

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモト

[vol.45] 2016 AUTUMN

[無料]

ご自由にお持ちください

女性のからだ トラブル!!

豪華プレゼント
☆当たるよ☆

～月経困難症・子宮がん・乳がん～

産前産後のスキンケア Body & Face
インフルエンザ対策



今回のクチコミ
医院特集は
**産科
婦人科**



17万部
発行



満1歳からの 「はじめてクラス」

2016年度生 新規入会受付中!

うちがく しゅう
お家ではできない“はじめて”の**学習**を
おやこでいっしょに!



©藤子プロ 2015



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・流れが異なる場合がございます。



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
大山 つばさちゃん(3才)
長久 にじこちゃん(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
吉岡真理 小嶋雅人

●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
コピーライティング株式会社
TEL: 03-3377-8300

PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2016
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 秋号 VOL.45
発行日 2016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 生理の痛みは病気のサイン!?

知ってほしい!
月経困難症の話

6 読者お悩み相談室!

ママの体の心配事!!

10 医院・クリニック特集

JFPAクリニック	10	アイレディースクリニック新横浜	14
平田クリニック	11	小川クリニック	14
小西醫院	11	宗ウィメンズクリニック	15
池袋クリニック	12	ママのためのぜんそく外来	
ウィット女性クリニック北千住	12	こうらクリニック	16
横川レディースクリニック	13	紀尾井町内科	17
林産婦人科	13	ゆみの内科クリニック	17

18 みかこ編集長の気になるコト

子育てを楽しくするママサポート術

保湿ケアBody 産前産後の乾燥肌について20
美肌ケアFace 大人スキンケア22

24 学ぼう! インフルエンザ予防接種

26 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

薬局の管理栄養士が考えた 簡単ヘルシーレシピ

薬樹 薬樹 管理栄養士 検索
www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi/

エネルギー 242kcal 塩分 1.3g 食物繊維 3.2g



鶏肉の豆乳クリーム煮

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし).....	140g	オリーブ油.....	大さじ1/2(6g)
たまねぎ.....	1/2個(100g)	豆乳.....	1と1/4カップ(250ml)
しめじ.....	1/2袋(50g)	固形ブイヨン.....	1個(5.3g)
ブロッコリー.....	小4~5房(50g)	こしょう.....	少々

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、たまねぎはすりおろし、しめじはほぐす。
- ブロッコリーは洗い、水気はふき取らずに皿に移し、ラップをかけて電子レンジ(600W)で40秒~1分加熱する。
- フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- すりおろした玉ねぎ、しめじ、Aを入れて10分ほど煮る。
- 器に盛りつけ、加熱したブロッコリーを加えて完成。

産前産後
ママに!



ウィート女性クリニック北千住 院長
岩井 理香先生

生理の痛みは
病気のサイン!?

知ってほしい!

月経周期にあわせて腹痛や頭痛など
何らかの不快な症状は誰にもあるもの。

寝込むほど生理が
つらいのは病気ですか?

日常生活に支障があるのは
月経困難症という病気です!

起きられないほど具合が悪かったり、頭痛や吐き気、
下痢や便秘などのつらい症状は「月経困難症」。
婦人科を受診して適切な治療を受けましょう。

でも実際は… 生理の相談で
受診する女性は少ない!

Q 婦人科を
受診した理由は
何ですか?

生理の相談で受診した
のは、わずか2割程度!
いつものことと後回しにし
てしまいがちのようです。

Q VOICE
なんで婦人科を
受診しないの?

「出産のときと違って、婦人科にはかか
りにくい」「内診が恥ずかしい」「こわい」
などといったコメントも。そうしている
うちに症状が悪化してしまうことも。

アンケート 346人

婦人科検診
妊娠・出産

生理に関する相談

婦人科疾患の治療※1

不妊治療

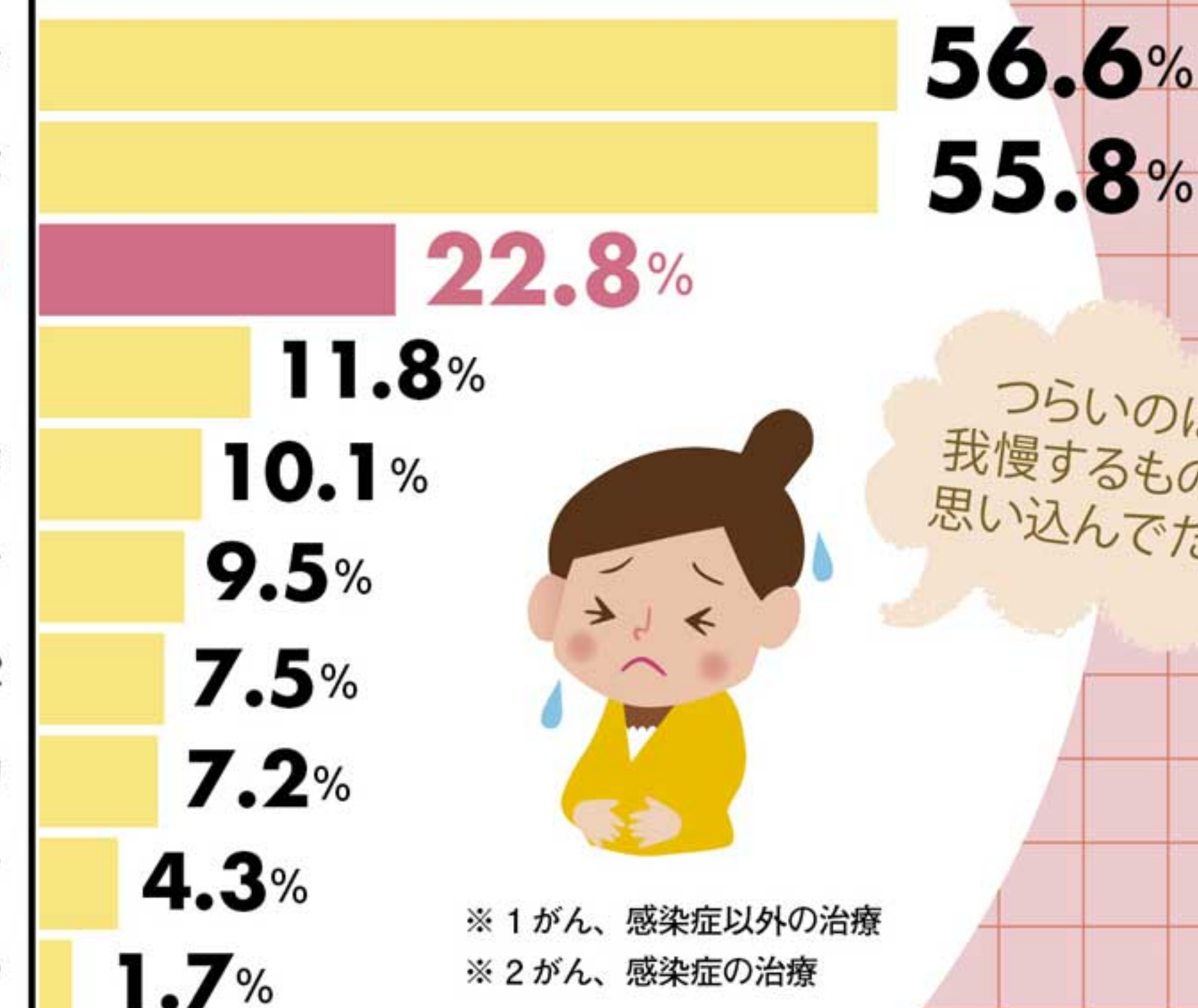
避妊薬の処方

婦人科疾患の治療※2

月経周期の移動

更年期障害にかかわるケア

思春期のからだや
心の悩みの相談



つらいのは
我慢するものと
思い込んでた...



医師は女性の健康を守る
プロなので、安心して
受診してほしい

どのタイミングで
行ったらいいか
わからない

痛いのは
あたりまえ

婦人科って
行きづらい

病気じゃないから
ガマンしている

診察・検査内容が
わからないので
不安

抵抗感がある...

起きて
られない

頭痛や
吐き気

お腹や腰の
強い痛み

便秘や
下痢

月経困難症の話

とはいえ、日常生活に支障をきたすほどの
つらい症状がある場合は治療が必要です!

月経困難症は放っておく
とどうなりますか?

