

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモ!

[Vol.44] 2016 SUMMER

[無料]

ご自由にお持ちください

赤ちゃんの“あせも”
寝汗が原因かも!?

豪華プレゼント
☆当たるよ☆



最新! 紫外線予防
食べるケア&塗るケア

今回のクチコミ
医院特集は

皮膚科

17万部
発行





満1歳からの はじめてクラス



2016 年度生 受付スタート!

お家ではできない“はじめて”の**楽習**を
おやこでいっしょに!



ドラキッズは幼児教室
「総合満足度」第**1**位

※顧客満足度調査「イード・アワード2015 幼児教室」において



年齢に合わせた**6**つのクラス(週1回・60分)

- 満1歳～ はじめてクラス
- 1歳～2歳 さくらんぼクラス
- 2歳～3歳 いちごクラス
- 3歳～4歳 みかんクラス
- 4歳～5歳 ぶどうクラス
- 5歳～6歳 小1準備クラス

※教室により、クラスの設定が異なります。上記のクラスの流れとは異なる教室もございます。

教室限定
夏だけの
特別レッスン
Summer Lesson

お申し込み
受付中!



全国のドラキッズ
の教室が
検索できます!

ドラキッズ 検索



●表紙モデル
むらの よしなお君(4才)
むらの おうすけ君(2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 岩崎義昭

●イラスト
金子ゆき

●撮影
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)

●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 2016
Licensed by Copyrights Asia
季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.44
発行日 2016年6月1日
発行部数 170,000部
発行制作 ゲンキのモト編集室
〒102-0082 東京都千代田区一番町4-5-202
TEL: 03-3264-1603
FAX: 03-3237-6766
E-mail: 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

皮膚科特集

皮膚科の先生に聞きました!

そのあせも! 寝汗が原因かも!?

「保湿ケア」と「洗うケア」で 夏の肌荒れ予防!

子どもの夏の感染症!!

医院・クリニック特集

ひら皮膚科クリニック.....	8	ふなぐし皮膚科クリニック.....	12
方南町皮膚科クリニック.....	9	川口パークタワークリニック.....	12
浅井医院.....	9	うるおい皮膚科クリニック.....	13
ナビタスクリニック新宿.....	10	港南台メンタルクリニック.....	13
サマンサクリニック.....	10	女性のための〈脚・足〉専門外来	
ノア皮膚科クリニック.....	11	東銀座ウェルズクリニック.....	14
ルカ皮膚科クリニック.....	11		

1才の三男 子育て中! みかこ編集長の オススメしたいモノ&コト

Food 食べるケアで紫外線対策.....	16
Skin Care 夏のダメージ肌は寝ながら復活!.....	18
Make Up 夏のボディの肌悩み対策!!.....	20

22 学ぼう!子どもの歯育講座

23 知ろう!家族の水虫講座

25 ゲンキのモト医院リスト

34 読者プレゼント!

36 プレゼント応募はがき/パディントン ベア™ポストカード



プラザ30階
クリニック
山本 由美
先生

皮膚科の先生に聞きました!

汗っかきの赤ちゃんは「あせも」が心配な季節。その原因は寝汗かもしれません! ケアのポイントについて、みかこ編集長が皮膚科の山本先生に伺いました。

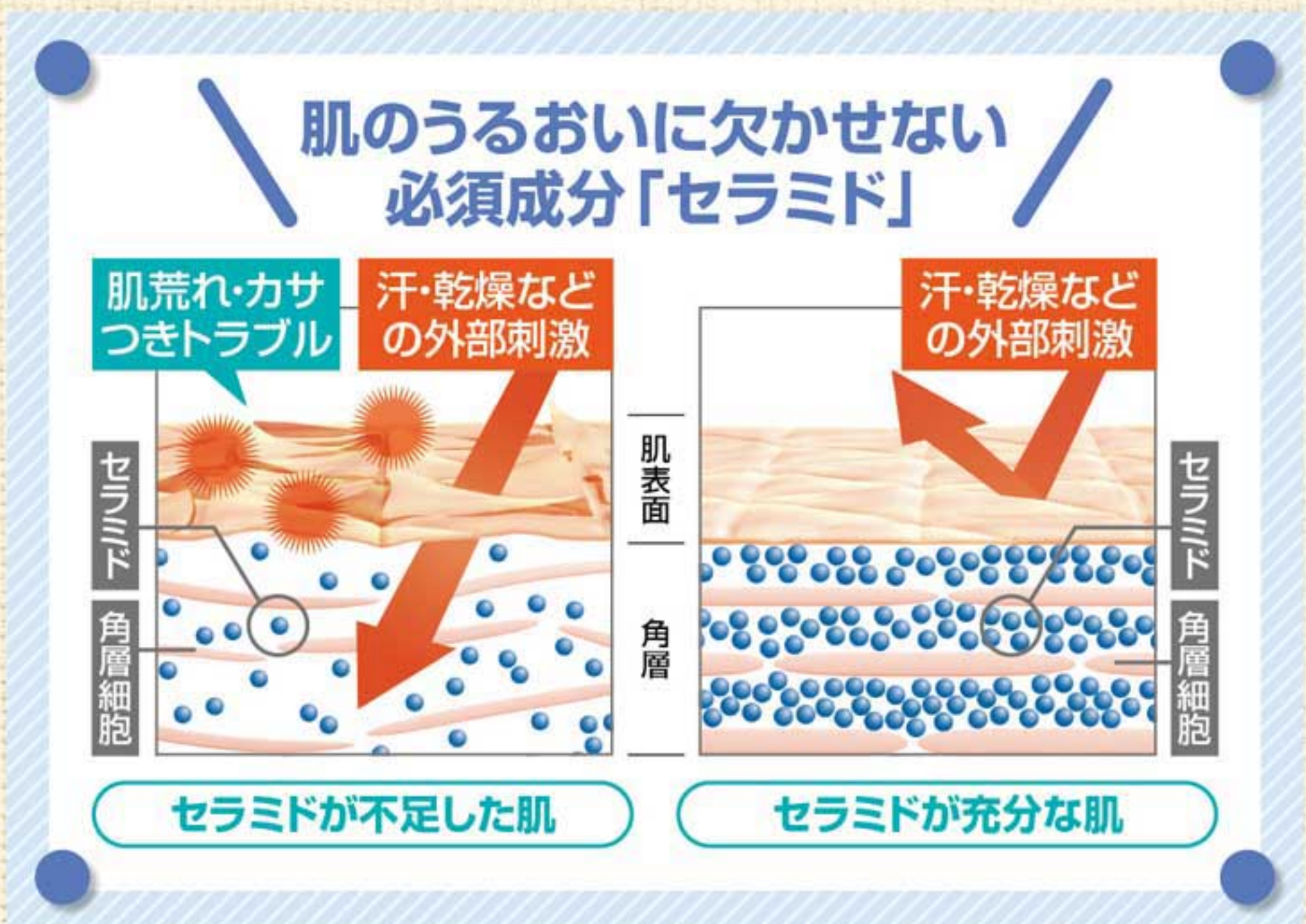
そのあせも! 寝汗が原因かも!?



「あせも」はどんな時に悪化しやすいですか?



赤ちゃんの肌はとても敏感。肌本来の保湿成分「セラミド」が不足しがちで、適切なケアを怠ると肌のバリア機能が低下し、汗による肌トラブルが起きやすくなります。あせもが悪化しやすいのは就寝中。体温が上がって痒みが起きやすくなり、無意識に掻きむしってしまうからです。



「あせも・肌荒れ」の予防について教えて!



汗をかいたらきちんと洗浄し、夏でも保湿を怠らないことが大切です。洗浄剤は、肌の潤いを守って洗えるものを選びましょう。夏の保湿剤は、あせもを防ぐ成分が配合されたものがおすめ。ベタついて痒みが気になるという方は、サラッとした使用感のジェルタイプが良いでしょう。

選び方 POINT

洗浄剤

泡でやさしく洗えるもの
肌の潤いを守って洗えるもの

保湿剤

あせもを防ぐ成分が配合されたもの
さらっとしたジェルタイプのもの



シャワーの後は夏も保湿を忘れずに!

シャワー

寝汗がベタつくので、シャワーで洗い流す。夏はベタつきが気になり、つい保湿ケアを敬遠しがち。

散歩

日差しが強い日は、汗をかきっぱなし。タオルで強くこすりながら拭き取ると、肌が荒れてしまうことも…。

冷房

冷房のきいた部屋で長時間過ごしていると、夏なのに肌の乾燥がひどく、カサカサして荒れることも…。

寝起き

就寝中は、無意識にかいてしまいがち。朝起きると、新たな部位に「あせも」らしきものができていることも!?

就寝

寝汗でムズムズ…。無意識にかいてしまっていることも!? 寝ている間なので対処が難しい…。

やさしく洗い流してきちんと保湿を!

シャワー

1日の汗や汚れを落とそうと、ついゴシゴシ洗う。お風呂上がりにはつっぱり感やカサつきが気になる…。

夏にありがちな汗トラブルサイクル

夜

昼

こちらの20院のクリニックでサンプルがもらえます!

「潤いを与えるだけでなく、汗などによる肌荒れやあせもも防ぐジェルローション」

※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 ひら皮膚科クリニック
☎03-3421-2800

世田谷区 なおこ皮膚科クリニック
☎03-6805-7484

世田谷区 おくだ皮膚科クリニック
☎03-5314-1250

ココカラファイン 成城店 エリア

セイジョー 太子堂店 エリア

ココカラファイン 用賀駅前店 エリア

くすりセイジョー 烏山店エリア

渋谷区 かずえキッズクリニック
☎03-3376-1662

新宿区 プラザ30階クリニック
☎03-5323-4330

杉並区 杉並堀ノ内クリニック
☎03-5929-1611

杉並区 荻窪こどもクリニック
☎03-3391-6651

ココカラファイン 中野南台店 エリア

ココカラファイン 西新宿7丁目店 エリア

ココカラファイン 杉並堀ノ内店 エリア

ココカラファイン 荻窪西店エリア

杉並区 アトラスレディースクリニック
☎03-5327-6710

杉並区 方南町皮膚科クリニック
☎03-6454-6202

中野区 皮膚科こかじクリニック
☎03-3383-5033

目黒区 自由が丘メディカルプラザ小児科
☎03-5731-3565

千代田区 飯田橋皮膚科スキンクリニック
☎03-3234-0140

大田区 ゆりこ皮膚科クリニック
☎03-5480-0600

ココカラファイン 高円寺店エリア

ココカラファイン 方南町店 エリア

ココカラファイン 中野南台店 エリア

セイジョー 自由が丘店 エリア

ココカラファイン 薬局 飯田橋店エリア

くすりセイジョー 蒲田店エリア

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 虎ノ門ウィメンズクリニック
☎03-3502-1211

練馬区 佐藤皮膚科小児科クリニック
☎03-3928-2767

川口市 川口パークタワークリニック
☎048-255-7222

くすりセイジョー 仲宿店エリア

ココカラファイン 西池袋店 エリア

セイジョー 駒込店エリア

ココカラファイン 赤坂二丁目店 エリア

ココカラファイン 関町店 エリア

ヘルスケアセイジョー 川口店エリア



夏も!キュレルのセラミドケア 「保湿ケア」と「洗うケア」で 夏の肌荒れ予防!

