて、ハリ・弾力・うるおいを肌の奥から生み出して美肌に導いてくれます。また、細胞のダメージの修復を助けることも証明されています。



高濃度ラクトフェリン※の細胞修復効果



※保湿力があります

ダメージ部分

傷ついた直後の細胞

48時間後

傷が治ってる!

ラクトフェリン塗布 48 時間後

日本ラクトフェリン学会
第 5 回学術集会 (2012)



荒れ肌 ハリ 保湿

いま最注目の美容成分ラクトフェリン※

アラウ.でおなじみの

ぷるんっ はずむ潤い肌

ママドクターも愛用者続出♥話題のオールインワンスキンケア!



けいしんくん
ママ☆29歳

無添加&自然派なところが気に入って♡
お肌を触るとハリが増えたのがわかります!

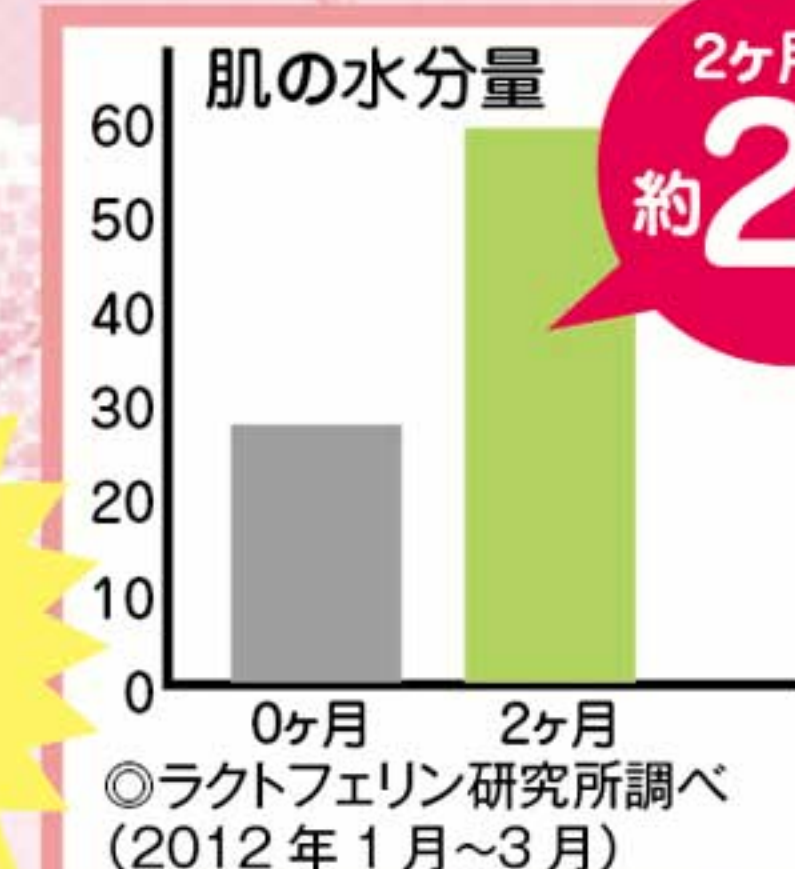
タンザニアのママ達の
支援に♥

ジェルの
研究開発者の
石井さんも
行ってきました!



WHITE RIBBON
途上国の妊産婦を守る
Lactoferrin Lab.は売上の一部を
国際協力NGOジョイセフに
寄付しています。

保湿力は抜群!!
なんと2ヶ月で
約2倍の
水分量!



※保湿力があります

※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。

ウルトラ
モイストチュア

うるおい効果が
小ジワを
目立たなくします
効能評価試験済み

ラクトフェリンラボ
LLモイストリフト ジェルセラム

オールインワン美容ジェル

内側から潤いとハリに満ちた弾力肌へ導きます。天然精油100%使用のローズブーケの優雅な香りに癒されて。

毎日のケアをリッチなアロマで♥

さらに
潤いUP

ラクトフェリンラボ
LLモイストエンリッチ ローション

導入用化粧液

ごわついた年齢肌を潤いでやわらかくほぐし、よりジェルをなじみやすく。

秋のうるおいキャンペーン

「ジェル」と「導入化粧液」
セットで
お得! 高品質をリーズナブルなセットで!