病気が隠れていることも!
早めに受診しましょう。

毎月のつらい症状には、生理中の子宮収縮によるものと、潜在的に病気が隠れている場合があり、
どちらによるものかは診断することができます。

機能性月経困難症

特に病気がないにも関わらず症状
が occurs。子宮の収縮が強
く起こるために痛みを感じます。

器質性月経困難症

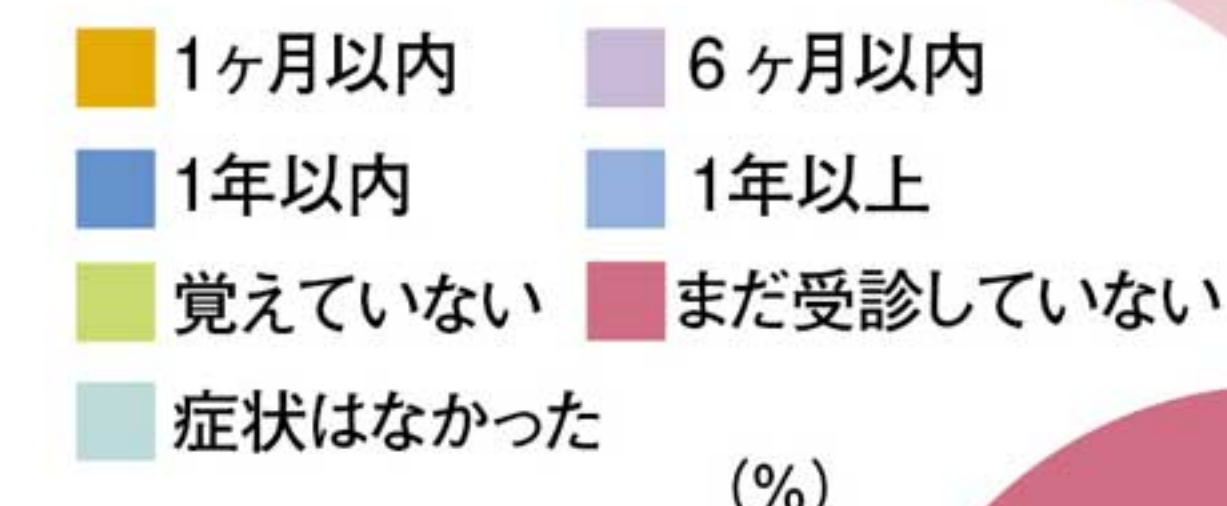
子宮内膜症・子宮腺筋症・子宮
筋腫などの病気によって、痛みな
どの症状があらわれます。

子宮内膜症とは?

子宮内膜と同じ組織が卵巣や腹腔など子宮以外
の場所にできる病気です。生理の痛みを放ってお
くと発症するリスクが高まり、妊娠にも関わります!

受診のタイミングを
見逃さないで!

Q 婦人科を
受診した
タイミングは?



受診しないで
つらい生理を
そのまま放置して
いる女性が
40.6%も

病気が隠れているかも!
婦人科を受診して下さい。

月経困難症の治療について!!



月経困難症はどんな治療をするのでしょうか?

女性ホルモンのお薬などをお勧めしています。

月経困難症の原因をきちんと診断して、治療方針を決めます。

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

その他の治療法

- ☐ 鎮痛薬... 下腹部痛や腰痛など
- ☐ 漢方薬... 血のめぐりをよくして痛みを和らげる
- ☐ その他... 抗不安薬、ビタミンやカウンセリングなど

世代やニーズによって違う、女性ホルモン薬!

25才 30才 35才 40才 45才

飲み薬 (LEP)

月経困難症に適応のある飲み薬を利用

いわゆるピルと同じ成分で女性ホルモン(卵胞ホルモン・黄体ホルモン)が含まれています。排卵や子宮内膜が厚くなるのを抑えて、月経痛を緩和します。

いろんな選択があるのね!

IUS

子宮内黄体ホルモン放出システム

飲み薬が難しい方、長期間妊娠を望まない方向にしている治療法で、子宮内に装着し、黄体ホルモンを持続的に放出するシステム。痛みの原因となる子宮内膜が厚くなるのを抑えて月経量を少なくし、月経痛を緩和します。最大5年効果が持続します。

先生からのメッセージ

すでに症状でお困りの方、心配なことがあるのにそのままになっている方、思い立った時にぜひ婦人科専門医へ!一緒に状態を確認し、お一人お一人にあった方法を相談していきましょう。

酷くなる前に 月経困難症は、医療機関で治療できます!

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!

生理痛で悩んでいる方は!

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



ここから婦人科検索ができます



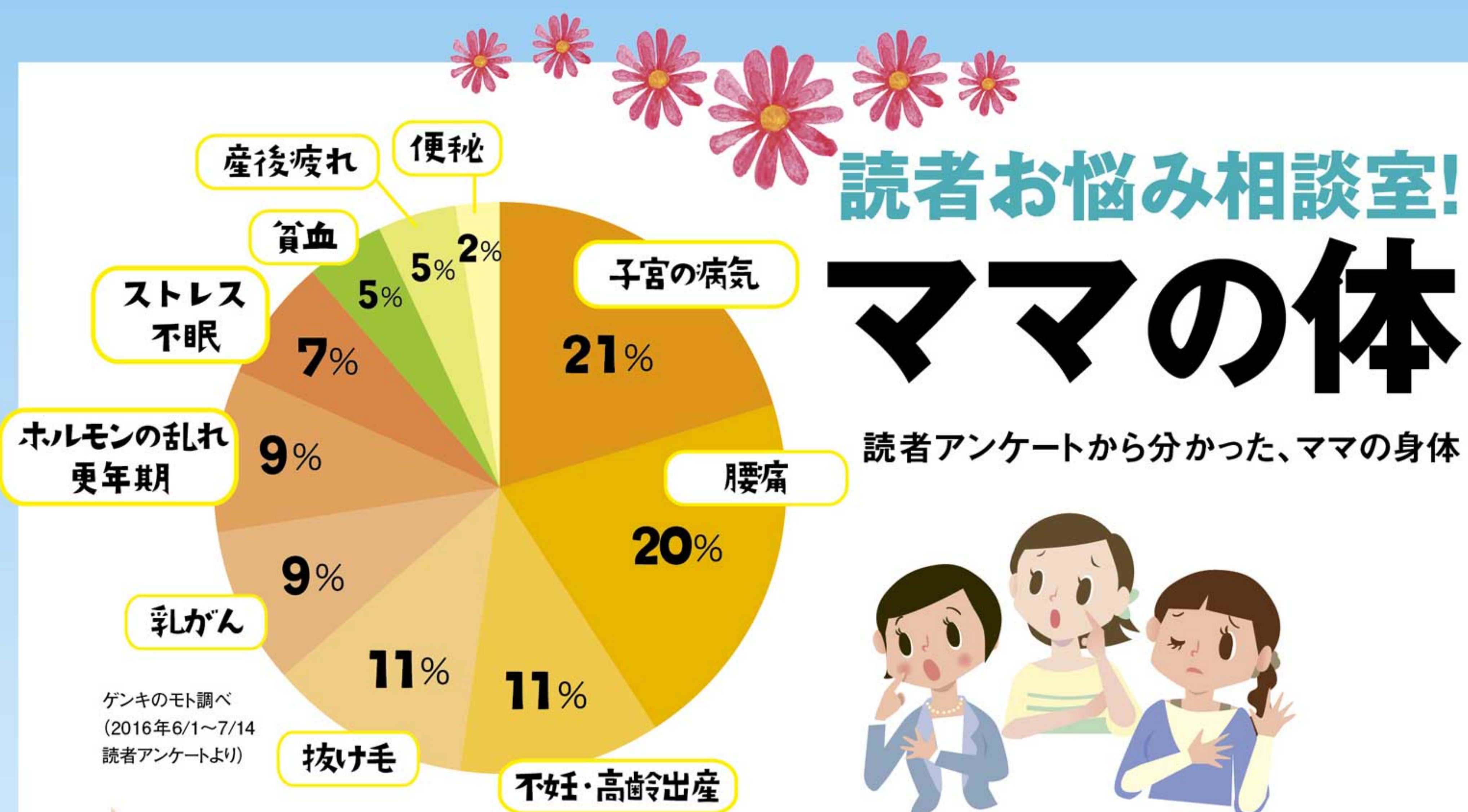
抽選で「ミカタくん」グッズセットをプレゼント! 詳しくは35ページを見てね!

●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>



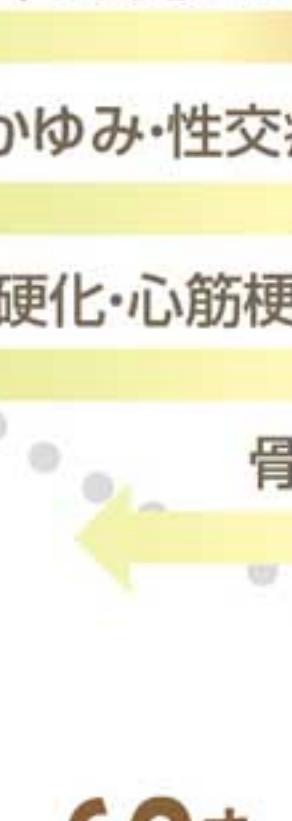


不調を招く生活習慣! CHECK

- ☐ 睡眠時間が短い、よく眠れない
- ☐ 極端なダイエットをしているorしていた
- ☐ 暴飲暴食してしまう
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 日頃から運動不足だと感じる