あせもや肌荒れなどの汗による肌トラブルには、キュレルの『潤浸保湿』シリーズがおすすめ。夏も乾燥して敏感になりがちな赤ちゃんの肌を、健やかに保ちます。

賢いママは早めに対策!



乳化剤フリーでべたつかない!

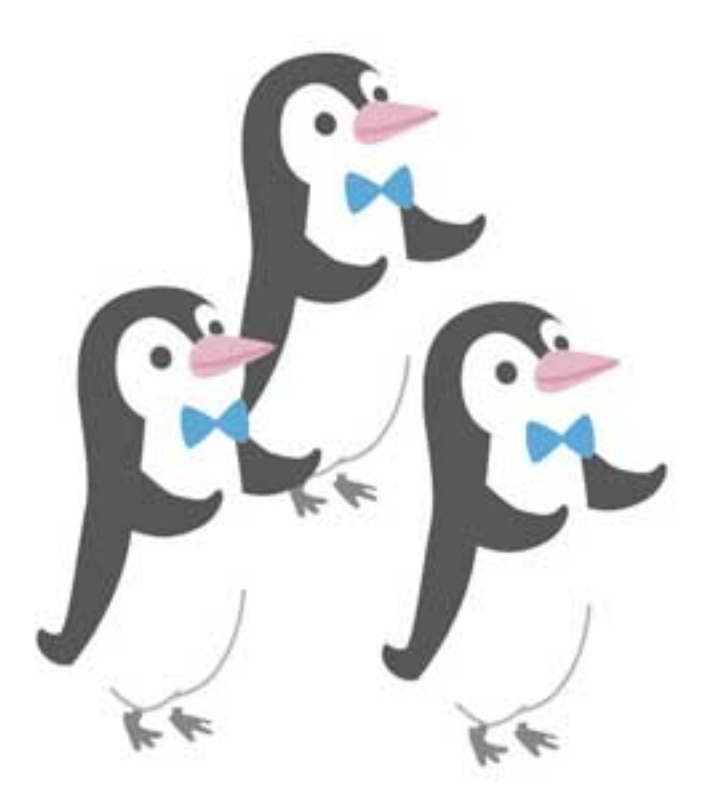


New
汗で悩まされる敏感肌に
薬用 あせも・肌荒れを防ぐ

汗によるあせも・肌荒れを防ぐ※2
赤ちゃんのデリケートな肌にも

セラミド機能成分配合※3

薬用
赤ちゃんOK



キュレル **ジェルローション** 220ml (ボトル) 医薬部外品 顔・からだ用
●潤い成分(『潤浸保湿セラミド機能成分※3』、ユーカリエキス、アスナロエキス)配合。肌の必須成分「セラミド」の働きを効果的に補い、潤いを与えて、外部刺激で荒れにくい健やかな肌を保ちます ●汗などによるあせも・肌荒れを防ぐ、消炎剤(有効成分)配合 ●「汗トラブルケア処方」で、汗から肌を保護します ●弱酸性、無香料、無着色

※1 「セラミド」を守って洗い、「セラミド」の働きを効果的に補い潤いを与えるケア
※2 消炎剤(有効成分)配合
※3 ヘキサデシルリン酸PGヒドキシエチルヘキサデカナミド

キュレル **スキンケアシート** 10枚 医薬部外品
肌の必須成分「セラミド」を守りながら、汗や皮脂の汚れをすっきりふきとり、肌荒れ・あせもを防ぎます。



泡でやさしく洗える!



外出時のケアに!



薬用
赤ちゃんOK



敏感肌には
こすらず洗える**泡**
薬用 肌荒れまで防ぐ!

手でやさしく洗える泡タイプ
洗いながら肌荒れ予防

便利なつめかえ用もあります!



キュレル **泡ボディウォッシュ** 480ml (ポンプ)、380ml (つめかえ用) 医薬部外品
●肌の必須成分「セラミド」を守りながら、肌荒れの原因ともなる汗や汚れをすっきり洗い流します(マイルド洗浄処方) ●肌にやさしい低刺激性。すべりのよい泡で、肌への摩擦を抑えてやさしく洗えます ●かさつく肌もしっとりなめらかに洗い上がる、保湿成分配合 ●肌荒れを防ぐ、消炎剤(有効成分)配合 ●弱酸性、無香料、無着色

キュレルコーナー がある店舗はこちらです!!



ココカラファイン 恵比寿店 西正 美緒さん



ココカラファイン としまエコムーゼタウン店 山本 万優子さん



ココカラファイン 川崎四谷上町店 杉山 孝博さん

こちらの商品は、セイジョー・ドラッグセガミ・パワードラッグワーズ・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。



いなみ小児科
吉岡 淑隆先生
日本小児科学会認定小児科専門医

保存版



子どもの

夏にかかりやすい感染症について、小児科と皮膚科の先生にお聞きしました。
夏に流行る病気は意外と多く、いざというとき知っておくと安心です！

夏の感染症!!



ノア皮膚科クリニック
院長 新山 奈々子先生
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

1~5
才頃

ヘルパンギーナ

潜伏期間

2~6日

症状

- 高熱
- 口の奥に水泡
- のどの痛み

登園の
目安

- 解熱後1日以上経過し、全身状態が良くなってから！

突然出る
高い熱！



3~6
才頃

プール熱

潜伏期間

5~7日

症状

- 高熱
- のどの痛み
- 目の充血、目ヤニ

登園の
目安

- 主な症状が消えて2日経ってから。
- 医師の診断書が必要！

食器・タオルでうつる



0~6
才頃

とびひ

しやすい
部位

目鼻口まわり／全身に広がる

症状

- 水ぶくれ
- びらん
- かさぶた
- 赤み
- 痒み
- 痛み

過ごし方
の注意

- 痛みや痒みがあるので、安静に過ごしましょう。治るまでプールはお休みしましょう。



0~3
才頃

水いぼ

しやすい
部位

胸／わきの下／腕／太もも

症状

- 丸くて光沢のあるドーム状のイボ

過ごし方
の注意

- プールの水でうつるのではなく、肌と肌の接触やビート板の共有などでうつります。



ママが
できること

のどを痛がる時の ホームケア

①食事

水分が多く、薄味で喉越しの良いものが食べやすいでしょう

②お風呂

熱があっても元気ならシャワーで汗を流しましょう

脱水症状に
注意しよう！

1~5
才頃

手足口病

潜伏期間

2~6日

症状

- 約3人に1人が発熱
- 手、足、口の発しん（ときに肘、膝、おしり）

登園の
目安

- 解熱後1日以上経過し、普段の食事ができるようになってから。

発熱しない
子もいる！



0~11
才頃

アタマジラミ

しやすい
部位

頭皮／髪

症状

- 頭皮の痒み
- 髪の毛の根元から数センチのところにフケのような卵が付く

過ごし方
の注意

- 頭と頭との接触や、タオル・ヘアブラシ・寝具の共有でうつります。



ママが
できること

皮膚を痒がる時の ホームケア

①冷やす

○ 冷たく絞った柔らかいタオルで患部を冷やしてあげましょう！

✕ 冷却シートはかぶれることがあるので避けましょう

②お風呂

○ 手と泡でやさしく洗い、ぬるま湯のシャワーで清潔に

✕ 湯船は血行が良くなり痒みが増すのでお休みしましょう

③お部屋

○ 夏は26~28℃、湿度50~60%に調整しましょう！

✕ 室内が暑すぎると、汗をかいて痒みが増します

鼻水、唾液、しばらくは便からも感染します。
(プール熱は目ヤニも)

手洗い、うがいで
予防しましょう！

肌のトラブルは
早めに皮膚科を
受診しましょう！

掻きむしらないように爪は
短く切ろう！



クチコミ!

皮膚科特集

編集室に届くクチコミ医院情報や、掲載ドクターから紹介いただいた先生を、
編集室スタッフがわかりやすくレポート!

やえ編集スタッフ

(34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
夏は、玄関に日焼け止めを常備。
子どもの外出時に塗れるので便利です!
趣味★甘い物を食べること
ゲンキのモト★2人の息子

みかこ編集長

(37歳)
14歳、11歳、1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ます。
仕事と育児の両立に日々奮闘中!
趣味★仕事と育児
ゲンキのモト★家族と愛犬とお仕事ルナちゃんママ
スタッフ (43歳)主に都心エリアの取材スタッフ
愛犬のチワワ♡ぼん吉君にお嬢さんが来ました♡にぎやかになりそう♪
趣味★ダイエット
ゲンキのモト★家族・愛犬2匹

ゆり編集スタッフ

(47歳)
取材経験が豊富な編集スタッフ
最近始めた老人介護施設での昭和歌謡慰問コンサート。楽しい〜!
趣味★JAZZバンドでピアノを弾く
ゲンキのモト★旅行

あや編集スタッフ

(29歳)
会社のムードメーカー
いつも笑顔の編集スタッフ
筋トレを継続中! 少しずつ、引き締まってきている…はず!
趣味★紅茶をみんなにふるまう
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★

下北沢

交通 小田急線・京王井の頭線 下北沢駅より徒歩5分

駅近 院内・院外 予約可能 車いす可能 漢方治療 女医在籍 英語可能 院内土足

ひら皮膚科クリニック

一般皮膚科・小児皮膚科・
美容皮膚科・アレルギー科
03-3421-2800診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —★土10:00~14:00
●〒155-0031
東京都世田谷区北沢2-1-16
アーバニティ下北沢4F
●<http://hira-clinic.com/>

予約について 直接来院のみ。

予防のための体づくりにも、
アドバイスいただけます!

「自分が元気でないと患者さんを元気にすることはできませんから、体力づくりには気を遣っています」と、笑顔がとても素敵な平先生。お会いした瞬間、一気に惹き込まれてしまいました☆先生ご自身、肌にはとても悩まされたとか。そんな体験もあって「体の中から治していくことが大切」と考え、漢方療法も取り入れながら、食物や睡眠、ストレスなど普段の生活から肌の健康を保てるよう診察していただけます。「忙しいママさんたちにも、お肌のことを気軽に相談いただけたら。ぜひキレイなママを目指してください!」とのことでした☆



先生の得意分野 アトピー性皮膚炎、アレルギー

診療について心がけていること 患者様のお悩みや状況をしっかり聞き、様々な方面から問題にアプローチすること。

ゆりの
取材日記

紹介者 ▶ かきた皮膚科クリニック 角田先生

Doctor's Profile

ひら かきた 先生
佐賀大学医学部卒業、順天堂大学医学部大学院卒業、順天堂大学医学部非常勤助教、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地 ● 米国カリフォルニア州
趣味 ● カフェで読書(医学誌を読んでいます)
休日の過ごし方 ● ジョギングとヨガで体力づくり
ゲンキのモト ● 患者様のホッとした表情。そして青汁(笑)ママの肌悩みも
気軽に相談できます!