LLモイストエンリッチ ローション 120mL

【ジェルの浸透を高める! うるおい導入化粧液】

通常価格3,403円(税抜)

+ うるおい最強コンビ



LLモイストリフト ジェルセラム 50g

【オールインワン美容ジェル】

通常価格4,375円(税抜)

無添加

着色料、合成香料、パラベン、アルコール、
石油系界面活性剤

初回限定

高品質今だけこの価格で

【導入化粧液】付き!

通常価格 7,778円(税抜)

特別 セット価格

→ 3,500円(税抜)

送料・代引手数料無料

お一人様一回限り

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。

サンキュー オハダツヤ

0120-39-0828

●受付9:00~19:00年中無休 ※年末年始を除く

2 FAX

0120-67-1118 ●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。

商品は、ご注文受付後1週間前後でのお届けになります。初回送料無料です。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。

〒546-0013大阪府大阪市東住吉区湯里2-2-8
http://lactoferrin-lab.jp/

お客様よりお預かりした個人情報はサラヤ株式会社に於いて厳重に保護・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。

教えて!ドクター 小児喘息について

秋は喘息にご用心!!

こんな症状ありますか?

- 夜中に呼吸が「ヒューヒュー」「ゼロゼロ」する
- 激しい運動をするとよく咳き込む
- 風邪をひいた後に咳が長引く
- ホコリや煙で咳がでたり息苦しくなる

もしかして、それは喘息の症状かもしれません!

0才でも
気をつけて!

ヒュー
ヒュー

なかなか
咳が
止まらない

ダニ

涼しくなるとダニが一気に死に、死骸の粉が喘息の原因に!

天気

気温差が激しいとき、台風が近づいたときは要注意!

風邪

カゼがきっかけで喘息発作になるケースも!

気になる症状は早めに小児科を受診しましょう!

おのぼり小児科・アレルギー科クリニック
院長 尾登 誠 先生

秋の喘息予防ポイント!

気温15℃、湿度50%を下回る前に、身のまわりのダニ対策を!!

シーツの洗濯
ふとんを干して掃除機掛け
冬物衣類は着る前に洗濯

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、実際に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。

ゲンキドクターの、より詳しい情報はWEBから見られます↓

ゲンキのモトのお医者さん

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

過去の掲載ドクターが満載☆先生のお人柄がわかる取材記事です!

産婦人科・婦人科

東京都

産婦人科

四ッ谷レディースクリニック
03-3234-5343
【産科】千代田区鶴町6-4-14-2F

アイル女性クリニック
03-3534-0803
【産科】中央区月島1-8-1 アイマークタワー203

いけした女性クリニック銀座
03-3562-1966
【産科】中央区銀座2-8-4 泰明ビル3F

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座
03-3538-0270
【産科】中央区銀座2-6-5 銀座トラストビル

赤枝六本木診療所
03-3405-1388
【産科】港区六本木3-1-30

赤坂見附宮崎産婦人科
03-3478-6443
【産科】港区赤坂1-1-5 富士ビル

麻布十番まなみウィメンズクリニック
03-3405-0928
【産科】港区麻布十番1-5-19 ラトリエビル

神田第二クリニック
03-3402-0654
【産科】港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F

虎ノ門ウィメンズクリニック
03-3502-1211
【産科】港区虎ノ門1-4-4 第二誠ビル3F

女性ライフクリニック新宿
03-6273-1220
【産科】新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿ビル

たつきクリニック
【女性科】03-5348-7074
【産科】新宿区西新宿7-16-14 ミクラ西新宿ビル

誠ウィメンズクリニック
03-3513-0355
【産科】文京区関口1-18-6 ユニプル江戸川橋2F

東峯婦人クリニック
03-3630-0303
【産科】中野区東中野5-3-10

はなおかレディースクリニック
03-5767-5285
【産科】品川区南大井6-17-15 第二タジマビル3F

育良クリニック
03-3792-4103
【産科】目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワー4F-5F

イノウエクリニック
03-3760-0810
【産科】目黒区中央1-8-15 アパートメントイカ1F

森田レディースクリニック
03-3760-0256
【産科】目黒区中目黒1-1-18 イーストビル2F

塩口産婦人科医院
03-3758-3660
【産科】大田区鶴の木2-16-10

とちぎクリニック

03-3777-7712

【産科】大田区山王2-19-8

こまざわレディースクリニック

03-6805-2881

【産科】世田谷区駒沢1-19-8 アーバレスト駒沢2F

杉山産婦人科【代】03-5454-8181

【産科】世田谷区大原1-53-1

成城木下病院

03-3482-1702

【産科】世田谷区成城6-13-20

成城マタニティクリニック

03-5727-5335

【産科】世田谷区成城1-1-2

田中ウィメンズクリニック

このページの
公開期限は
終了しました



しのぎクリニック

03-5966-2249

【産科】豊島区長崎5-1-31 豊島ハイム201

松本レディースクリニック 不妊センター

03-5958-5633

【産科】豊島区東池袋2-60-3 グレイスロタリービル1F

優レディースクリニック

03-3984-2278

【産科】豊島区西池袋3-25-11 第8志野ビル2F

赤羽レディースクリニック

03-5249-5651

【産科】北区赤羽2-13-1 花川ビル2F

加藤産婦人科医院

03-3895-3521

【産科】荒川区町屋2-9-21

みえこ女性クリニック

【産科】中野区6-6 コスモ和光ビル2F

03-3405-1388

【産科】港区六本木3-1-30

03-3478-6443

【産科】港区赤坂1-1-5 富士ビル

03-3405-0928

【産科】港区麻布十番1-5-19 ラトリエビル

03-3402-0654

【産科】港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F

03-3502-1211

【産科】港区虎ノ門1-4-4 第二誠ビル3F

03-6273-1220

【産科】新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿ビル

【女性科】03-5348-7074

【産科】新宿区西新宿7-16-14 ミクラ西新宿ビル

03-3513-0355

【産科】文京区関口1-18-6 ユニプル江戸川橋2F

03-3630-0303

【産科】中野区東中野5-3-10

03-5767-5285

【産科】品川区南大井6-17-15 第二タジマビル3F

03-3792-4103

【産科】目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワー4F-5F

03-3760-0810

【産科】目黒区中央1-8-15 アパートメントイカ1F

03-3760-0256

【産科】目黒区中目黒1-1-18 イーストビル2F

03-3758-3660

【産科】大田区鶴の木2-16-10

03-5966-2249

【産科】豊島区長崎5-1-31 豊島ハイム201

03-5958-5633

【産科】豊島区東池袋2-60-3 グレイスロタリービル1F

03-3984-2278

【産科】豊島区西池袋3-25-11 第8志野ビル2F

03-5249-5651

【産科】北区赤羽2-13-1 花川ビル2F

03-3895-3521

【産科】荒川区町屋2-9-21

03-3405-1388

【産科】中野区6-6 コスモ和光ビル2F

042-540-3300

【産科】立川市栄町2-1-8 立川駅南口メディカルモール2F

0422-45-3121

【産科】調布市調布1-7-7 調布駅前ビル1F

0422-70-1150

【産科】三鷹市下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹8 1F

042-365-0341

【産科】府中市府中町1-18-17 コンテント府中 1F-2F

03-5315-5686

【産科】調布市仙川町1-20-16 仙川郵便局2F

03-3910-3811

【産科】豊島区駒沢2-5-5

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3-34-3

03-5996-6101

【産科】中野区江原町3-35-8 グローリオ中野新江古田1F

03-5316-3949

【産科】品川区品川3-34-3

03-3331-3010

【産科】品川区品川3-34-3

03-5377-0834

【産科】品川区品川3-34-3

03-3951-0356

【産科】品川区品川3-34-3

03-3910-3811

【産科】品川区品川3

ゲンキのモトvol.41 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 富士屋ホテルレイクビューアネックス 箱根ホテル 宿泊券 (1泊2食付)