知っておきたい 女性ホルモンとカラダの変化

女性ホルモン(エストロゲン)量



10才

20才

30才

40才

50才

60才

70才

思春期

性成熟期

更年期

老年期

月経不順・月経異常・月経前症候群

ほてり・のぼせ・発汗・めまい

過多月経・月経困難症

子宮内膜症・子宮腺筋症・子宮筋腫

妊娠・出産 または不妊症

疲労感・不眠・不安・憂うつ・物忘れ

膣炎・外陰のかゆみ・性交痛・尿失禁

高脂血症・動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中

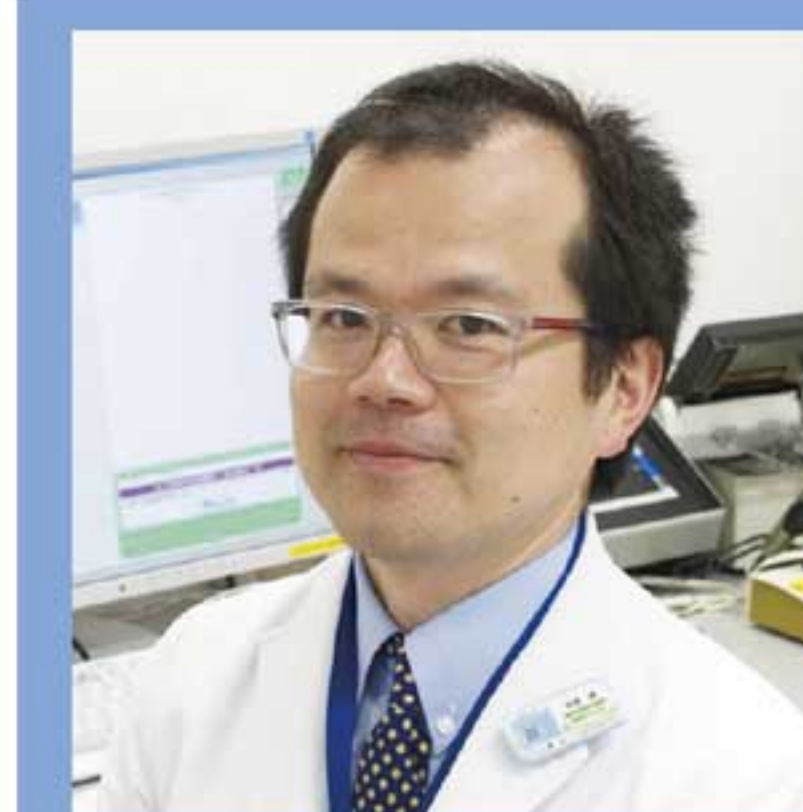
骨粗鬆症

いずれ迎える更年期を快適に過ごすためにも、30~40代から体調を整えておくことが大切です。



の心配事!!

の悩み事について平池先生にお聞きしました。



教えてくれたのは!

平池 修先生

東京大学医学部附属病院
女性診療科・産科
日本産科婦人科学会専門医

一人で悩まず
早めの
受診を!

ママが気をつけたい不調



身体や心の不調を感じたら、放置しないで早めの受診が大切です。
どの科にかかれば良いか分からない時は、まずは婦人科に相談してみましょう。

頭痛

お薬やストレッチ、十分な睡眠で軽減できます。まずは大きな病気が隠れていないか受診を!

貧血

成人女性の約半数が貧血の傾向にあると言われるほど、女性の代表的なトラブル。

乳がん

乳がんは早期発見で治療ができる病気。乳房にしこりを見つけたら、乳腺科を受診して。

子宮頸がん

30代から気をつけたいがんのひとつ。初期の段階で発見すれば完治できるがんです。

不妊、二人目不妊

望んでいるのに1年以上妊娠しない状態を指します。特に35才を過ぎたら早めの検査をおすすめします。

抜け毛

疲れやストレスを溜めないことが大切。産後の抜け毛は半年~1年ほどでもと通りに。

イライラ

生理の1週間前頃から現れるようなら、月経前緊張症(PMS)の疑いも。婦人科へ相談を。

生理の不調

生理痛がひどい、生理が不順、出血が多い、などの生理にまつわるトラブルは、すぐに婦人科を受診!

腰痛

妊娠や育児がきっかけで腰痛になることも。腰を冷やさない、同じ姿勢を長時間続けないように。

便秘

ダイエットやストレス、女性ホルモンなども便秘の原因に。食生活の改善や運動を試してみてください。





女性のカラダトラブル辞典

子宮頸がん

子宮頸がんとは？

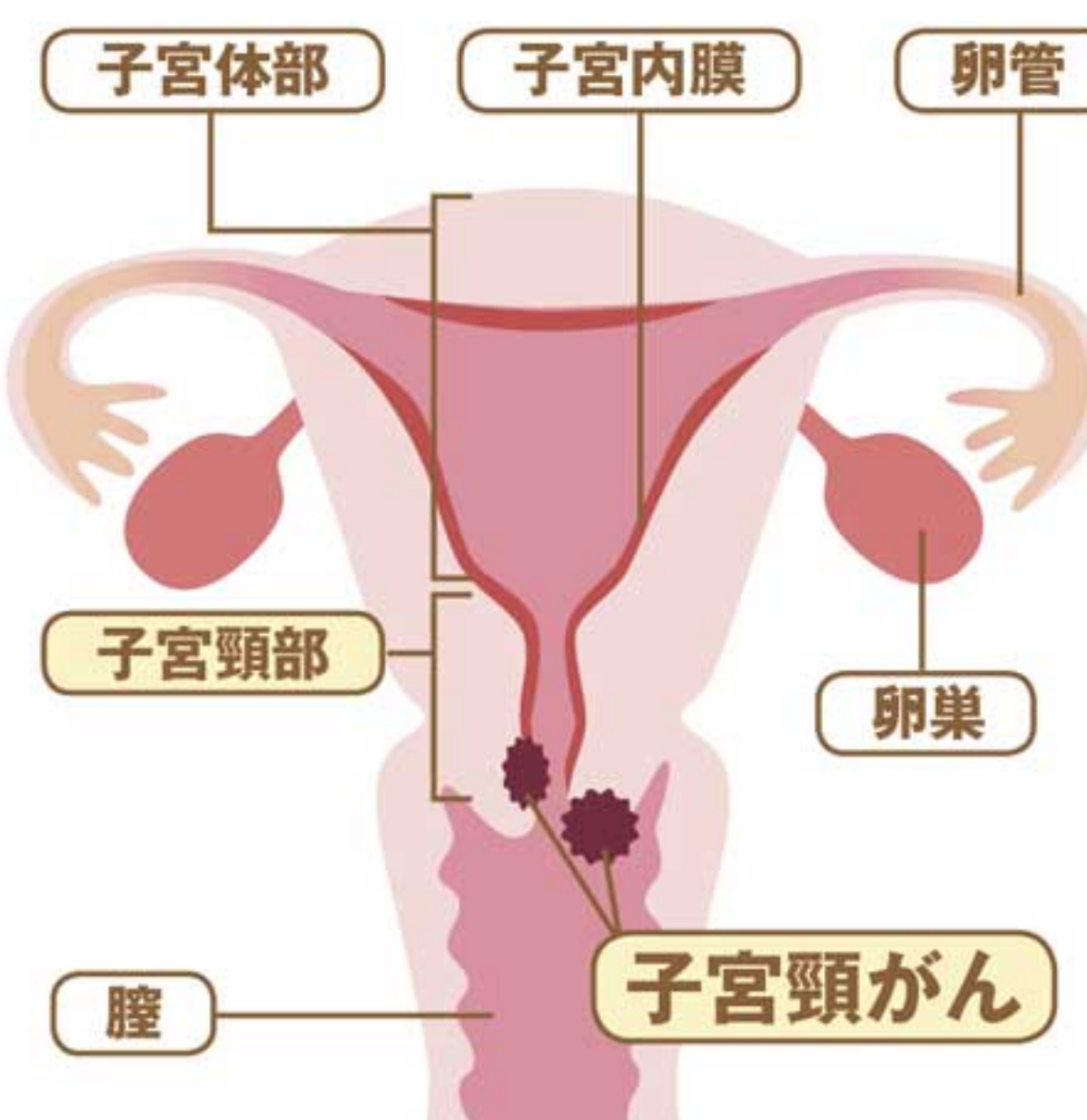
子宮の入り口付近にできるがん。日本では年間約10000人が発症し、約3000人の女性が子宮頸がんを命を落としています。20代後半～40代の若年層に多いがんです。

原因 ●ヒトパピローマウイルス(HPV)が持続的に感染することで発症します。性交経験のある女性の80%以上が50才までに感染するといわれる、ごくありふれたウイルスです。