主な紹介病院 ● 東京医科大学病院 ● 東邦大学医療センター大橋病院 ● 順天堂大学医学部附属順天堂医院

設備・検査・対応

●ピーリング ● 巻き爪 ● ピアス ● しみ治療 ● レーザー治療 ● ダーモスコピー検査 ● いぼ除去 ● レーザー脱毛 ● 脱毛症治療 ● 美容注射 ● 女性の薄毛

駅近 院内・院外 予約可能 車いす可能 漢方治療 オムツ替えスペース プレイスペース ベビーベッドOK 院内土足

子連れ歓迎♪家族の肌トラブルもママの美容もお任せ!!

木のぬくもり感じられる院内で、人工芝のキッズスペースが目をひく、方南町皮ふ科クリニックさん。「地域のかかりつけとしてお役に立てたら」とお話しされるのは、院長の富田先生です。ハキハキとして朗らかなお人柄の先生は、大学病院時代にキズやケロイドの手術を多く手がけてこられました。こちらには、さらに素敵なエステルームも完備しており、いつもの皮膚科でママのキレイも叶えられるなんて、ちょっとしたご褒美ですね! 家族の肌トラブルから子どもの急なケガ、ママの美容まで幅広くお世話になれるオススメの皮膚科さんです♪

やえの
取材日記

2015年秋に開院したばかりのオススメ医院!



先生の得意分野 手術、アレルギー、膠原病、脱毛症

診療について心がけていること

患者さんの話を聞くこと、丁寧な説明を心がけています。

交通 東京メトロ丸ノ内線 方南町駅より徒歩1分

方南町

方南町皮ふ科
クリニック皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科、
美容皮膚科
03-6454-6202診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —★土9:00~14:00
※最終受付は18:15まで。
●〒168-0062
東京都杉並区方南2-20-15
オーロラ21-2F
●<http://www.hounan-hifuka.jp/>予約について 基本、直接来院。
一部処置のみ予約制。

Doctor's Profile

ふたまた はじゆん 富田 元 先生 (35歳)
大分大学医学部医学科卒業、長崎大学病院北九州市立八幡病院入局、日本赤十字社長崎原爆病院皮膚科勤務、長崎大学病院皮膚科・アレルギー科勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本がん治療認定機構がん治療認定医
出身地 ● 長崎県 血液型 ● AB型
休日の過ごし方 ● ジム、散歩
趣味 ● クラシック音楽
ゲンキのモト ● 人のためになること主な紹介病院
● 立正佼成会附属佼成病院 ● 東京警察病院
● 東京医科大学病院 ● 東京女子医科大学病院

設備・検査・対応

●ピーリング ● 巻き爪 ● ピアス ● しみ治療 ● レーザー治療 ● ナローバンドUVB ● ダーモスコピー検査 ● ぼくろ除去 ● いぼ除去 ● 脱毛症治療

交通 東京メトロ有楽町線 麹町駅より徒歩3分
東京メトロ半蔵門線 半蔵門駅より徒歩3分

麹町

皮膚科をはじめ内科・外科も
診療しています☆

江戸時代以前から医師のご家で、大正時代に開院。19代目の戸田先生は歴史を受け継ぎ、皮膚科を中心に、内科・外科領域まで、地域のホームドクターとして大活躍されています☆ 実は編集室も日頃からお世話になっていますが、丁寧な診察はもちろん「こんなことに気がつけてね」など、ちょっとしたアドバイスが有り難く、色々相談させていただいています! 外出が多い私たち取材班、「足のニオイ」が気になることが…「それは菌のせい。殺菌効果のあるクリームで解決できますよ」と即解決。お肌から、ケガや風邪も診てくださる先生。これからもお世話になります!

あやの
取材日記

紹介者 ▶ ゆめの内科クリニック 弓野先生

Doctor's Profile

とだ もとこ 戸田 素子 先生
日本大学医学部卒業、慶応義塾大学病院皮膚科学教室入局、防衛医科大学病院勤務、日本鋼管病院勤務、慶応大学病院助教、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地 ● 東京都千代田区
血液型 ● A型 趣味 ● 絵画鑑賞
ゲンキのモト ● しっとり睡眠をとる

スタッフもお世話になっている、かかりつけの先生です!

主な紹介病院 ● 慶応義塾大学病院 ● 東京通信病院 ● 虎の門病院 ● 順天堂大学医学部附属順天堂医院

設備・検査・対応

●ピーリング ● 巻き爪 ● ピアス ● しみ治療 ● ダーモスコピー検査 ● ぼくろ除去 ● いぼ除去 ● 脱毛症治療

先生の得意分野 皮膚科全般

診療について心がけていること

患者さんの訴えをよく聞くこと、発疹をしっかりと診ること。

浅井医院

皮膚科、内科、外科、アレルギー科、
漢方科
03-3261-0453診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —
14:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ — —●〒102-0083
東京都千代田区麹町3-7
●<http://www.asai-iin.com/>予約について Webからの時間
帯予約可能。直接来院可。

新宿

交通 JR中央線
新宿駅より徒歩1分ナビタスクリニック
新宿内科・小児科・皮膚科・女性内科
貧血外来・トラベルクリニック
03-5361-8383

診療時間(皮膚科)	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~14:00	○	○	○	○	○	—	☆
15:00~20:00	○	○	☆	○	—	—	—

☆15:00~19:00 ☆第2.4土のみ
※他の科目についてはお問い合わせください。
●〒160-0022
東京都新宿区新宿4-1-6
JRミライナタワー7F
●http://www.navitasclinic.jp/clinic/shinjuku/

予約について 予約優先。
(自動予約TEL: 03-5361-8385)。
直接来院可。



JR新宿駅直結! 皮膚トラブルも美容もOKの頼りになる先生☆

以前ご紹介したナビタスクリニック東中野さんが、2016年3月オープンしたJR新宿駅直結「ミライナタワー」7階に移転すること、早速お邪魔してきました! 駅直結ということもあり雨に濡れずに利用できて、バリアフリーな駅ビル内はベビーカーもラクラクです。こちらでは、皮膚科、内科、小児科の各専門医が常駐しているのも嬉しいポイント。皮膚科の近藤先生は、幅広い知識を丁寧に説明してくださる先生で、柔らかく優しいお人柄が印象的でした☆レーザー治療も実施していますので、ママの美容相談もオマカセです!



先生の得意分野 皮膚科全般、色素異常症

診療について心がけていること

一人一人に合った治療計画を立てること。

みかこの
取材日記

紹介者▶ナビタスクリニック立川 久住先生

Doctor's Profile

近藤 泰輔先生(38歳)
名古屋大学医学部卒業、名古屋大学医学部附属病院勤務、名古屋医療センター勤務、名城病院皮膚科元院長、アメリカ国立衛生研究所勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、医学博士、米国皮膚科学会フェロー
出身地●愛知県刈谷市
血液型●A型
趣味●ジムでトレーニング、旅行
ゲンキのモト●甘いものを食べる(特にアイスクリーム)

主な紹介病院 ●東京医科大学病院●東京警察病院
●東京女子医科大学病院●JR東京総合病院●聖母病院●国立国際医療研究センター

設備・検査・対応

●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療 ●あざ治療 ●レーザー治療 ●ダーモスコー検査 ●ほくろ除去 ●いぼ除去 ●脱毛症治療 ●粉瘤手術 ●良性腫瘍手術 ●わき汗ボツクス治療 ●皮膚エコー検査 ●採血

練馬
高野台

交通 西武池袋線 練馬高野台駅より徒歩3分

サマンサクリニック

皮膚科、美容皮膚科
03-6913-1670

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	☆	○	○	○	○	—
15:00~18:30	○	☆	○	○	○	☆	—

☆☆火終日/土 13:00~17:00
美容皮膚科(自由診療のみ)
●〒177-0035
東京都練馬区南田中3-7-27
●http://samantha-clinic.com/
●近隣にコインパーキングあり

予約について 直接来院。美容皮膚科の再診はTELで要予約。



先生ご自身が通ってみたいクリニック! がコンセプト☆

素敵な院名、実は貞政先生のあだ名なのだと☆先生はこれまでに大学病院をはじめ美容皮膚科でも研鑽を積み、満を持して2015年春に開院。湿疹や皮膚炎、アレルギーなどの皮膚疾患に加え「美」のお悩みにも応えています。「私自身が受けてみたい!」と思う施術もどんどん取り入れています。以前、シワ治療を終えた直後に鏡を見た女性の患者さんが、涙を浮かべて喜んで下さったことがありますが、そんなときは医師としても本当に嬉しいですね! 心のふれあいを大切にされている素敵な先生。お肌に悩んだらぜひドアを叩いてみてください!



先生の得意分野 ニキビ、シワ、AGA(薄毛治療)

診療について心がけていること

挨拶を大切に、笑顔で対応することを心がけています。

ゆりの
取材日記

駅近 車いす可能 女医在籍 ペビーカー 持ち込可 手術可能 漢方治療



紹介者▶かくた皮膚科クリニック 角田先生

Doctor's Profile

貞政 裕子先生
川崎医科大学卒業、順天堂大学医学部附属静岡病院勤務、順天堂大学医学部附属練馬病院勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
ゲンキのモト●きれいになった時の患者さんの笑顔と涙

主な紹介病院 ●順天堂大学医学部附属順天堂医院
●順天堂大学医学部附属練馬病院

設備・検査・対応

●しみ治療 ●シワ治療 ●ニキビ光線治療 ●ボツクス ●ヒアルロン酸 ●ピアス ●いぼ除去 ●ほくろ除去 ●ピーリング ●巻き爪 ●レーザー治療 ●ダーモスコー検査 ●脱毛症治療 ●QスイッチYAGレーザー ●高周波電気メス

■禁煙外来/診療時間内に行っています。
■クレジットカード払い/美容皮膚科のみ5,000円〜。

駅近 院内・院外 車いす可能 漢方治療 女医在籍 オムツ替えスペース 授乳スペース ペビーカー 持ち込可 院内土足 休日診療 往診

ママ目線の診察を大切にされている先生です!

育児 見真つ最中でもある院長の新山先生は、「自分も同じ立場なので、お母さんたちの困りごとや不安がよく分かる。それに伝えるためにも丁寧な説明を大切にしています」とお話をくださいました。例えばステロイドひとつとっても、治療の見通しをしっかりと説明して納得の上で使ってもらう。治療後であれば、キレイな状態を保つためにスキンケアなどの予防にも取り組んでもらう、といった具合です。意外にも薬や保湿剤の塗り方を間違えているママが多いそうなので、塗る量や順番まで丁寧に教えてもらえるのは安心ですね!