2015年7月28日に
新温泉施設「芦ノ湖の湯」
がオープン!

1組
2名様



都心からほど近いリゾート、箱根の芦ノ湖畔に立つ箱根ホテル★
豊かな自然の中で、大人も子供も楽しめるアクティビティが満載。
日曜りで温泉に入ったり、美味しいランチbuffetを堪能するプランもあるので、宿泊できなくてもオススメ!
●富士屋ホテルレイクビューアネックス 箱根ホテル
神奈川県足柄下郡箱根町箱根65 TEL: 0460-83-6311
※当選された方へのプレゼントのお届けは12月頃です。

G 品川プリンスホテル ランチbuffet ペア利用券



行列のできるbuffetとして有名な「リュクス ダイニング ハバナ」のランチ券をペアで! 「ローストビーフ」や「チョコレートファウンテン」など約70種類の多彩なメニューが人気のヒミツ!
●品川プリンスホテルレストラン
総合予約 03-5421-1114



1組
2名様

ランチのあとは
水族館や
映画館で楽しい1日を♪

B VC-106NW 充電式サイクロンクリーナー クリンストームフォレスト (ナチュラルウッド)

1名様

木目調のデザインが素敵、スティックとハンディのW
使いができる優れた掃除機! 狭いベッド下から汚れ
やすいソファ上まで、コードレスだからお掃除もラク!
紙パック不要で、ダストカップは丸洗いがOK!
●ドリテック
http://www.dretec.co.jp お問い合わせページから



折り畳めて
収納場所にも
困らない!

子どもの
食べこぼしも
サッと簡単♪

D レコルト ポットデュオエスプリ

1台4役の
卓上電気鍋♪

3名様



これからの寒くなる季節に大活躍まちがいなしの、お洒落な卓上電気調理鍋! 1~2人前
用のコンパクトサイズだから場所も取らず、おかずを1品増やしたいときに便利。オリジナル
レシピブック付き!
●ウィナーズ http://recolte-jp.com/ 03-6804-5538
※オレンジ、レッド、ホワイトの3色展開。色はお任せください。

E バイエル薬品 「ミカタくん」 クール&ホットジェル・綿棒 「生理のミカタ」 小冊子セット

20
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」グッズをプレゼント!
生理について学べる小冊子もセットで!
●生理のミカタ公式サイト http://seirino-mikata.jp

G ABCクッキングスタジオ 体験レッスンご招待券

30TH
ANNIVERSARY
AIC COOKING STUDIO
FULL OF SPIRIT TO TALK ALL OVER THE WORLD
SINCE 1985



自宅近くの教室を
選べます♪

全国に135カ所ある料理教室「ABCクッキングスタジオ」で、季節に合わせたメニューレッスン
(通常4000円)が体験できる招待券です! お料理教室に興味がある方は、この機会にぜひトライ!
※レッスンとあわせて、ABCのコース・料金、通い方のご案内があります。
●ABCクッキングスタジオ https://www.abc-cooking.co.jp/board/start_1day.html

10
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
からもご応募できます!

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

F Brin de Vie ママズケア ストレッチケアクリーム 130g ファームングクリーム 100g セット

3名様

妊婦さんのためのボディケアシリーズ♥
妊娠線予防とつらいむくみ予防に!
ラベンダーの香りで癒されて。
※植物由来85%配合。合成着色料、香料、
パラベン、アルコール不使用。日本製。
●モディッシュ
http://www.brindevie.jp
お問い合わせページから



H

保湿性スキンケアクリーム リモイスバリア 2本セット

5名様



おむつ
かぶれ予防
にも!