症状 ●初期の自覚症状はほとんどなく、病気が進行してから、性交時の出血・不正出血・茶色い悪臭を伴うもの・下腹部や腰の痛みなどが現れます。

がんのできる場所

子宮頸部にできる



対策

年に1回の検診を必ず受けましょう。

早期発見・早期治療で治せるがんです。

検査時は診察しやすいブレイスカート

どんな検査？

- 問診
- 視診
- 細胞診

30代が発症のピーク!!
詳しくは→裏表紙をご覧ください。

乳がん

乳がんとは？

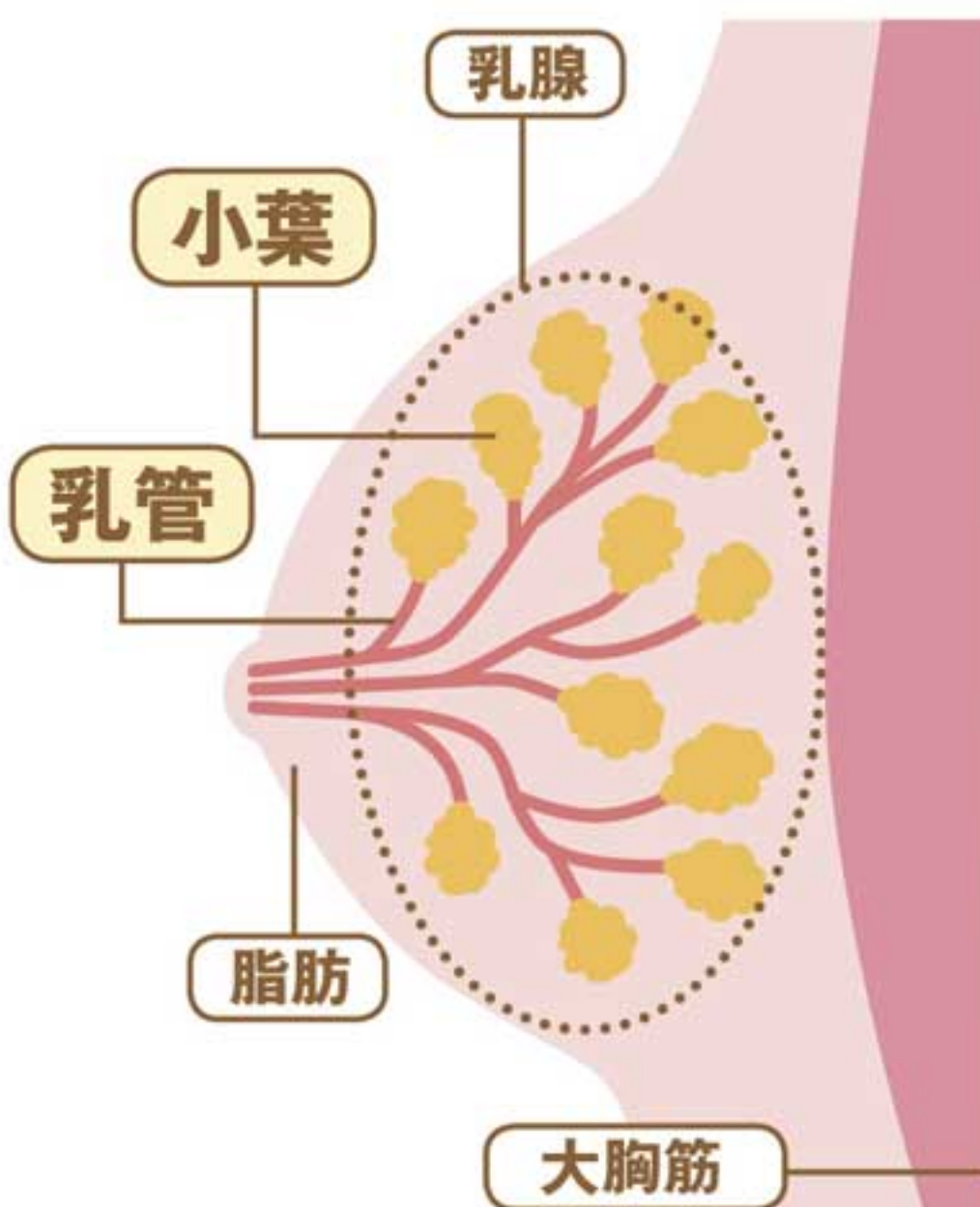
乳腺にできるがん。年間約4万人が発症しています。食の欧米化による肥満や、高齢出産・独身者の増加といったライフスタイルの変化により、近年増えているがんです。

原因 ●発症の原因には、遺伝要因と環境要因のふたつがあります。家族に乳がん患者がいる、初経が早かった、出産歴がない、初産が遅い、肥満、喫煙などは発症リスクを高めます。

症状 ●乳房のしこり、乳頭からの血液の混じった分泌物、乳頭・乳輪のただれや変形など。自分で触れて気づく頃にはがんが進行しているケースが多く、定期的な検診が重要です。

がんのできる場所

小葉と乳管にできる



対策

乳がん家系の人は、若いうちから検診を習慣にしましょう。

検診の頻度や検診方法など、まずは病院に相談を!

乳がん以外のしこり

乳腺症
30～40代に多く発症する良性のしこり。生理前に大きくなったり、痛むことも。

乳腺線維腺腫
20～30代に多く発症する良性のしこり。球形で触るとクルッと動くのが特徴。

☆どちらも乳がんに移行することはない、軽度の場合は治療も不要!



知っておきたい、代表的な女性の身体のトラブルをご紹介します。
検診や早めの受診で健康な毎日を過ごしましょう!



貧血

貧血とは？

鉄欠乏性貧血は、とりわけ女性に多く見られます。とくに、妊娠中や授乳中は貧血になりやすいため注意が必要です。貧血を長い間放置すると、心機能に影響を及ぼすことも。

原因 ●血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが不足することが原因。生理による出血やダイエット、偏った食事などで、鉄分が不足することによって起こります。

病気が原因で貧血になる場合もあります!

- 過多月経
- 月経不順に伴う過長月経・不正出血
- 胃潰瘍
- 痔
- 胃がん
- 大腸がん

こんな症状ありますか？



対策

バランスの良い食事を心がけて

鉄分を多く含む食品を摂取しましょう!

どんな食品?

- 切り干し大根
- ほうれん草
- 高野豆腐
- ひじき

貧血の原因に病気が隠れている場合もあるので、婦人科を受診しましょう。

不妊・二人目不妊

不妊とは？

妊娠を希望していて、避妊をしていない男女が1年以上妊娠しない場合を指します。晩婚化が不妊症増加のひとつの要因と言われます。

原因 ●排卵しない、卵管異常、着床しない、男性側の問題など。子宮内膜症や子宮筋腫、性感染症は不妊の原因に。また、高齢では、流産率も高くなります。

卵子の数と妊娠力

出生時に30万個もあった卵子
初潮を迎える頃には18万個
25才時点で6.5万個
35才で1.6万個まで減少

不妊治療の流れの目安

ステップ1

●初診 ●各種の不妊検査 ●タイミング療法

ステップ2

●ホルモン薬治療+タイミング療法

ステップ3

●排卵誘発剤+タイミング療法
●排卵誘発剤+人工授精

ステップ4

●体外受精・胚移植
●顕微授精・胚移植

まずは相談を!

※ステップ1→3、4にステップアップすることもある

対策



不妊治療のステップは年齢で変わります。

35才以上で数ヶ月試みても妊娠しない場合は、すぐに不妊治療を始めることをおすすめします。

冷えとりヨガポーズ



Profile
mai

■全米ヨガアライアンス認定RYT200修了
■Bliss baby yoga 産前産後ヨガ講師資格取得
現在はNYにて日本人向けママヨガクラスを担当

冬までに冷えない体をつくりましょう!



足裏が伸びて
冷えとむくみを改善!

座位の前屈

つま先は天井に向けて、背筋を伸ばし前に伸びるようにお腹を引き締めながら前屈。頭はつかなくてもOK!



太もも引き締め
血行が良くなる!

立木のポーズ

足裏を太ももにあて、骨盤は床と平行に、目線はまっすぐ前を向いて。最初は、足をふくらはぎまで上げるだけでもOK!



「女性医学」をご存知ですか？

●産婦人科の3本柱である「周産期」「生殖」「腫瘍」の隙間を埋める医療として、新たに「女性医学」という分野が誕生し、女性が生涯にわたり健康で質の良い人生を送るために予防を含めたサポートを行っています。すべての女性の皆さんに、もっと気軽に産婦人科を活用してもらいたいと思います!



信頼できる情報源から知識を得ることが大切です。

サイトはこちらから



専門医監修の 女性の健康支援サイト



産婦人科特集

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
田植え体験で植えた稲が、そろそろ収穫の時期! 豊作でありますように!
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)
15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
体調が崩れやすい年齢に!! 漢方を試したり、足元を暖かくして対策☆
趣味★エステ
ゲンキのモト★娘・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
スキーで痛めた足が治ったのでジョギング再開! 息切れがハンパない…。
趣味★ジャムセッション
ゲンキのモト★旅行

あや編集スタッフ

(30歳)
会社のムードメーカー
いつも笑顔の編集スタッフ
最近周りの友人が結婚ラッシュで、私も幸せな気持ちに♡
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★

市ヶ谷

JFPAクリニック

婦人科、思春期外来
03-3235-2694

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
13:30~15:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆
16:30~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆

★第2土曜日のみ10:00~11:30/
13:00~15:00
※平日が祝日の場合は休診
●〒162-0843
東京都新宿区市谷町1-10
保健会館新館2F
●<http://www.jfpa-clinic.org>

予約について 完全予約制。
受付時間: 月~金 9:00~12:00/
13:00~17:15



女性のQOLを高めたい! と日々奔走されています。

思 春期外来の“はしり”として
1988年に赴任以来、様々な性の悩みに答えてきた北村先生。中高生が制服でも来られるよう外看板をあえて掲げず、クリニックらしくない雰囲気づくりに努めているそうです。先生は多くの著作をはじめ雑誌や新聞などのメディアを通して、豊かな性生活や女性のQOL向上のために啓発活動も続けていますが、ピルや避妊教育の普及活動を通して人工妊娠中絶防止に貢献されたとして、昨年、国から表彰されました! 「女性が好きだからこの仕事を選んだ」といたずらっぽく笑う先生。これからも女性の味方として活動は続きます!



先生の得意分野 性と生殖に関して

診療について心がけていること 相手の心と生活にいかに関わり添うかということが、とても大切だと思います。

あやの取材日記

駅 近 車いす可能 英語可能 セミナー 院内土足 院内 院内 完全予約制



Doctor's Profile

北村 邦夫 先生 (65才)
自治医科大学卒業、群馬大学医学部産婦人科学教室入局、1988年より日本家族計画協会 (JFPA) クリニック所長。一般社団法人日本家族計画協会理事長・家族計画研究センター所長、日本思春期学会監事、日本母性衛生学会常務理事
出身地●群馬県 趣味●ゴルフ、執筆
ゲンキのモト●人がたくさん集まる講演会

先生の多数の著書には、思春期のための性教育にぴったりの本もあります!

主な紹介病院 ●患者さんの希望する病院

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●子宮がん検診 ●子宮内腔症 ●月経困難症相談 ●PMS相談 ●低用量ピル処方 ●緊急避妊の対応 ●更年期相談 ●思春期外来

駅 近 車いす可能 院内土足 予約制 子連れ診察OK ベビーカー持込OK 手術可能 院内・院外

周産期から女性特有の不調もトータルで相談!