先生の得意分野 膠原病、水痘症

診療について心がけていること 分かりやすい説明を大切に。患者さんのライフスタイルに沿った治療や予防を心がけています。

やえの
取材日記

紹介者▶シオン皮膚科クリニック 平松先生

Doctor's Profile

新山 奈々子先生
北里大学医学部卒業、北里大学病院皮膚科学教室入局、横浜医療センター皮膚科勤務、シオン皮膚科クリニック勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、医学博士
出身地●広島県 血液型●A型 趣味●育児
ゲンキのモト●患者さんの皮膚がキレイに治ると励みになります!

丁寧な診察が評判の優しい女医先生です☆スキンケア指導などの予防にも力を入れています!

主な紹介病院 ●横浜労災病院●関東労災病院●昭和大学横浜市北部病院●神奈川県立こども医療センター

設備・検査・対応

●ピアス ●しみ治療 ●ダーモスコー検査 ●いぼ除去 ●脱毛症治療



主な紹介病院 ●横浜労災病院●関東労災病院●昭和大学横浜市北部病院●神奈川県立こども医療センター

ノア皮膚科
クリニック皮膚科
045-633-8740

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

☆土9:00~13:00/14:00~17:00
☆日10:00~13:00/14:00~17:00
●〒222-0037
神奈川県横浜市港北区大倉山3-1-3ボルテゼビル3F
●http://www.noah-hifuka.jp/
●提携駐車場あり
「アットパーク大倉山駅前第2」
駐車券を受付まで提示ください。

予約について 直接来院のみ。



大倉山

編集室のつぶやき お題 あなたの夏のスタミナメニューは?

★土用の丑の日は、毎年ウナギ!小さく切って、シソや白ゴマを混ぜれば力サ増し&美味しさUP!

駅近 院内・院外 漢方治療 女医在籍 夜遅くまで診療 休日診療 院内土足 往診

自宅ケアもしっかり指導していただきます!

「治療は正しい自宅ケアが欠かせません。そこでオリジナルのイラスト入り『治療の工程表』をお渡ししています」と先生。確かに帰宅すると記憶が曖昧になること、ありがちですね。工程表はとてもわかりやすく治療履歴として後にも役立ちそうです! 先生は巻き爪などのフットケアにも力を入れていらっしゃる。スタッフもタコに悩まされていると話したら「骨の格好や体重のかかり方でどうしてもなってしまうもの。定期的に削るのがポイントよ」と教えていただきました! 明るい先生とのお話ははずんで、治療に通うのが楽しくなりそうなクリニックさんでした☆



先生の得意分野 一般皮膚科、フットケア

診療について心がけていること

今行っている治療の目標をしっかりと伝えていきます。

ゆりの
取材日記

紹介者▶シオン皮膚科クリニック 平松先生

Doctor's Profile

清野 みき先生
山形大学医学部卒業、北里大学病院勤務、横浜労災病院勤務、鹿児島労災病院勤務、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
出身地●山形県 血液型●A型 趣味●スポーツジム ゲンキのモト●猫8才おしかけてこられ、根負けして飼いはじめて4年!

こちらが先生オリジナルの工程表です

主な紹介病院 ●シオン皮膚科クリニック(姉妹院)●横浜労災病院

設備・検査・対応

●ピアス ●しみ治療 ●ダーモスコー検査 ●いぼ除去(凍結療法) ●巻き爪治療

ルカ皮膚科
クリニック皮膚科
045-947-4122

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~14:00	○	○	○	○	○	○	☆
16:00~20:00	○	○	☆	○	○	○	☆

☆水13:00~17:00
☆祝10:00~13:00/14:00~17:00
●〒222-0011
神奈川県横浜市港北区菊名1-6-11
平田ビル2F
●近隣に提携駐車場あり(要問合)
●http://ruka-hifuka.jp/

予約について 直接来院のみ。



妙蓮寺

三郷中央

つくばエクスプレス線
三郷中央駅より徒歩1分

ふなくし皮膚科
クリニック

皮膚科、アレルギー科
048-954-2794

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○

☆15:00~15:30手術 / 16:00~18:30一般診療
※初診の方の受付は診療時間終了の30分前まで。
●〒341-0038
埼玉県三郷市中央1-2-1
ザ・ライオンズ三郷中央C棟1F
●駐車場あり 21台
●http://www.2794derma.com



優しい女医先生のいる、温かみ
ある皮膚科クリニックさん☆

三郷中央駅の目の前にある、ふなくし皮膚科クリニックさんにお邪魔しました。温かみある綺麗な院内にはプレイスペースがあり、お子様ウェルカムな雰囲気嬉しいですね!取材当日も、赤ちゃんからお年寄りの方まで幅広い年代の患者さんが通われていました。院長の舟串先生はお話しやすい雰囲気のとっても優しい女医先生☆「お薬を飲み切ったらまた来て下さいね」「飲み切ったら終わりで大丈夫ですよ」といった具合に、診療の見通しもきちんと説明してくださり安心感抜群です!家族のかかりつけにピッタリの素敵な皮膚科さんです!

ルナちゃん
ママの
取材日記



先生の得意分野 アレルギー(アトピー性皮膚炎など)
診療について心がけていること 具体的な説明をすること、質問しやすい雰囲気作りを心がけています。



Doctor's Profile

ふなくし なおこ
舟串 直子先生
杏林大学医学部卒業、順天堂大学大学院医学研究科修了、医学博士取得、順天堂大学医学部附属練馬病院元准教授、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医
趣味 ●ダイビング、フルマラン ●ゲキモ ●食べること!

主な紹介病院 ●順天堂大学医学部附属順天堂医院
●獨協医科大学越谷病院 ●三愛会総合病院

設備・検査・対応

●ピーリング ●巻き爪 ●陥入爪 ●ナローバンドUVB
●ダーモスコピー検査 ●ほくろ除去 ●いぼ除去 ●脱毛症治療 ●プラセンタ注射 ●多汗症治療 ●舌下免疫療法 ●アレルギー検査(20分で結果のわかる血液検査)

予約について
初診、再診ともに完全予約制。(WEBまたはTELにて)

川口

JR京浜東北線 川口駅より徒歩10分

川口パークタワー
クリニック

皮膚科・整形外科・リハビリテーション科・
内科・消化器内科・健康診断
048-255-7222

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※受付時間 午前 8:30~12:30
午後 14:30~17:30
●〒332-0016
埼玉県川口市幸町1-7-1
川口パークタワービル2F
●近隣に提携駐車場あり
●http://www.parktower-clinic.jp/

予約について
直接来院(メディカルエステは要予約)



ちょっとした皮膚トラブルも
気軽に相談できます!

「皮膚科はもちろん、女性の美にも貢献できたら。自分が通いたいと思うクリニックを目指したい」と藤原先生。じつは2才と0才、二児のママさんです☆「赤ちゃんの肌はとてもデリケート。何はなくとも保湿が大切ですが、何かトラブルの時はご相談ください」日常生活でのちょっとしたケアのコツなども教えて下さるそう!また、こちらはメディカルエステを併設。「忙しいと自分のケアまで行き渡らないものですが、ぜひリフレッシュしていただきたい。そのお手伝いができれば嬉しいです」お手頃価格とのことですので、ぜひ試してみたいですね☆

みかこの
取材日記



先生の得意分野 一般皮膚科
診療について心がけていること 診察の最後に必ず「他にお聞きになりたいことはありますか?」と伺います。



Doctor's Profile

ふじわら みかこ
藤原 沙和子先生
獨協医科大学卒業、獨協医科大学越谷病院勤務、獨協医科大学大学院在籍中
出身地 ●栃木県
血液型 ●B型
休日の過ごし方 ●子育て
ゲキモ ●家族

主な紹介病院 ●東京大学医学部附属病院 ●慶應義塾大学病院 ●がん研究会有明病院 ●順天堂大学医学部附属順天堂医院 ●日本大学医学部附属板橋病院 ●帝京大学医学部附属病院

設備・検査・対応

●ピーリング ●巻き爪 ●しみ治療 ●ほくろ除去
●いぼ除去

禁煙外来・メディカルエステ(フェイシャル)・各種健診も
行っています。

八柱

JR武蔵野線 新八柱駅
新京成線 八柱駅より徒歩3分

アレルギー疾患やかゆみ治療が
得意。メディカルエステも併設!

「患者さんのライフスタイルに合わせ、あらゆる手段から最適な治療を行っていききたい」と一般診療のみならず、漢方治療・美容皮膚科、さらにはメディカルエステも併設されており、まさに「お肌の駆け込み寺」のようなクリニックさん!例えば、皮膚疾患に伴う「かゆみ」は患者さんのQOLを十分に配慮され、東西の医療(西洋医学と漢方)の良いところを合わせた治療を行っています。これは美肌治療にも取り入れられ、ニキビ跡やシミ・毛穴などに一歩先のケアが受けられます!悩みの肌が自慢の肌へ変わるキッカケになるかもしれませんね☆

ゆりの
取材日記



先生の得意分野 アレルギー性皮膚疾患、かゆみ治療
診療について心がけていること
どのような患者さんでも必ず責任をもって診察すること。



Doctor's Profile

とよだ まさひろ
豊田 雅彦先生(51歳)
富山医科薬科大学(現・富山大学)医学部卒業、同大学附属病院勤務、米国ボストン大学医学部皮膚科学教室 皮膚病理・電子顕微鏡部門留学、東京慈恵会医科大学皮膚科非常勤講師、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医
趣味 ●犬の散歩 ●ゲキモ ●家でのんびり日本酒

主な紹介病院 ●東京慈恵会医科大学附属病院(西新橋・柏)
●日本医科大学附属病院 ●千葉大学附属病院 ●千葉県こども病院

設備・検査・対応

●ピーリング実施 ●巻き爪 ●ピアス ●しみ治療 ●あざ治療 ●レーザー治療 ●ナローバンドUVB ●ダーモスコピー検査 ●ほくろ治療 ●いぼ除去 ●レーザー脱毛 ●脱毛症治療 ●良性腫瘍 ●粉瘤など

■豊田先生プロデュース「メディカルエステうるおい」
松戸市日暮3-10-2 グレースピア参館103号室
TEL:047-712-2552 http://uruoi.kyackrus.jp

うるおい皮膚科
クリニック

皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科
047-391-3237

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

☆土:漢方外来(一般診察終了後・保険適用外)要問合
●〒270-2253
千葉県松戸市日暮1-16-7
●HP byoinnavi.jp/clinic/58051
●FB facebook.com/uruoifukacclinic/
●駐車場あり8台

予約について 直接来院(アイ
チケットでの順番取りが可能です)



ストレスが肌に出たら! 精神科+皮膚科

港南台

JR根岸線 港南台駅より徒歩2分

精神科と皮膚科、両方診て
もらえるから嬉しい!!