保湿と保湿の2つの効果のあるスキンケアクリーム。
ベタつかず、しっとりサラッとした使い心地です!
●アルケア 0120-770-175

I デリケートゾーン用 ケアジェリー (3本入り・小冊子付き)

潤いを与え、気になるニオイやおりものをセル
フケアできる洗浄ジェル。汚れをすっきり洗い
流し、膣内環境を整えます。
●ライブエンタープライズ 0120-973-748



10
名様

J

ラクタシード® オールデイ ケア 150ml オールデイ フレッシュ 150ml 2本セット

20
名様



フェミニンゾーン*の肌のpHに合わせて調整した液体
ソープを2本セットでプレゼント! *外陰部周辺
●サノフィ 0120-521-490
※画像はイメージです。
※提供品は、画像より一回り小さい
150mLボトルとなります。

編集長の子育て体験記



ゲンキのモト☆
祝10周年!

夏休みはいかがが過ごされましたか?

夏休みはママ業で、一番、忙しい
時期ではないでしょうか? 子どもたち
がお休みということで仕事の戦力
-20、家事業+20、疲労度+60と
いった状況で過ごしております...

というわけで今号のゲンキのモトも
スタッフの皆さんの支えあつての号
となっております。11月に産まれた
三男は、あっという間にハイハイが
出来るようになっております。にして

も、末っ子って強いんですね(笑)
毎日、お兄ちゃんたちにいっぱい遊ん
でもらってスクスク成長中です!

ゲンキのモト編集長
伊藤みかこ



次号予告

★★特集★★

小児科特集

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)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。
ご興味がある方は右記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

「ゲンキのモト」 応援企業一覧 (50音順)

アルケア/ウィナーズ/ABCクッキングスタジオ
オ/グラディー/クリエイト・エス・ディー/ココ
カラファイン/小林製薬/コピーライツアジア
/サノフィ/サラヤ/品川プリンスホテル/
ジョイセフ/小学館集英社プロダクション/
新学社/全国健康保険協会/ドリテック/
バイエル薬品/富士屋ホテル/持田ヘルスケア
/モディッシュ/ライブエンタープライズ

ぷち・ドラゼミは、お子さんの「学ぶ楽しさ」を広げ、「自分でできる力」を育みます。

小学館が90年以上の歳月をかけて培った教育ノウハウを詰め込んだ幼児向け通信教育プログラム「ぶちドラゼミ」。お子さんが楽しみながら学べる教材なので毎日無理なく続けられ、自ら進んで机に向かう習慣や学ぶ力が自然と身につきます。



20th
DRASEMI
学びを続けて20年

プレコース(3~4歳) 親子のコミュニケーションを楽しみながら学べる!

「はじめてのワークブック」

“生きる力”の基礎となる「かず」「いろ・かたち」「もじ・ことば」「うんぴつ」を身につけるお子さん向けテキスト。手を動かす練習問題も豊富。



「親子でいっしょに! まなびノート」

ワークブックの取り組み方や、お子さんへの声かけ方法を解説したおうちの方向けのテキスト。そのほか、子育てをサポートする情報も満載です。



年中コース(4~5歳) 年長コース(5~6歳) 新しい仲間たち“まめドラ”も登場!

主教材「もじかずブック」

毎月のテーマに沿って、ドラえもんや仲間たちが活躍するストーリー仕立ての構成なので、飽きずに楽しく文字・数を学べます。1日2ページを目安に学習します。



副教材「ちえトレーニングブック」

迷路、間違い探し、記憶など、楽しい知恵遊びを通して観察力や推理力、知識などを身につけていきます。シールを貼る問題では、指先を使うことで脳を活性化させます。



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!!

ぶちドラゼミ限定!