生 まれも育ちも目黒という平田先生。こちらのクリニックは昭和30年代から続いており、先代のお父様から引継いだ医院を2015年春にリニューアル。お洒落な院内はゆったりとした雰囲気、先生はお一人お一人を丁寧に診察されていました! 「治療にあたっては情報をしっかり開示し、選択肢が広がるように心がけています」と、患者さんの意見を尊重してくださる先生。周産期はもちろん婦人科や一般内科、そして生活習慣病の管理や指導などにも対応しており「女性のホームドクターでありたい」という先生の思いが随所にこもっていました!

ゆりの取材日記

スタッフの皆さんも優しく対応くださいます!



先生の得意分野 周産期、内分泌疾患

診療について心がけていること

正確に診断し、治療をすることを心がけています。

交通 東急東横線 都立大学駅より徒歩1分

都立大学



Doctor's Profile

平田 昌二 先生 (56才)
帝京大学医学部卒業、医学博士、厚生年金病院勤務、日本医科大学付属病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本医科大学非常勤講師
ゲンキのモト●愛犬 (ミニチュアシュナウザー)

主な紹介病院
●愛育病院 ●日本赤十字社医療センター
●東京医療センター ●東京共済病院など

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(中期まで) ●4Dエコー ●3Dエコー ●乳がんエコー検査 ●乳腺外来 ●子宮がん検診 ●子宮内腔症 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症治療(タイミング法、人工授精) ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●プラセンタ療法(保体適応あり) ●中絶手術 ●流産手術

平田クリニック

婦人科、産婦人科、内科
03-3717-7256

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

★土曜午後 15:00~17:00
●〒152-0032
東京都目黒区平町1-26-20
●<http://hi-gyn.jp/>
●近隣にコインパーキングあり

予約について 予約優先。直接来院も可能。日曜日に完全予約制で4Dエコー実施(要問合)



駅 近 車いす可能 子連れ診察OK オムツ替えスペース 授乳スペース ベビーカー持込OK 手術可能 院内・院外 休日診療 漢方治療 住診

「不安な気持ちにさせません!」患者思いの心温かな先生です

富 山の無医村に開院、内科医として何でも診ていた父親の背中を見て育ったという小西先生。「今度は自分が」と赤ちゃんから大人まで通えるクリニックを実現されました。「患者さんを不安にさせてはならない」と、万が一の場合は夜間や休診日でも電話に出てください先生。「特に妊婦さんは何が起るかわからないですから」。すぐに診察が必要か、安静にしていれば良いか、先生のアドバイスがあれば心底安心できますね。不妊相談から胎児診断、出産後は乳児健診と、ずっと寄り添ってくださる素敵な先生でした!

やえの取材日記



先生の得意分野 周産期、妊婦健診

診療について心がけていること

納得していただくまで、丁寧にわかりやすく説明すること。



Doctor's Profile

小西 公廣 先生 (61才)
杏林大学医学部卒業、日本医科大学付属病院産婦人科学教室入局、同大学付属病院勤務、日本産科婦人科学会認定医、産業界、母体保護法指定医
出身地●富山県 血液型●B型 趣味●乗馬
ゲンキのモト●患者さんと一緒に赤ちゃんの4Dエコーを見ること

主な紹介病院 ●日本赤十字社医療センター ●厚生中央病院 ●日本医科大学武蔵小杉病院 ●東京都立広尾病院 ●国立成育医療研究センター(小児科)

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(中期まで) ●4Dエコー ●3Dエコー ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●子宮内腔症 ●月経困難症相談 ●PMS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 ●骨密度測定器

小西醫院

内科、婦人科、小児科、リハビリテーション科、疼痛外来(ペインクリニック)
03-5768-5541

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
16:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

※月金土13:00~16:00往診
●〒152-0002
東京都目黒区目黒本町4-14-19
●<http://www.e-doctors-net.com/konishi>

予約について 直接来院。初診はWEBでの予約可能。



池袋

交通 JR線・東武鉄道・西武鉄道・東京メトロ
池袋駅より徒歩7分

池袋クリニック

婦人科、内科、皮膚科、泌尿器科
03-3982-6228

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ — —
☆土曜 10:00~13:00
●〒171-0021
東京都豊島区西池袋2-35-8
●http://www.ikecli.com/

予約について WEBにて予約。
順番取りシステムあり。

内科や皮膚科も併設された
女性のためのクリニック！

婦人科領域だけに特化せず、アレルギーや肌荒れ、排尿時の痛み、腹痛…このような身体の様々なトラブルも、ワンストップで診ていただける、女性のためのクリニックさん！「女性診療科として、ホームドクターとして、何かあったとき、すぐに頼れるクリニックでありたいですね。悩みを解決して、皆さんが安心して仕事や家庭のことに取り組んでいただければ嬉しい限りです」と、理事長の村上先生。婦人科を受診するのにハードルが高いと感じている方にとっても、普段から通っているクリニックであれば、気軽に相談しやすいですね☆



休診日は渋谷の姉妹院で診てもらえます。

先生の得意分野 女性医療全般、大人のニキビ

診療について心がけていること 病気の有無だけでなく、患者さんの不安を取り除くことを大切にしています。

ルナちゃん
ママの
取材日記



紹介者▶JFPAクリニック 北村先生

Doctor's Profile

村上 雄太先生(45才)
東邦大学医学部卒業、同大学医療センター大森病院第一産婦人科勤務、平成13年 池袋クリニック院長就任、日本産科婦人科学会専門医、日本抗加齢医学会専門医
趣味●ゴルフ、スポーツ観戦

主な紹介病院 ●東京都立大塚病院●東邦大学医療センター大森病院●慶応義塾大学病院

設備・検査・対応

●妊婦健診(中期まで)●乳がんエコー検査●乳腺外来●子宮がん検診●子宮内膜症●月経困難症相談●PMS(月経前症候群)相談●不妊症治療(タイミング法)●低用量ピル処方●子宮筋腫相談●更年期相談●無痛中絶手術

■姉妹院／渋谷文化村通りレディースクリニック
03-5428-6118 渋谷区道玄坂2-23-12-5F

駅近 院内・院外 車いす可能 英語可能 漢方治療 女医在籍 ペン・カ・持込OK 院内土足 手術可能

駐車場 車いす可能 入院設備 予約制 クレジットOK 子連れ診察OK オムツ替えスペース 授乳スペース ペン・カ・持込OK 女医在籍 院内・院外 セミナー 漢方治療 手術可能 交通 「保木間一丁目バス停」より徒歩5分

小児科・内科も併設！
家族でかけられるクリニック

地域で評判のクリニックさん！「受付から診察、そしてお帰りになるまで、心のこもった対応をこころがけています」ご家族ぐるみで診てあげたいと小児科と内科も併設され、「不妊治療や乳腺外科など専門のクリニックとの連携もしっかり行っています」と頼もしい限り☆お産については「陣痛促進剤は基本的に使いません。できるだけ自然な状態で産んでいただきたいから」と、妊娠中から栄養や運動など様々なアドバイスもして頂けるとのこと。妊婦さんとの二人三脚での出産を目指している親しみやすいクリニックさんでした！

ゆりの
取材日記



地元でも信頼厚いクリニックさんです☆

先生の得意分野 産科全般

診療について心がけていること また来たいと思っていただけるよう、丁寧な対応を心がけています。



紹介者▶ほきまクリニック 松浦先生

Doctor's Profile

横川 智之先生(68歳)
順天堂大学医学部卒業、同大学医学部附属病院勤務、東京慈恵会医科大学附属病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医
ゲンキのモト●テニスです。週2~3回通っています！

主な紹介病院 ●葛飾赤十字産院●帝京大学医学部附属病院●東京都立大塚病院●東京女子医科大学東医療センター●東部地域病院など

設備・検査・対応

●妊娠判定●妊婦健診(後期まで)●分娩(自然・和痛)●4Dエコー●3Dエコー●母乳相談●子宮がん検診●子宮内膜症●月経困難症相談●PMS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

横川レディース
クリニック

産科、婦人科、内科、小児科
03-3884-1241

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —
14:00~17:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —
●〒121-0064
東京都足立区保木間1-22-15
●http://www.yklc.jp/
●駐車場19台

予約について 産婦人科、小児科
電話予約：03-3884-1241もしくは
自動電話予約：0800-600-4135
WEB予約も可能。内科は直接来院。



北千住

交通 JR常磐線・東京メトロ日比谷線・
東武スカイツリーライン 北千住駅より徒歩3分

ウィート女性
クリニック北千住

婦人科
03-3888-1001

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:30~13:30 ☆ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~17:30 ☆ ○ — ○ ○ — —
☆第1・3・5週月曜 12:00~15:00 /
16:00~19:00 (第2・4週月曜休診)
☆第2・4週土曜 9:30~13:30
(第1・3・5週土曜休診)
※男性の付き添いはご遠慮ください。
●〒120-0034
東京都足立区千住2-18
為静(いせい)ビル2F
●http://www.womens-kitasenju.net/

予約について 予約優先。

寄り添った診療で
女性のヘルスケアをサポート☆

胎児エコーに感動し、女性の一生に深く関わりたかった理由から婦人科の道へ進まれた岩井先生は、5才と3才の息子さんを育てる穏やかで優しいママさん先生です。「患者さんは、ただでさえ不安な気持ちで来院されているので、不安な気持ちに寄り添っていただけたい。気持ち、心が伝わる医療が出来たらと考えています」と、にこやかな笑顔が印象的でした。クリニック名の「ウィート」とは「麦」という意味で、先生ご自身が一粒の麦として、患者さんの健康を支えるお手伝いが出来ればといった想いからクリニック名とされたそうです。