「人を助ける仕事がしたくて」ドクターを志された鈴木先生!颯爽としてハキハキとお話される先生は、これまでに精神科と皮膚科の研鑽を積んでこられました。ストレス性の湿疹や蕁麻疹、アトピー性皮膚炎にニキビなど、皮膚の病気は精神面と深く関わるものも多く、こちらでは皮膚科・精神科の両面から治療が受けられます!育児中のママは、ストレスで帯状疱疹やうつ病に悩むことも。どんな病気でも早く治療を始めることが何より大切!気軽に相談できる明るい雰囲気なので、ぜひ悩む前に受診してみてください!

やえの
取材日記



先生の得意分野
精神科全般(うつ病、不眠、不安、思春期相談)、皮膚科全般
診療について心がけていること
しっかり時間をかけた、誠意ある診療を心がけています。



Doctor's Profile

すずき しゅんじ
鈴木 俊彦先生(41才)
日本医科大学卒業、川崎市立川崎病院皮膚科勤務、横浜市立大学附属病院精神科勤務、誠心会神奈川病院精神科勤務、精神保健指定医、日本医師会認定産業医
出身地 ●神奈川県横浜市
血液型 ●O型
趣味 ●ウォーキング
ゲキモ ●患者さんが元気になること

主な紹介病院 ●神奈川県立こども医療センター
●済生会横浜市南部病院

設備・検査・対応

●ダーモスコピー検査 ●軟膏処置 ●創傷処置
●多汗症 ●ストレス性湿疹 ●ストレス性蕁麻疹
●自律神経失調症 ●タコ・ウオノメ処置

港南台メンタル
クリニック

心療内科、精神科、皮膚科
045-835-6655

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

※最終受付は16:30です。
●〒234-0054
神奈川県横浜市港南区港南台4-3-9 荒井ビル2F
●無料駐車場あり 6台
●http://konandaimental.com

予約について
精神科は予約制。お電話ください。皮膚科は直接来院も可能です。



女性のための あし 専門外来

「あし」の悩み、放っておくと歩けなくなってしまう事も！
将来のためにも、今から治療して、見た目も美しくバランスのとれた「あし」を手に入れたいですね。
そこで今回は「あし」の専門外来クリニックに伺いました！

痛い
歩きづらい

我慢して
いませんか？

- くつが合わない
- 産後の
脚のむくみとゆがみ
- 巻き爪や陥入爪
- おしゃれ靴が履けない

こんな治療ができます

脚

例えば…

ゆがみ

…… 症状は！ ……

産後の腰痛、X脚やO脚
などの脚のゆがみ。
膝の痛み、脚のだるさなど。

…… どんな治療？ ……

筋肉や骨格を矯正し、脚や足の
形を整えて症状を取り除きます。

足

例えば…

巻き爪・陥入爪

…… 症状は！ ……

爪がCの字に変形したり、
爪の両端が肉に食い込んで
炎症をおこす！

…… どんな治療？ ……

ワイヤーやプレートなどを使い、
爪の曲がりを矯正します。

早めの治療
が大切です！

外反母趾 扁平足 やインソールの処方などさまざまな治療を行っています。

東銀座

交通 東京メトロ日比谷線・都営浅草線
東銀座駅より徒歩1分

駅近 女医在籍 院内土足 予約制 CARD クレジット OK 院内・院外 休日診療 手術可能 英語可能 漢方治療

東銀座ウェルズ
クリニック

整形外科・形成外科・皮膚科

03-3542-3737

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
11:00～20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ ☆
☆ 9:30～18:30
※日曜は隔週診察
※来院前にお電話にてご確認ください。
●〒104-0061
東京都中央区銀座3丁目13-11
銀座芦澤ビル2F
●http://www.wells-clinic.jp/nail/

美容面、機能面の両方から
治療してくれます!!

特 に「足・脚」の専門外来に力を入れているクリニ
ックさん☆痛い、長く歩けない、靴が合わないな
ど、気がついていても我慢しがちですが…「足や脚の
悩みを病気ではないからと放っておくと、年齢を重ねた
ときにうまく歩けなくなることありますから、我慢せずに、
ぜひ気軽に相談していただきたいですね。機能的な面
と美容的な面、双方からの治療を大切に行っています」
と奥田先生。他にも皮膚科領域である肌トラブル・水虫・
シミ・シワ・にきび・たるみにも対応。銀座という立地
からも、仕事帰りや買い物でたらに通いやすいですね!

予約について TELにて問合せ。



美容皮膚科
領域も
得意です!

形成外科と整形外科領域の
手術も行っています!



先生の得意分野 足・脚のトラブル

診療について心がけていること 丁寧に説明すること。人とのつながりや思いやりを大切にしています。



紹介者 ▶ 読者のロコミ

Doctor's Profile

奥田 実佐子先生

東京女子医科大学卒業、同大附属膠原病リウマチ痛風センター、東京都立広尾病院、東京女子医科大学附属第二病院(現:東医療センター)、聖マリアンナ医科大学病院を経て現職。整形外科専門医、日本体育協会スポーツ認定医、運動器リハビリテーション医、温泉療法医出身地 ● 山梨県 血液型 ● A型
趣味 ● テニス、ゴルフ
ゲンキのモト ● みんなの笑顔 Smile, Always!

主な紹介病院
● 聖路加国際病院 ● 東京慈恵医科大学付属病院など

設備・検査・対応

● 巻き爪 ● 陥入爪 ● 魚の目 ● タコ ● ハンマー
トウ ● 脚のむくみ ● 外反母趾 ● 扁平足 ● 開
張足 ● ハイアーチ ● インソール療法 ● 足のゆ
がみ ● 脚のゆがみ治療(徒手治療) ● テー
ピング治療



1才の三男
子育て中!
みかこ編集長の

オススメしたい モノ&コト

前回の出産から10年、本当に便利な育児
グッズが、たくさんあり日々驚いています!
私が使って良かったアイテムを今回も張り
切ってご紹介させていただきます★



靴を嫌がる
お子様に!

株式会社住吉屋
ベビーシューズ アティパス
[Attipas] ロボット

保育園でオススメされて購入したのですが、
よちよち歩きを始めた時に靴を履いて外を歩
くのを嫌がっていたので、とても助かりました!
いろいろ試しましたが、このベビーシューズが
一番足にフィットして歩きやすそうでした☆

(株)住吉屋 オンラインショップ
www.attipas-store.jp/

この靴なら
嫌がらないで
履いてくれます!

日本エイテックス
キャリフリー
チェアベルト

ママ友さんとお飯を食べに行っ
た際に便利!と思い、私も買
いました。三男と一緒に外食す
る際、このベルトで三男と自分
を固定すれば両手で食事が
出来るので重宝しています。
サイズがコンパクトなのでママ
バッグに入れて邪魔にならない
のも嬉しいポイントです。

日本エイテックス(株)
www.eightex.co.jp/



食事が
楽しく
なります!

椅子にも
取り付けできて
便利!!

レシピ本の撮影に行ってきました!



2016
6/25
発売予定!

私のお気に入り
レシピはコチラ!

人気野菜ソムリエ・岸村康代さんの
本のお手伝いをしました。野菜を無
理なく楽しく食べられ、すっかり岸村
式ダイエットの虜に(笑)野菜スープ
は1才の三男もベロリと食べます!
ズボラ野菜料理を中心に献立に取り
入れやすいレシピが満載です!

旬の野菜で食欲リセット
10日間でやせるレシピ!
著者:岸村康代 発行:(株)アスコム

そのほか、気になる
コトはこちら!!

食べる紫外線対策 P16

外側と内側、両方の紫外線対策が大事なんです!
ある食品を食べるだけで紫外線に強い肌に!

塗るラクトフェリン P18

私のスキンケアの必需品! 肌フローラを整えてく
れるラクトフェリン。美肌へ導いてくれます。

ボディ用ファンデ P20

肌を露出する季節なので、気になる方は肌に優し
い成分のボディ用ファンデーションを選ぶのが◎。

知ってる?
ヨーグルトの
すごい効果!!

内側からケアして美肌に!! 食べるケアで 紫外線対策

この季節、やっぱり気になるのは紫外線! 紫外線の肌への影響や最新の対策について、皮膚科医の市橋先生にお聞きしました。



教えてくれたのは!

再生未来クリニック神戸
院長 市橋 正光先生
紫外線による皮膚の老化研究
についての第一人者。日本皮膚
科学会認定皮膚科専門医。神
戸大学名誉教授。医学博士。

Qなぜ紫外線対策が必要なの ですか?

A 大量に浴びるとシミ、シワ、 皮膚がんの原因に!

紫外線を大量に浴びると、免疫力や皮膚のバリア機能が低下します。さらに気をつけたいのが、肌細胞の遺伝子が傷つくことで炎症を起こし、シミ、シワ、皮膚がんの原因にもなってしまう点です。日焼けで赤なったら、肌の危険信号と思ひましょう。

紫外線を 浴びると...



Q先生がオススメする 紫外線対策とは?

A 紫外線を浴びすぎず、肌ダメージを 軽減するWケアが大切!

紫外線を浴びない「外側からのケア」と、紫外線ダメージの影響を受けづらい肌をつくる「内側からのケア」を一緒に行うと効果的です。

外側からのケア

- ✓ 帽子や日傘をさす
- ✓ 長袖・長ズボンで肌の露出を抑える
- ✓ 日焼け止めを塗る
- ✓ 日差しの強い10時~14時の外出を控える

内側からのケア

コラーゲン+セラミド入り
ヨーグルトを食べる!

最新レポート

コラーゲンペプチド&ミルク
セラミド入りヨーグルトを
4週間摂取した結果報告!