就学前にぴったりの学習机! 丈夫でエコな段ボール家具! ドラえもんのにっこり笑顔がかわいい!

9・10月号に入会の方全員に

秋の たのしくまなべるセット プレゼント!



9月号締切 9/15火 お申し込み分まで

春が待ち遠しくなる入学準備セット プレゼント!



10月号締切 10/20火 お申し込み分まで

1週間分の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! Web・フリーダイヤルからどうぞ!

通話料無料
0120-510395
受付時間 平日/10:00~20:00 土曜/10:00~16:00(日・祝休日除く)

WEB
ドラゼミ 検索



小学館の幼児向け通信教育
ぷち・ドラゼミ
3歳~6歳対象

© 藤子プロ 2015

やってみよう! おやこde脳力アップ

月刊幼児ポピー「ポピッコ」の楽しい教材です。ぜひ、お子さまといっしょに取り組んでみてください。

好評!

平成27年度版月刊幼児ポピー「ポピッコ」税込 月々980円で 充実の内容!



全家庭の月刊ポピーは40年以上にわたって、充実の学習教材・安心のサービスで、ご家庭に愛されてきた家庭学習教材です。



ちえ 年長さん対象

おなじ なかまじゃない ものが ひとつだけ まざって いるよ。 みつけて ○を つけよう。



※月刊幼児ポピー「ポピッコ あおどり」(5~6歳用)10月号より転載。
※実物を45%に縮小しています。

答えはポピーのホームページにのっているよ! <http://www.popy.jp/gn/>

無料

2歳児~6歳児 おためし号プレゼント!

お子さまの年齢に合った おためし号を お届けします!



対象 0歳~中学3年生まで お申し込みはこちらから

ハガキ 巻末のハガキをお使いください。

PC スマートフォン <http://www.popy.jp> 幼児ポピー 公式 検索

お電話 0120-627-700

FAX 0120-885-235

お申し込み希望(または入会希望) / お子さんの氏名・生年月日 / 保護者様氏名 / 郵便番号 / 住所 / 電話番号 / ゲンキのモト FGM02
※おためし号は年齢(学年)ごとに用意しております。※下記をご確認いただき、保護者の方の同意の上でお申し込みください。
ご記入いただきました個人情報、教材・商品の届け付けやサービスの提供、ポピーからのお知らせ、アンケート等、ポピーに関する活動のみに利用させていただきます。なお、お客様がお住まいの地区担当販売店(支店)よりお届けする場合、および別途ご本人(および保護者)の同意をいただく場合を除き、第三者(配送等に関する委託先を除く)に提供することはありません。 株式会社新学社 ポピー個人情報保護推進室 TEL:075-581-6163 FAX:075-581-6164

スマホからの 見本申込はコチラ!