みかこの
取材日記



どんな小さな悩みも
気軽に相談！

先生の得意分野 女性のヘルスケア

診療について心がけていること 心を込めて、心の伝わる医療を大切にしています。



紹介者▶読者のロコミ

Doctor's Profile

岩井 理香先生
岡山大学医学部卒業、京都大学医学部附属病院勤務、倉敷中央病院勤務、柳原病院勤務、日本産科婦人科学会専門医、女性のヘルスケアアドバイザー
出身地●広島県 血液型●O型
休日の過ごし方●5才・3才の息子達と電車に乗って出かけています。趣味●ライブ、合唱、スノーボード
ゲンキのモト●患者さんの笑顔。良くなりましたと言ってくださること。

主な紹介病院 ●東京慈恵会医科大学葛飾医療センター●三井記念病院●みさと健和病院●東京リバーサイド病院

設備・検査・対応

●子宮がん検診●超音波(エコー)●子宮内膜症●子宮筋腫●月経困難症●月経不順●PMS(月経前症候群)●低用量ピル●ミレーナ●性感染症●更年期相談●プラセンタ治療●膀胱炎

駅近 車いす可能 子連れ診察OK オムツ替えスペース ペン・カ・持込OK 女医在籍 院内スリッパ 漢方治療 院内・院外 予約制

八王子

交通 京王線 北野駅より徒歩3分

何でも相談しやすい！患者さん
思いの素敵な先生です☆

産婦人科医だったお父様の背中を見て育ち、自らも産婦人科医となられた林先生。2年前から、お父様が診療をなさっていたクリニックをリニューアルされ再開されました。スペイン語もフランス語も堪能ということから分かるように、とにかく勉強熱心で頼れる存在です。そのため、婦人科疾患から内科の疾患までトータルでサポートしてくれます。「産婦人科受診のハードルを下げ、通いやすいクリニックでありたいですね。患者さんが持ち帰り出来る、イラストの図解を使ってわかりやすい説明を心がけています」。気さくに話しやすい先生の人柄も魅力の1つです☆

あやの
取材日記



いつでも
気軽に相談
出来るような
雰囲気！

先生の得意分野 産科、婦人科、全般

診療について心がけていること イラストで分かりやすく説明しています。(その用紙は持ち帰っていただきます)



紹介者▶プラザ30階クリニック 高橋先生

Doctor's Profile

林 昌貴先生(38歳)
昭和大学医学部医学科卒業、同大学院医学研究科修了、大学在学中、米国Tulane大学医学部に留学、昭和大学産婦人科学教室に入局、大学病院、総合病院での勤務を経て現在に至る。医学博士、日本産科婦人科学会専門医。
出身地●東京都 血液型●B型 趣味●水泳・食べ歩き・ワイン ゲンキのモト●車いじり、ドライブ

主な紹介病院 ●東海大学医学部附属八王子病院●東京医科大学八王子医療センター●米山産婦人科病院●産婦人科コンチェルト

設備・検査・対応

●妊娠判定●妊婦健診(8ヶ月まで)●乳腺外来●母乳相談●子宮がん検診●遺伝検査●子宮内膜症●月経困難症相談●PMS相談●不妊症相談●不妊症治療(タイミング法)●低用量ピル●子宮筋腫相談●更年期相談●中絶手術●流産手術

林産婦人科

産科、婦人科、小児科、内科
042-636-8719

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —
15:00~18:00 ○ ○ — ○ ○ ☆ —
☆土曜午後 14:00~17:00
●〒192-0911
東京都八王子市打越町608-8
●http://884sanfujinka.jp
●駐車場3台

予約について 直接来院のみ。



編集室のつぶやき お題 秋のおすすすめスイーツは？

★ 鑑塚さんの低糖質スイーツがカロリーにせずおいしい！低糖質抹茶ロールケーキ絶品です♡

新横浜

交通 JR横浜線・横浜市営地下鉄ブルーライン
新横浜駅より徒歩1分

アイレディース
クリニック新横浜

婦人科
045-471-3385

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
●〒222-0033
神奈川県横浜市港北区新横浜
3-6-1SRビル5F
●http://www.ai-ladies-sy.jp

予約について 基本、直接来院。

どんな相談にも丁寧に
応えてくださる素敵な先生!

新横浜駅前に、2016年4月に開院された婦人科さんです。初診では、まずカウンセリングルームで看護師さんによる丁寧な問診が行われます。不安や気がかりなことを整理してから診療に臨むので、婦人科初心者さんにも通いやすいのでは? 院長の入江先生は、患者さんの疑問や不安に丁寧に応えてくださる、とっても優しい先生です! こちらは子宮頸がんの前癌状態に対する「レーザー蒸散術」という日帰り手術が受けられます。一般的な円錐切除術よりも出産に影響を与えないため、出産希望の方にはお勧めです!

みかこの
取材日記



先生の得意分野 婦人科腫瘍

診療について心がけていること 検査や治療について、図なども使い患者さんに分かりやすく説明しています。



Doctor's Profile

入江 琢也先生 (55才)
香川医科大学卒業、慶應義塾大学病院産婦人科学教室入局、足利赤十字病院勤務、芳賀赤十字病院勤務、けいゆう病院勤務、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、医学博士
出身地 ●大阪府 血液型 ●B型
趣味 ●オーディオブック鑑賞 ●ゲキモ ●家族

主な紹介病院 ●横浜労災病院 ●神奈川県立がんセンター ●慶應義塾大学病院 ●けいゆう病院

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●子宮がん検診 ●子宮頸部レーザー蒸散術 ●子宮内腔症相談 ●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 ●骨代謝マーカー ●プラセンタ注射 ●PMSレス注射 ※オムツ替えはお申し出ください。

戸塚

交通 「舞岡町入口」
バス停より徒歩2分



小川クリニック

産婦人科、小児科、内科
045-822-6650

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

※小児科・内科は別スケジュール
●〒244-0813
神奈川県横浜市戸塚区
舞岡町29番地
●駐車場45台
●http://ogawaclinic.com/

予約について
予約専用電話:045-822-6700

横浜でトップクラスの出産数!
信頼厚いクリニックさん☆

妊 娠・出産には不安が付きもの。「お産は“予測不可能”な自然現象。WEB、SNS等の発信だけに惑わされず、正しい知識を身につけて欲しいですね。一人一人個性があるように、妊娠・出産も皆それぞれ違います」産科救急などで数多くの現場に接した先生の言葉には重みがあります! 「時には厳しいことを言いますが、それは最良の出産を実現してほしいから。母子の命を守るために、嫌われても疎まれても伝えなければなりません」真っ直ぐな先生の信念に感銘を受け、多くの患者さんが訪れるのも納得ですね☆

ゆりの
取材日記



先生の得意分野 周産期、胎児診断、胎児治療

診療について心がけていること 「患者さんが自分の家族だったらどうするか?」という思いで診察にあたっています。



Doctor's Profile

小川 博康先生
日本医科大学卒業、同大学産婦人科学教室入局、私学共済下谷病院勤務、恩賜財団母子愛育会愛育病院勤務、横浜赤十字病院勤務など歴任。大学退局後に小川クリニック所属。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医
血液型 ●O型 ●ゲキモ ●愛犬のダルメシアン

主な紹介病院
●神奈川県立がんセンター ●各大学付属病院 など

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●妊婦健診(後期まで) ●4D、3D、2Dエコー ●母乳相談 ●子宮がん検診 ●遺伝検査 ●羊水検査 ●絨毛検査 ●子宮内腔症 ●月経困難症相談 ●PMS相談 ●不妊症治療 ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫など(手術) ●更年期相談 ●流産手術 ●中絶手術 ●骨密度測定器 ●男女の産み分け相談 ●計画分娩 ●無痛分娩



交通 JR常磐線・東武野田線 柏駅より徒歩7分

柏

私のおすすめ! 地域密着の
婦人科クリニック☆

長らく産院として診療してこられ、2014年に婦人科としてリニューアルされた、私のかかりつけ医院さんです! プレイルームやWiFiの飛ぶカウンタースタイルの待合室があり、緊張せずにリラックスして過ごせる心配りが◎どなたも来院しやすいようにと予約は取っておらず、親子3代でお世話になる方もいるほど幅広い年代が通われています。晶子先生は、患者さんのお話をしっかりと聞いてテキパキと診療される女医先生。些細なことでも相談できる頼れる婦人科として、地元でも評判のクリニックさんなのです!

やえの
取材日記



先生の得意分野 更年期障害、不妊治療

診療について心がけていること 地域のかかりつけ医として、数回の低い婦人科を目指しています。



Doctor's Profile

宗 晶子先生
東邦大学医学部卒業、東邦大学医療センター大森病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本抗加齢医学会専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医
出身地 ●生まれは名古屋、育ちは柏 血液型 ●AB型
趣味 ●お酒と洋楽 ●ゲキモ ●寝ること、食べること!