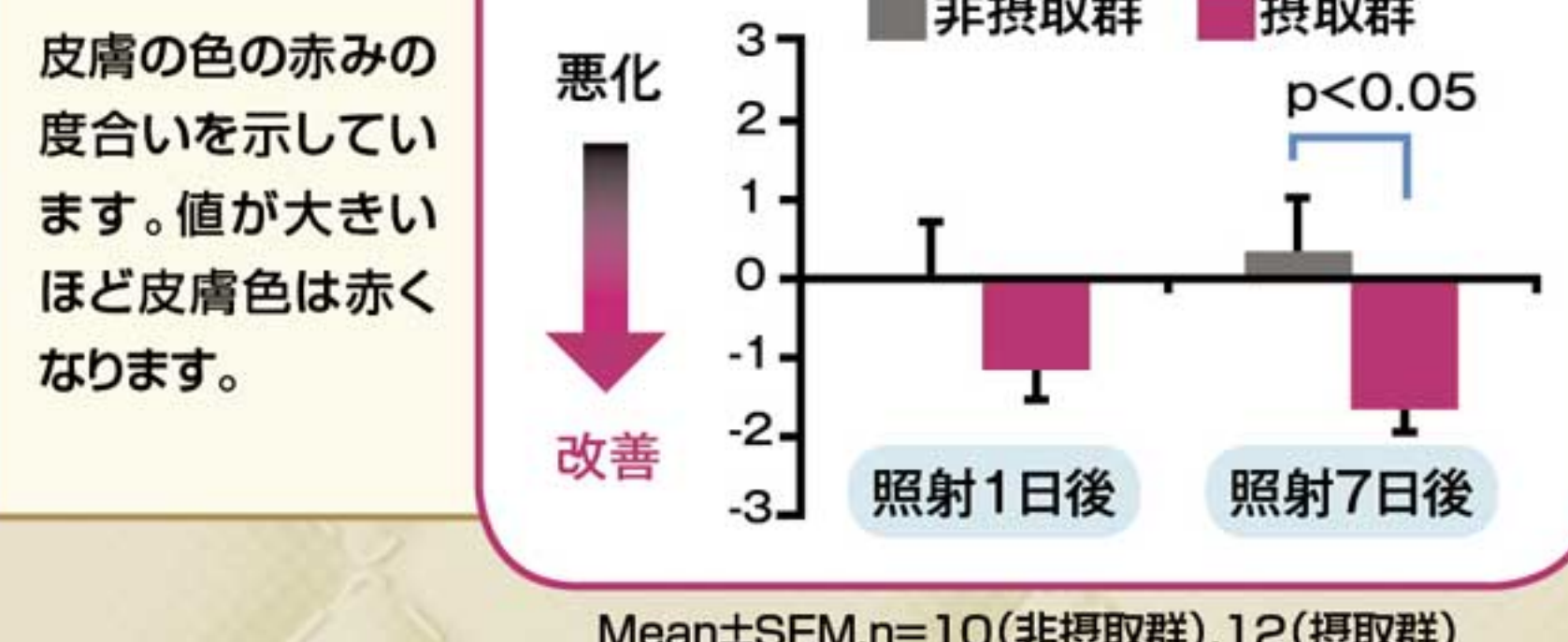
4週間
食べる



Report 1

赤くなりにくくなった!

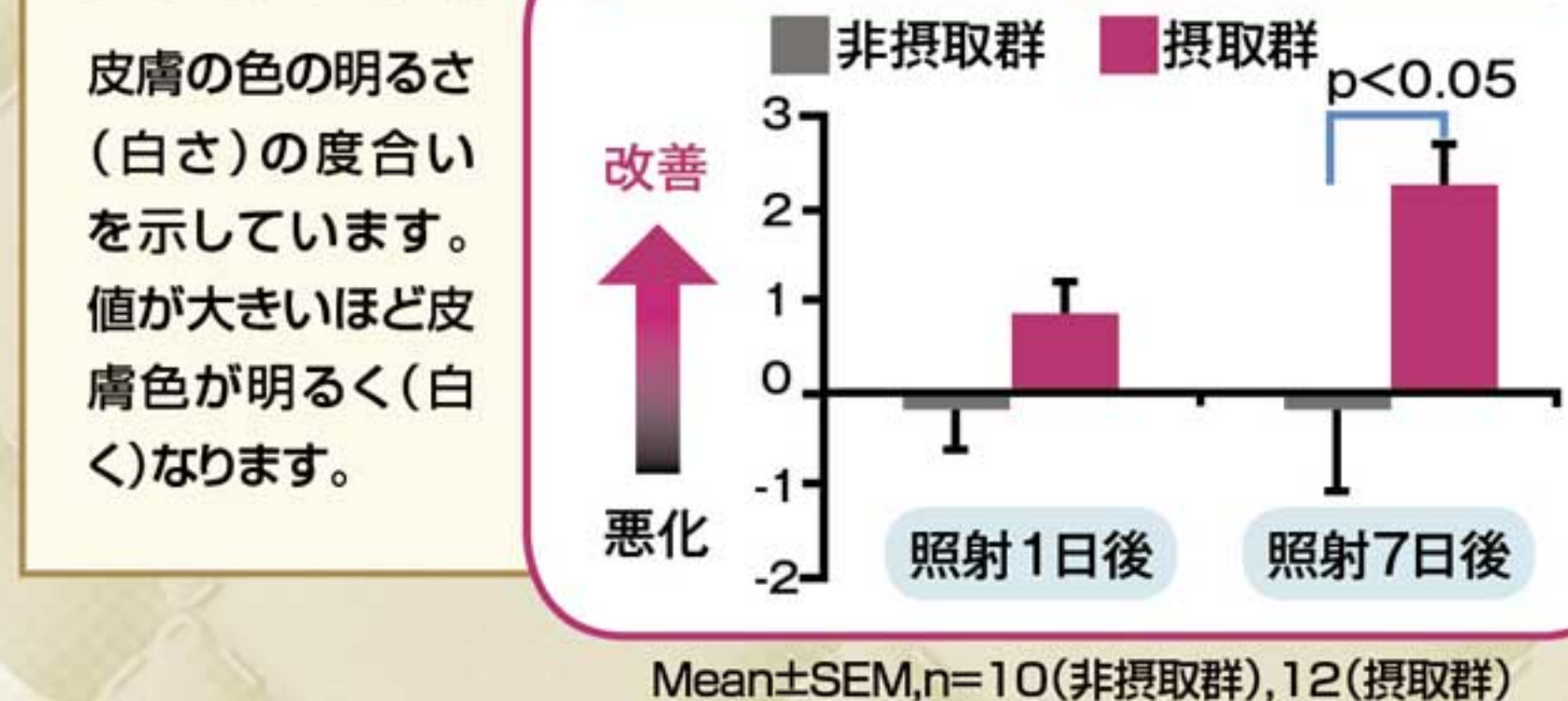
Δa*値変化量(摂取後-摂取前)



Report 2

黒く残りにくくなった!

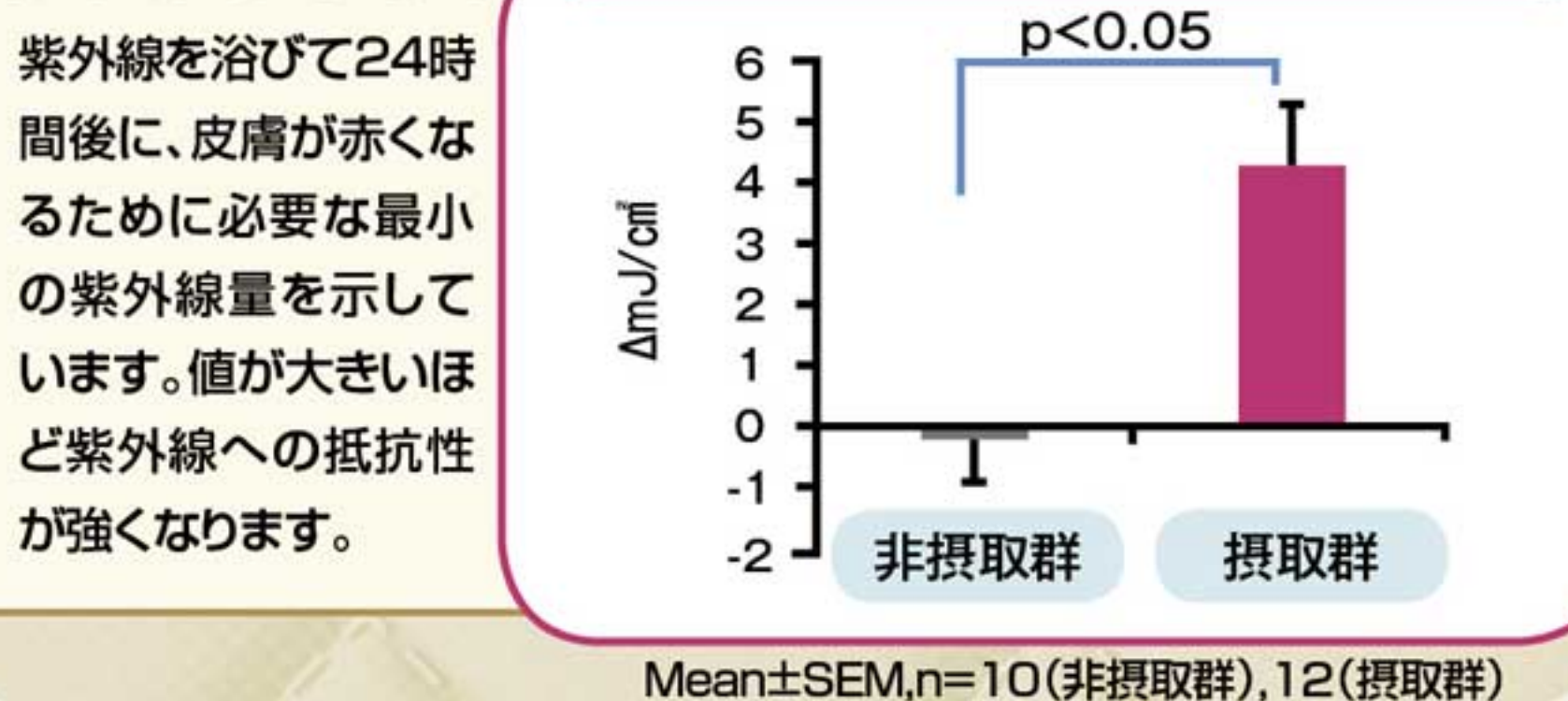
ΔL*値変化量(摂取後-摂取前)



Report 3

紫外線に負けない肌に!

MED変化量(摂取後-摂取前)



コラーゲンペプチド&ミルクセラミド入り ヨーグルトがいいわけ!

- ママのシミ・シワ予防で美肌に!
- 子どもの日焼け対策に!
- 将来の皮膚がん予防として!

☆子どもは紫外線ダメージを受けやすく、小さいうちからのケアが大切!

毎日の食卓に、紫外線ダメージを抑える ヨーグルトを取り入れてみましょう!!