全家庭ポピー / 新学社 〒607-8501 京都市山科区東野中井ノ上町11-39 <http://www.popy.jp>

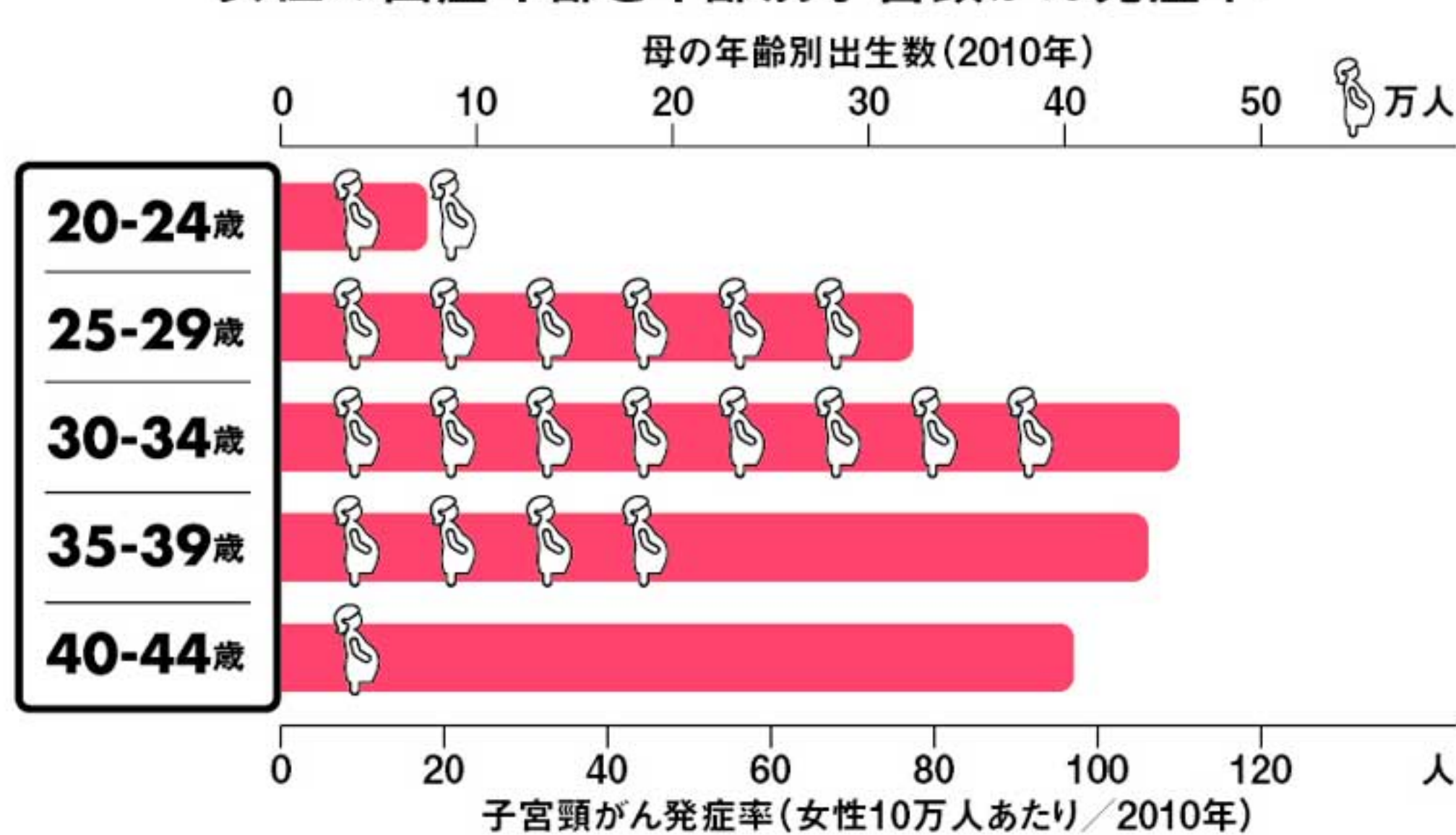
正しく知ってください！
子宮頸がんのこと

子宮頸がんの “発症年齢”のピークは 30代。

“出産年齢”のピークと
重なっています。

かわいいわが子の
成長をいつまでも
見守りたい！

女性の出産年齢と年齢別子宮頸がん発症率



※データには上皮内がんも含まれます。
厚生労働省平成22年人口動態統計月報年数(概数)母の年齢別出生数の年次推移、国立がん研究センターがん対策情報センター 地域がん登録全国推計によるがん罹患データ(1975年～2010年)より作図(MSD株式会社提供)

＊ご存知ですか？

子宮頸がんは
初期症状がほとんどありません。
自覚症状が出た時には
がんが既に進行し、
命を落とす可能性もあります。
早期治療のためには早期発見。
定期的な検診を心がけましょう。

子宮頸がん検診を受診しましょう！

協会けんぽ加入者ご本人は、協会けんぽの子宮頸がん検診を受診しましょう。それ以外の方は自治体や加入している健康保険でお尋ねください。



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