主な紹介病院 ●東京慈恵会医科大学附属柏病院 ●順天堂大学医学部附属順天堂医院 ●産谷産婦人科(分科) ●巻石産婦人科(分科)

設備・検査・対応

●妊娠判定 ●子宮がん検診 ●子宮内腔症相談 ●月経困難症相談 ●PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●不妊症治療(タイミング法、人工授精) ●低用量ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談 ●流産手術 ●骨密度測定器 ●性病検査

宗ウィメンズ
クリニック

婦人科
04-7164-6105

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

☆金午後14:00~18:00
※初診受付は診療時間終了の30分前まで。
●〒277-0005
千葉県柏市柏3-5-16
●医院前に無料提携駐車場あり
●http://www.so-womens-cl.com

予約について 基本、直接来院。
予防接種は予約制。



健康的にやせたい産後ママにおすすめの一冊♡

『10日間でやせ体質に
生まれ変わる野菜レシピ』

野菜を使ったヘルシー料理で、しっかり食べながらやせられるダイエットレシピ集が発売されました! 食べることが大好きな著者が-15kgを達成したカンタン野菜料理の数々。家族みんなで食卓を囲めば、ママはスリムに♡子どもも野菜好きに育つかも!?



好評発売中!!

産後太りで悩んでいたのですが、8ヶ月で-8kgを達成 (女性37才)

ズボラでもできる簡単ダイエット『10日間でやせ体質に生まれ変わる野菜レシピ』

野菜がバスター!? 新感覚「ベジメイト」

体も心もスッキリ!

腸がきれいになり、血糖値や血圧も改善

2000人のやせたい人をやせさせた「野菜マジック」!

野菜好きはもう安心! (野菜嫌いにもおすすめです!) アズコム

岸村 康代

長年習慣だったマヨネーズにお別れをして、20kgの減量に成功 (学生21才)

アズコム 1,300円+税

読者プレゼント★P34

美味しいヘルシーダイエット♪

しっかり食べながらやせられるなんて夢のようでした!

4ヶ月で-4kg!!

みかこ編集長も実践中!

秋は喘息が悪化しやすい!!

季節の
変わり目

風邪を
ひいた後

ママのためのぜんそく外来

その長引く咳は、もしや喘息?大人になって喘息と診断されるケースも珍しくないのです。
気になる症状は早めの受診が大切です!

こんな症状
ありますか?

☑ 日中は少ないのに、
夜多く咳がでる

☑ 1ヶ月以上
咳が止まらない

☑ 呼吸すると
ヒューヒューする

☑ 咳がひどくて
眠れない

日常的な喘息治療

.... 生活習慣の改善

アレルゲンを取り除くためのこまめな掃除、ストレスを溜めない生活、禁煙などで症状の悪化を予防しましょう。

..... お薬

吸入薬や飲み薬で気道の炎症を抑えます。自分に合った薬をきちんと毎日服用することが大切。

発作時の治療

..... 吸入薬

狭くなった気道を素早くひろげ呼吸をラクにします。

妊婦さんの治療

勝手に薬をやめるのはNG!!

妊娠中も安心な治療薬はあるので、まずはドクターに相談を!

喘息の相談ができる、おすすめの3院

豪徳寺

交通 小田急線 豪徳寺駅より徒歩3分

こうらクリニック

内科、整形外科、呼吸器内科、小児科
アレルギー科、皮膚科
03-3425-2333

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

※整形外科は火・木9:00~12:00/
15:00~18:00、土9:00~12:00
の診療。
●〒154-0021
東京都世田谷区豪徳寺1-23-22
●http://www.koura-clinic.com

予約について
内科は直接来院、整形外科は予約優先です。巻き爪ワイヤー治療(自費)のみ完全予約制。



内科と整形外科ならコチラ! 地元で評判の医院さん!!

呼吸器内科が専門の院長先生と整形外科が専門の副院長先生のご夫婦二人で診察をされています。両先生とも本当にお優しい方で、丁寧な診療が評判のクリニックさんなのです!「先代院長のときから通われる患者さんも含めると4世代で来院される方も。赤ちゃんだった子が大きくなる姿を見守れるのは開業医の醍醐味ですね」と朗らかにお話してくださいました!喘息の患者さんも多く通われているそう、咳がでたらやはり早めの受診が大切とのことでした!

先生の得意分野 院長先生:長引く咳、気管支喘息、呼吸器感染症、禁煙外来、COPD(在宅酸素療法)、SAS(CPAP治療)
副院長:整形外科一般(膝関節、股関節)、巻き爪ワイヤー治療(自費)
診療について心がけていること 丁寧に話を聞くと、病状についてわかりやすい言葉で説明することを大切にしています。

小児科や皮膚科の相談もできるファミリークリニックです!



みかこの
取材日記



Doctor's Profile

兒浦 利哉先生
医学博士、日本大学医学部卒業、日本大学医学部兼任講師、日本内科学会認定総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医、日本アレルギー学会専門医、身体障害者福祉法指定医(呼吸機能障害)

兒浦 美欧花先生
日本大学医学部卒業、日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会認定リウマチ医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医、日本リウマチ学会リウマチ専門医

主な紹介病院 ●関東中央病院 ●東邦大学医療センター大橋病院 ●東京医療センター

設備・検査・対応

●レントゲンDR ●呼吸機能検査 ●呼吸NO測定
●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、マイコプラズマ) ●アレルギー血液検査 ●エコー

交通 東京メトロ銀座線・丸ノ内線 赤坂見附駅より徒歩6分

身体の不調は何でも相談! 健康診断も行っています

紀尾井町の大名屋敷跡にあるクリニック。窓には雪見障子をしつらえ、まるで高級旅館のよう!「和は日本人にとって憩いの空間。患者さんに寛いでいただきたくて」と、こやかに語る市村先生。かかりつけ医として内科領域の診察から、健康診断や血管の病気がんリスク検査なども行っています。先生が大切にしているのは患者さんとの対話。「中学生の時に心臓の大きな手術を受けたのですが、そのときドクターが掛けて下さった言葉にすごく励まされたんです」先生の優しさは「痛みやつらさ」をご存知だからこそなのですね☆

ゆりの
取材日記



先生との会話
も楽しい!

先生の得意分野 高血圧、不整脈、虚血性心疾患
診療について心がけていること 言葉だけでなく、患者さんの雰囲気を読み取り、目を見てお話をします。



Doctor's Profile

市村 有紀子先生
東京女子医科大学卒業、同大学附属青山病院勤務、同大学附属成人医学センター勤務、日本テレビ麹町診療所元所長、日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医
出身地 ●長野県 趣味 ●ゴルフ、カラオケ
ゲンキのモト ●歌うこと、美味しいものを食べること

主な紹介病院 ●東京女子医科大学病院 ●九段坂病院 ●榊原記念病院 ●四谷メディカルキューブなど

設備・検査・対応

●レントゲン ●点滴対応 ●迅速診断(インフルエンザ、溶連菌) ●各種予防接種 ●健康診断
●禁煙外来 ●睡眠時無呼吸検査 ●脳梗塞・心筋梗塞リスク検査 ●大腸がんリスク検査 ●マイクロアレイ血液検査 ●アレルギー血液検査 ●プラセンタ注射など

紀尾井町内科

内科、循環器内科、呼吸器内科
アレルギー科
03-6265-6500

診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —
14:00~17:30 ○ ○ ○ ○ ☆ —

☆金午後 呼吸器内科医師担当
●〒102-0094
東京都千代田区紀尾井町3-1
KKDビル1F
●http://kioichonaika.jp/

予約について 直接来院。



交通 小田急小田原線 本厚木駅より徒歩3分

優しさ満点! とてもお話しやすい先生です

こちらは呼吸器専門の陽子先生と、循環器専門の邦彦先生のお二人が診察にあたり、内科領域から生活習慣病、心疾患、喘息や咳など幅広い疾患に対応されています!とてもお話しやすい雰囲気です「自宅の血圧計、ちゃんと測れているか不安です」との相談には「一度持ってきてください。一緒に測ってみましょう」といった具合に、小さな不安にも丁寧に応えてくださいます。先生の優しさにホッと癒されること間違いなしの、かかりつけにピッタリのクリニックさんです。

やえの
取材日記



ご主人は循環器専門のドクターです!

先生の得意分野 気管支喘息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、長引く咳、睡眠時無呼吸症候群

診療について心がけていること いつも健康的でニコニコ笑顔でいること。



Doctor's Profile

弓野 陽子先生
北里大学医学部卒業、東京慈恵会医科大学大学院医学研究科修了、東京慈恵会医科大学附属病院呼吸器内科勤務、東京通信病院呼吸器科勤務、日本呼吸器学会認定呼吸器専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医、日本内科学会認定総合内科専門医
ゲンキのモト ●美味しいご飯とみんなの笑顔!

主な紹介病院 ●厚木市立病院 ●東名厚木病院 ●湘南厚木病院

設備・検査・対応

●レントゲン ●血液検査 ●心電図 ●ホルター心電図(24時間心電図) ●呼吸機能検査(スパイロメトリ) ●心エコー(心臓超音波検査) ●頸動脈エコー ●禁煙相談 ●睡眠時無呼吸症候群 ●アレルギー舌下免疫療法 ●在宅酸素療法

ゆみの内科 クリニック

内科・呼吸器内科・循環器内科
046-259-5217

診療時間
月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
14:00~17:45 ○ ○ ○ ○ ○ —

☆土曜 9:00~12:30
●〒243-0018
神奈川県厚木市中町2-8-7
グランデ本厚木中町1F
●近隣にコインパーキングあり
●http://www.yuminoclinic.com/

予約について 直接来院。





三人兄弟
子育て中!
みかこ編集長の

子育てを楽しむママサポート術

1人目の子育ては、初めてのことでばかりで頑張りすぎて
いる人が多いような気がします。私自身、長男が0才
の頃、当時は専業主婦で相談できる人が身近にらず、
孤独な子育てによく夜中に1人で泣いていました。

3人のベテランママになって思うのですが、子育ては
第三者の助けを賢く利用することが大切。「助けて」っ
て言えるママの文化をつくりたいです。色々なサービ
スを利用して、楽しい子育てをしてみませんか?