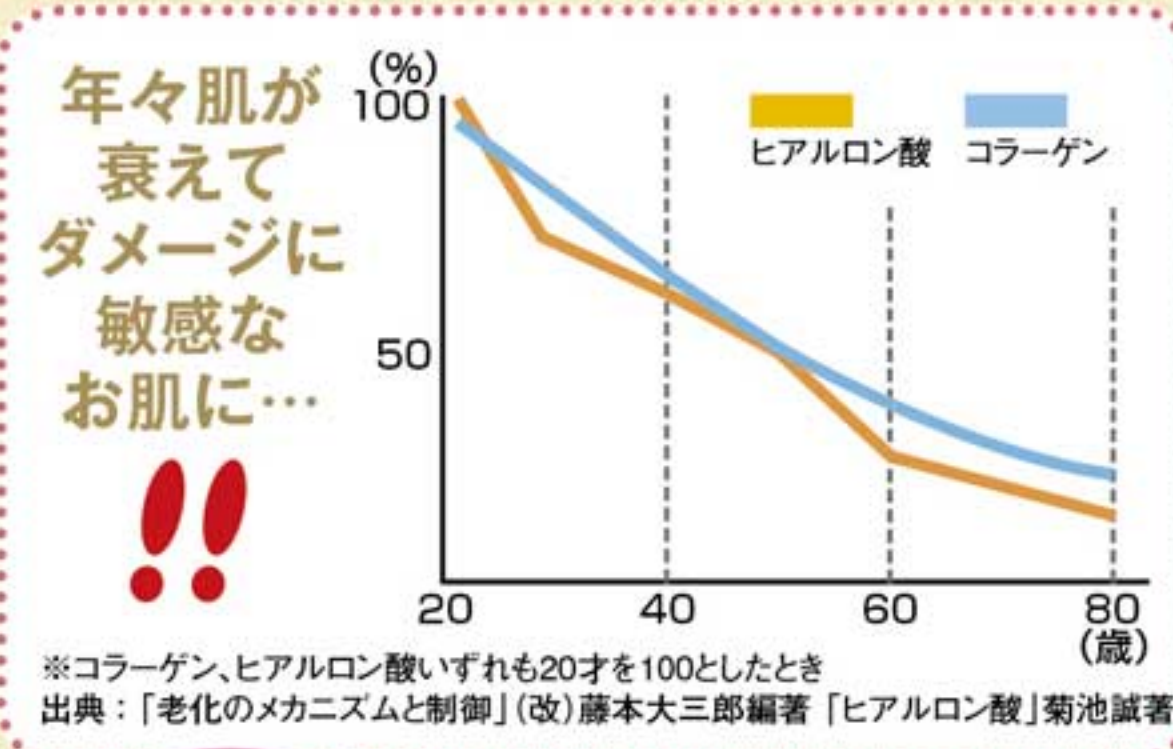
いつものヨーグルト → Change!! → コラーゲンペプチド&ミルクセラミド入りヨーグルト

家族みんなで
ヨーグルトで
紫外線対策!

夏のダメージ肌は寝ながら復活!

かくた皮膚科
クリニック
角田 美英
先生

疲れたからといって、夜のお手入れをおろそかにしていませんか?
夜の肌ケアについて皮膚科医の角田先生にお聞きしました。



紫外線による夏のダメージ肌を放っておくと...

シミ シワ タルミ 乾燥

の原因にも!!

だから、デリケートなお肌をいたわるお手入れが必要です!

UVプロテクトだけじゃない!

夜のスキンケアでダメージ肌を整える!

朝

保湿
+
UVカット剤
を塗る!

昼

紫外線
エアコンなどで
肌に負担が!!

夜

ダメージ肌には
夜のジェルパックで
たっぷりの美容成分を補充!
寝ている間にじっくり美肌ケアを。

最強!
UVダメージ
ケア

夏のスキンケア3つのポイント

美肌成分

保湿力

回復ケア

無理なく続けられる夜の
ケアを選びましょう!

ダメージ肌を修復する
注目の成分ラクトフェリン

ダメージ肌を求める、肌を土台から立て直すチカラ!

母乳に多く含まれる免疫成分ラクトフェリン※は肌細胞を活性化させ、ハリ・弾力・うるおいを肌の奥から生み出す働きがあります。細胞のダメージ修復を助けることも証明されており、傷つきやすい肌に嬉しい成分として今注目されています。

肌の土台が壊れて
シワ、たるみに!

傷ついた直後の細胞

48時間後

傷が
治ってる!

目尻のしわ

肌のハリや弾力を
取り戻す!

1ヶ月後の目尻

ラクトフェリン※で
小じわが
薄くなった

すこ〜い

日本ラクトフェリン学会
第5回学術集会 (2012)

※保湿力があります

アラウ.でおなじみ
いのちをつなぐ
SARAYA

ママに♡うるおいオールインワンジェル

ぷるるん夏こそ美肌♡

夏の火照った肌に心地よい、みずみずしいジェルで簡単に眠活美容!

いま最注目の
美容成分
ラクトフェリン

時短

ハリ・弾力
うるおい
キメ

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。

お友達みんなにおススメしてます♡



5つのステップが
約1分で完了

化粧水 乳液 美容液 クリーム パック

ピンクの
ジェル

お気に入り
POINT1
とろ〜んと潤い
ジェルがさっぱり
なじむ♡

※保湿力があります

お気に入り
POINT2
日焼けの後はロー
ションとW使いで
ダメージケア♡

※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。

ラクトフェリンラボ
LLモイストエンリッチ ローション
ブースターローション
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。

夏のうるおい♪スペシャルセット

QRからも
注文できる!
今話題の
ブースターローションセット
<http://lactoferrin-lab.jp/genm/>
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! ブースターローション】
通常価格3,403円(税抜)
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)
+ うるおい最強コンビ

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
今だけこの価格で
【ブースターローション】付き!
通常価格 7,778円(税抜)
特別
セット価格
3,500円(税抜)
お一人様一回限り
送料・代引手数料無料

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。

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・ハガキ
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。

3 インターネット <http://lactoferrin-lab.jp/genm/>

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湯里2-2-8
<http://lactoferrin-lab.jp/>

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

サマンサクリニック
貞政 裕子 先生

夏のボディの肌悩み対策!!

実は気になる、カバーしたいお肌の悩みはありませんか?
美容皮膚科が専門の貞政先生にお聞きしました。

気になるお悩み

- 1 シミ
あざ
傷あと
白斑

夏は顔だけでなく
ボディも気になります!

シミやアザ、肌の色ムラは
どうすればいい?

自分に合った治療法や
ホームケアがあります!

お肌の悩みは皮膚科でも
相談できます。

気になるお悩み

日焼けによるシミ

若い頃の
日焼けが...

紫外線によってで
きるシミ。肩や腕
にできやすい。

色素沈着によるシミ

デリケートな
荒れ肌...

ニキビや肌荒れ
を繰り返すことによ
ってできるシミ。

血管腫

加齢で濃く
なる事も...

「赤あざ」とも言
われ、生まれつき
みられる疾患。

白斑

成人して発症
する事も...

色素細胞の減少によ
り皮膚の色が白
く抜ける。

カバー用ファンデを選ぶ
4つのPOINT

こすれに強いこと

●服につかないよう、
乾くタイプのファンデ
が便利です。

汗や水に強いこと

●汗をかいたり、海や
プールで使ったりしても
落ちにくいと安心です。

低刺激処方であること

●お肌に負担をかけに
くい成分であることが
大切です。

使い方が簡単であること

●広い範囲にも短時間で塗れるよ
う、のびのいいクリームタイプの
ファンデがおすすめです。

上手なボディ
ファンデーションの
使い方

ステップ ①

自分の肌色に
合わせてファン
デーションを混
ぜる

ステップ ②

カバーしたい所
より少し広めに
ファンデーション
を広げ、まわりを
ぼかす

ステップ ③

ファンデーションが完全に乾く
まで待つ

Skin Camouflage
Body Cover
Foundation

低刺激処方

香料・鉱物油・合成色素・防腐剤・
アルコールフリー

簡単にしっかり
カバーできました!
試したのは
☆るなちゃんママ

背中色素沈着が自然に!
夏のレジャーも楽しめます♡



生まれつきのあざも
こんなにキレイにカバーできる!



※メイクアップ効果による

まずは無料サンプルから!

ご相談・無料体験・サンプルのお申込みは
フリーダイヤルまたはWEBから

0120-853-171

(受付時間 平日9:00~17:30)

マーシュ ゲンキ

検索

http://marsh-field.jp/

電話申込の場合、
「ゲンキのモトを見た」
とお伝え下さい。

スマホの方は
こちらから



無料体験受付中

マーシュ・フィールド東京本社サロンにて
(市ヶ谷駅より徒歩5分)
色選び・使い方のアドバイスを
させていただきます。

MARSH
FIELD
マーシュ・フィールド株式会社
東京都千代田区四番町 6-11

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、マーシュ・フィールド(株)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、個人情報の提供に
同意いただいたお客様のみ、お送りいたします。商品や資料の発送に際しては、商品到着後8日以内で承ります。またお電話で
ご連絡ください。お客様の都合による返品・交換は承っておりません。

協会けんぽ 東京支部からのお知らせ

家族の健康を
守る

協会けんぽ(全国健康保険協会)は、主に中小企業で働く方とその家族の加入する **日本最大の健康保険** を運営しています。加入者が病気にかかった際にきちんと医療を受けられるよう、様々な取組みを進めています。

1 かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局があれば、複数の医療機関にかかったとき、市販薬が飲みたいときなど、処方箋薬の重複や他の薬との飲み合わせなど、すぐに相談・対応してもらえます。とくに顔なじみのかかりつけの薬局が近所であれば、薬のことや健康のこともすぐに相談できるので、いざというときも安心です。



2 健康診断を受けていますか?

毎日の多忙にまぎれて健診は二の次になっていませんか? 家族にとってもゲンキなママが一番です。市区町村のクーポンやご主人の健康保険から補助を受けることも可能ですので、ぜひ、定期的に健診を受けて健康管理に努めましょう!



ゲンキのモトが
もらえます!

東京都の健診センターはこちら!

板橋区医師会病院 03-3975-1081	西早稲田クリニック 03-3232-6465	島村記念病院健診センター 03-3920-9788
人間ドック会館クリニック(上板橋病院) 03-3937-6256	JCHO 東京山手メディカルセンター(旧社会保険中央総合病院) 03-3364-0251	春日クリニック 03-3816-5840
イムス板橋健診クリニック 03-3967-1515	高戸橋クリニック 03-3200-1561	品川クリニック 03-6718-2816
医療法人社団 桐心会 林クリニック 03-3956-2090	東京都予防医学協会 03-3269-2190	芝健診センター 03-3431-7491
第二臨海クリニック 03-5658-3558	幸楽メディカルクリニック 03-3355-0308	大星クリニック 03-6426-5933
京映会クリニック(京橋健診センター) 03-3678-5791	健診プラザ両国 0120-489-231	汐留健診クリニック 0120-40-1086
馬込中央診療所 健診センター 03-3773-6773	幸野メディカルクリニック 03-3483-8976	古川橋病院健診センター 03-3453-5013
池上総合病院 健診センター 0120-70-6081	浅草クリニック 03-3876-3600	新青山クリニック 03-3475-1181
葛飾健診センター 0120-489-231	医療法人社団兜中央会中島クリニック 03-3669-0287	日比谷公園クリニック 03-3595-0781
健診会 東京メディカルクリニック 0120-770-929	KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック 050-3541-2529	みなと健診クリニック 03-5781-5020
花と森の東京病院 03-5567-1332	新日本橋石井クリニック 03-3662-5901	目黒ゆうあいクリニック 03-3710-6119
彩新会 台場健康管理センター 03-3713-5800	健診プラザ日本橋 0120-489-231	あきる台病院 042-559-5449
日本予防医学協会ウェルビーイング毛利 03-3635-5711	神田クリニック健康管理センター 03-3252-0763	医療法人社団 新町クリニック健康管理センター 0428-31-5312
東西線メディカルクリニック 03-3643-0077	神田キリスト教診療所 03-5283-8119	医療法人社団鶴亀会 小金井つるかめクリニック 042-386-3757
協和メディカルクリニック 03-3648-4166	小川町メディカルクリニック 03-5848-4355	立川メディカルクリニック 042-525-7990
テオーシービル診療所 03-3494-2491	千代田診療所 03-3291-0375	多摩海上ビル診療所 042-356-2222
全日本労働福祉協会 旗の台健診センター 03-3783-9411	東都クリニック 03-3239-0302	佐々総合病院健診センター 042-461-8383
恵比寿健診センター 03-5420-8015	九段クリニック 03-3222-0071	孫田クリニック 042-627-1175
クロス病院健診センター 03-3376-6450	丸の内クリニック 03-5223-8822	多摩丘陵病院 042-797-1512
バリュートHRビルクリニック 03-6380-1420	有楽町電気ビルクリニック 03-3213-0091	あけぼの病院 健診部 042-728-4010
フィオーレ健診クリニック 03-5287-6211	こことからたの元氣プラザ 03-5210-6636	健診スクエア武蔵境 まつもとファミリークリニック 0422-39-5315
新宿健診プラザ 03-3209-0211	霞が関ビル診療所 03-3239-0017	野村病院予防医学センター 0422-47-8811
美容診療所成人病医学センター 03-3350-6731	アーバンハイツクリニック 03-3946-6721	
総合健診センター ヘルチェック 新宿西口センター 03-3345-7766	古藤クリニック 03-3229-6582	
総合健診センター ヘルチェック レディース新宿 03-3345-7766	中野共立病院附属健診センター 03-3386-9106	
	練馬総合病院 03-5988-2246	
	ススキ病院健診センター 03-3557-3003	
	練馬区医師会医療健診センター 03-3997-6934	

ママも
健診に行こう!



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ



新美容成分「ラクトフェリン」^{※1}で、 素肌が変わる、ハリ・弾力肌へ

いま最注目の美容成分 ラクトフェリン^{※1}

夏のダメージ肌^{※2}をやさしく包みこむ、うるおいたっぶりの保湿美容ジェル。時短も叶うオールインワンジェルで、忙しいママの肌を内側からみずみずしさ溢れる弾力肌に。導入ローションとW 使いがおすすめです。

5つのケアが1つに!

化粧水 乳液 美容液 クリーム パック

Lactoferrin Lab.

キャンペーン実施中!
詳しくは

P19

※1 保湿力があります。※2 紫外線や冷房などによる乾燥肌。

寝る前にジェルで保湿

翌朝、お肌 ぷるるん

オールインワン美容ジェル

ラクトフェリンラボ
LLモイストリフト ジェルセラム

ブースターローション【導入】

ラクトフェリンラボ
LLモイストエンリッチ ローション



ゲンキのモトvol.44 PRESENT

応募方法は2通り



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

①巻末のハガキから ②WEB・QRコードから

応募はWEB・ハガキ合わせてお1人様1通のみ有効です。

●当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。応募内容は、商品の発送および編集の参考、イベントのご案内や定期配送、メルマガ配信以外に使用することはありません。また漏洩防止等の対策は万全を期して取り扱います。

●応募の締め切りは8月25日です。●商品の色はお選びいただけません。

A ヒルトン東京 マーブルラウンジ 平日ランチbuffet券

1組
2名様



あたたかい
サービスで
贅沢気分♪

ホテルbuffetの中でも有名なヒルトン東京「マーブルラウンジ」。新鮮な野菜や、シェフに目の前で仕上げてもらえる絶品料理、彩り豊かなデザート…ホテルロビーから直結している吹き抜けの開放的な空間で、オシャレな気持ちでお腹もココロも満たされる豪華ランチを楽しめます★

●ヒルトン東京 東京都新宿区西新宿6-6-2 03-3344-5111
●営業時間: 11:30~14:00 ●月~土 大人4,100円、子ども(4~12才) 2,450円
日・祝/大人5,100円、子ども(4~12才) 3,100円

C ビタントニオ ポップコーンメーカー VPC-10

1名様

専用レシピ付♪

熱風で加熱
するから
ヘルシー!



今やブームとなったポップコーンがお家で手軽に作れちゃいます! スタンダードにバターと塩で! 変わり種として焦がし醤油で♡さらにはクルトン代わりにスूपにトッピングも◎子どもも大人もワクワクしますね♪
●mhエンタープライズ 03-6758-2074 ●価格: 6,880円 (税別)

B ベルソス サイクロニックマックスカロス (VS-6300/レッド、パープル)

2名様



フィルターと
ダストカップは
丸洗いOK!



ハンディタイプとスティックタイプの2WAYで使えるサイクロンクリーナー!! ノズルの種類も豊富で、エアコンや棚の上などの高い場所や、狭いスキマのお掃除も自由自在★紙パックいらずで、ワンタッチでゴミ捨て可能。
●ベルソス 0120-730-790 (10:00~17:00 / 土・日・祝を除く) ●価格: 7,980円 (税込)

D ツインバード シートマッサージャーS

1名様

強/弱、
連続/ウェーブの
動作切替が可能!



シート状になっているので、椅子やベッドに置くだけでOK。折り畳んで腰枕スタイルで使用することもできます。肩や背中、腰、太ももなど、さまざまな部位を癒してくれます。10分のオートオフ機能もあり安全。持ち運びがラクな軽量設計★
●ツインバード工業 03-3663-8772 (9:00~17:00 / 土・日・祝を除く) ●価格: 3,500円 (税別)

E ブーファウー × dick bruna たれみみくんショルダーバッグ

1名様

バリアフリー商品

ダーンのお洋服部分は
凹凸感が立体的!



Illustrations Dick Bruna ©
copyright Mercis bv,1953-2016 www.miffy.com



たれみみダーンの刺繍が入ったショルダーバッグ。クチの部分はボタンで留められ、ギフトにもピッタリなアイテムです。人と違うところがあっても受け入れられる社会を目指すメッセージを込めた、バリアフリーシリーズの商品です。
●ブーファウー 042-788-1511
●価格: 1,900円 (税抜)

G ブーファウー × dick bruna “ろって”車イス用ステッカー

10
名様



Illustrations Dick Bruna ©
copyright Mercis bv,1953-2016 www.miffy.com

バリアフリー商品

車にも貼れる
ステッカーです!

車いすの女の子“ろって”をモチーフにした、車いす用ステッカーです。塩ビ素材で水に強く、紫外線に強く変色しにくいUVラミネート加工です。全ての人が共存する優しい環境を目指す、バリアフリーを広げるための商品です。
●ブーファウー 042-788-1511
●価格: 800円 (税抜)

I Very Hungry Baby Bottle ミミジュミほ乳びん240ml

5名様



まるで
ママみだいな
質感♡

赤いキャップが
かわいい



デザイン性の高いスタイリッシュなほ乳びんを5名様にプレゼント! 徐々にミルクを飲む量が増えてくる4ヶ月ごろから卒乳まで使えるサイズ感です。口が広くて調乳しやすく、洗うときも便利です★
●エヌエフ貿易 0120-390-747 (9:00~17:00 / 土・日・祝を除く) ●価格: 4,500円 (税抜)



薬用泡

キュレル
「セラミド」を守って洗い、肌荒れを防ぎます。

手でやさしく
洗いたい
敏感な肌に。



24
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浄剤。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。赤ちゃんの肌にも使えます。
●花王 キュレル
http://www.kao.co.jp/curel/

H キフ スパイラルスライサー

10
名様

ニンジンや
ズッキーニがおすすめ!



細切りと中細切り
が選べる!

野菜を麺状にした「ベジヌードル」を作ることができるグッズです。野菜をセットして鉛筆削りのように回すだけで完成。パスタ風にソースと絡めたり、サラダとして食べてもgood!! ダイエットや、野菜不足の解消に♡
●ワイ・ヨット http://www.y-yacht.co.jp(お問い合わせフォームから) ●価格: 3,400円(税抜)



たくさんのご応募
お待ちしております!

編集長の子育て体験記

長男デス。

長男 都大会進出! & 初の長旅に行ってきました!

15才。お年頃の長男ですが…今は部活に没頭していて青春しています☆なんと! 先日、卓球の区大会でベスト4になり都大会に進出することに! 本人もまさかの展開に

ビックリしていましたが、これも青春の1ページになりますね。そしてGWは三男のお披露目に、関西に住んでいる親戚に会いつつUSJへ! 新幹線に乗っての初めての長旅でし

たが、どうにかパパと力を合わせて楽しんでできました☆やはり1才児との長旅はてんやわんやでしたが、たまには遠出も良いですね。

ゲンキのモト編集長
伊藤みかこ



次号予告

★★特集★★

産婦人科特集

9月上旬(秋号)をお楽しみに!

★広告のご掲載を希望される方は、弊社営業窓口(TEL●03-3264-1603)あてにご連絡ください。掲載料・企画など詳しくご説明させていただきます。★ゲンキのモトでは本誌設置にご協力いただける施設・店舗を募集しています。ご興味がある方は下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)

アスコム/エヌエフ貿易/mhエンタープライズ/花王/クリエイティブ・エス・ディー/ココカラファイン/コピーライツアジア/サラヤ/JR東日本/小学館集英社プロダクション/新学社/住吉屋/全国健康保険協会 東京支部/ツインバード工業/日本エイテックス/ヒルトン東京/ブーファウー/ベルソス/マーシュ・フィールド/ワイ・ヨット

feel Shinkansen

新幹線に乗ろう！



新幹線に乗ろう！

E7系



E6系



E5系



E4系



E3系



E2系



のってたのしい列車

GENBI
SHINKANSEN

世界最速の芸術鑑賞
「GENBI SHINKANSEN (現美新幹線)」が2016年4月29日、上越新幹線「越後湯沢～新潟間」にデビュー。
新幹線で移動しながら現代アートを鑑賞するというユニークな演出をぜひ体験してみてください。



©mika ninagawa.Courtesy of Tomio Koyama Gallery



とれいゆ つばさ

福島～山形・新庄間を結ぶ新幹線初のリゾート列車。
車内で山形の食や酒、足湯が楽しめます。



足湯「くつろぎの間」(16号車)



バーカウンター(15号車)

新幹線を もっと知ろう！



JR東日本新幹線サイト meets 新幹線
<http://www.jreast-shinkansen.com>

JR東日本千葉支社 ホームページ
<http://www.jreast.co.jp/chiba>