妊娠中から知っておきたい! 利用したい!

産前産後の女性に寄り添って
家事や育児を支えてくれます!

産後ドゥーラ

赤ちゃんとの新しい生活に慣れていくお手
伝いをしてくれます。HPなどで住まいの近くの
ドゥーラさんを探し、1度面談してからサポート
が受けられます!

つわりが酷い時

安静が必要な時

産後の疲れや不安な時

ママ一人で
頑張り過ぎないで!

沐浴や
オムツ替え
上の子の
お世話

ポイント 1

産前産後ケアの専門家が
日常生活をサポート! 子育
ての相談にのってくれます。

ポイント 2

健康的な生活スタイルや
食事、さらに病気の予防法
や対処法などを一緒に考
えてくれます。

ポイント 3

障がい児をもつベテランママ
や看護師、栄養士など、様々
な経験・資格を活かしたサ
ポートを実施。

赤ちゃんも
のびのび☆

DATA

お近くのドゥーラを検索してね!
一般社団法人ドゥーラ協会
<https://www.doulajapan.com/>



ココで

分娩しなくても産前産後の
サポートをしてくれます!

助産院

助産院=お産という考えの方も多いかもしれ
ませんが、私は産前にトコちゃんベルト着用
指導やアロマテラピートリートメント、安産体
操、おっぱいのケアをしてもらいました。



アロマの
種類が豊富!
産前産後の
疲れた体に♪

DATA

私が利用していた助産院はコチラ!
まなみ助産院 東京都三鷹市大沢5-10-23
TEL & FAX:0422-30-0633
<http://homepage2.nifty.com/manami-josanin/>

ママパパ夫婦の時間も大切
家族の強力な助っ人です!

ベビーシッター・家事代行

頑張りすぎて疲れたまま育児を続けると、優しく
できなかったり楽しくありませんし、何より、「ママ
の元気がない...大丈夫かな?」と、子どもも心
配になってしまうかもしれません。子育てを人に
頼ることは恥ずかしいことではありません。

信頼できるシッターさん
出会えば
強い味方です!

パパからの提案

パパからの「お互い疲れているのは良くないから頼んでみ
よう!」という提案から利用し始めましたが、2人でゆっくり
する時間を持てるようになって心の余裕ができました。

頑張りすぎないこと、無理をしないことが
1番だと痛感しています。

心に余裕を持って
子育てを!



Human
Assistant
Service

習い事や
塾の送迎
で家庭のニーズ
にあわせた
サービス

DATA

保育の専門家! 小学館のベビーシッター!
ベビーシッターのHAS(ハズ) (株)小学館集英社プロダクション
フリーダイヤル:0120-834988 <http://www.834988.com>

日本版ネウボラ始動!

もっと
子育てしやすい
社会に



日本では
妊娠・出産・子育てそれぞれの時期に

病院 保健所 子育て支援センター など、
窓口が分かれているのが現状ですが、



フィンランドでは これらを 切れ目なくサポート
する総合的な支援サービス を提供する「ネウボラ」という施設
が全ての自治体におかれています。

“子ども”を取り巻く環境を総合的にサポートする
日本版ネウボラを求める声が高まっています。



教えてくれたのは!
自見 はなこ先生
参議院議員
小児科専門医

ネウボラの考え方

出産
ママ、子どものサポート
子育て
ママ、家族のサポート



編集長の
気になるコト

保湿ケア Body

ゲんきのモト記事

冬に備えて対策! 産前産後の 乾燥肌について

お肌が敏感な産前産後! 肌トラブルの原因になる乾燥には特に注意が必要
です! 皮膚科専門医の豊田先生に乾燥肌対策についてお聞きました。

乾燥肌とは?

角質層の水分量が低下した状態の肌のこと。バリア機能が低下して少しの刺激にも弱くなり、かゆみや炎症をはじめ様々な皮膚疾患の原因に!

アトピー性皮膚炎

激しいかゆみを伴う赤い湿疹が繰り返し現れます。皮膚がフケのように剥がれたり、掻くことで皮膚が厚くなり色素沈着すること。

乾燥する時期や汗の刺激で悪化しやすい

どんなところが?

顔
首
肘の内側
膝の内側



妊娠中は
悪化に注意!

ひふそうようしょう 皮膚掻痒症

湿疹や赤くなっていないのに、かゆみだけを感じる皮膚疾患。肌が乾燥することによって刺激に敏感になり発症します。

お風呂上がりなど、体が暖まりかゆみが増す

どんなところが?

背中
脇
腹部
手足などの
広い部分



Bodyのカサカサ肌対策

① 下着は肌にやさしい
木綿繊維を選ぶ



●ウールやナイロンの服が
直接肌に触れないように!

② お風呂で肌を
洗い過ぎない



●たっぷりの泡で手を使って
洗いましょう!

③ バランスの良い食事
と規則正しい生活

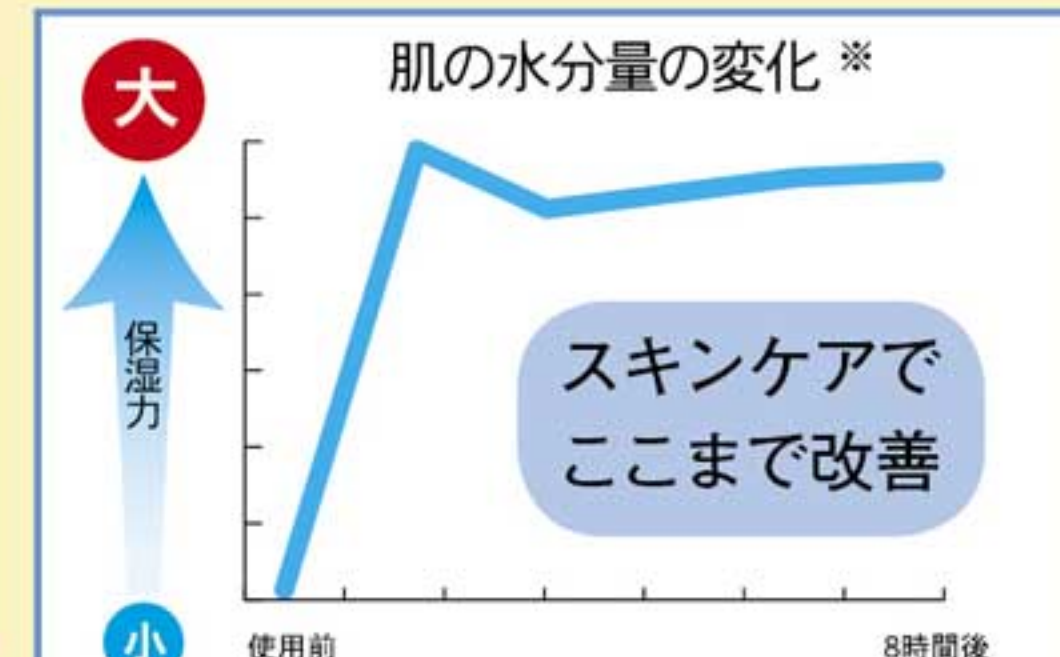


●緑黄色野菜と大豆製品を
積極的にとりましょう!

④ 長時間しっとり潤うスキンケアで保湿



●皮膚乾燥を招くのでアルコール
フリーのものを選びましょう!



乾燥肌は皮膚科に
ご相談ください!



クリニック限定
ドクターズコスメ

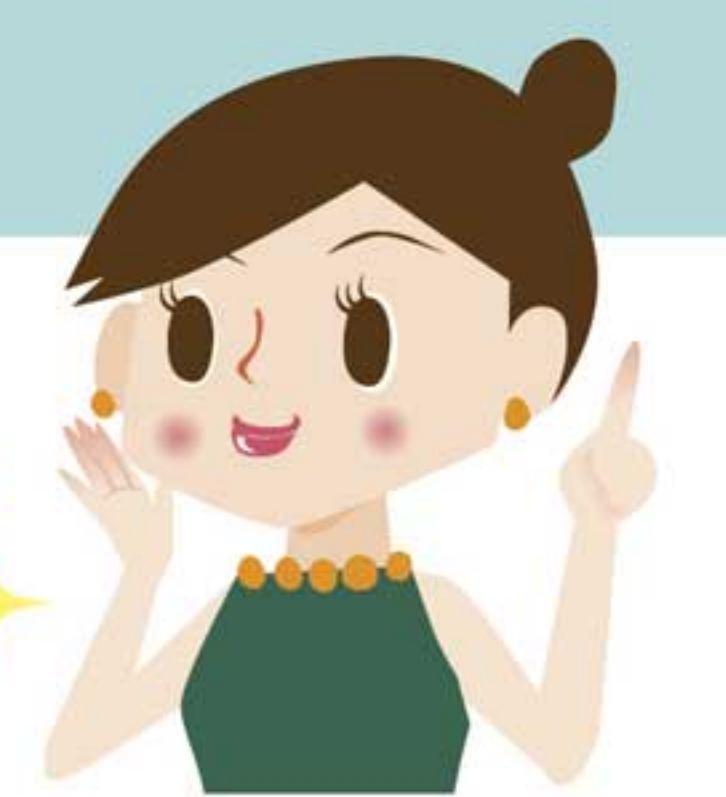
目指したのは、
肌トラブルのある方でも
安心して使える
化粧品!

カサつき

敏感

かゆみ

産後ママの 潤いボディケア!!

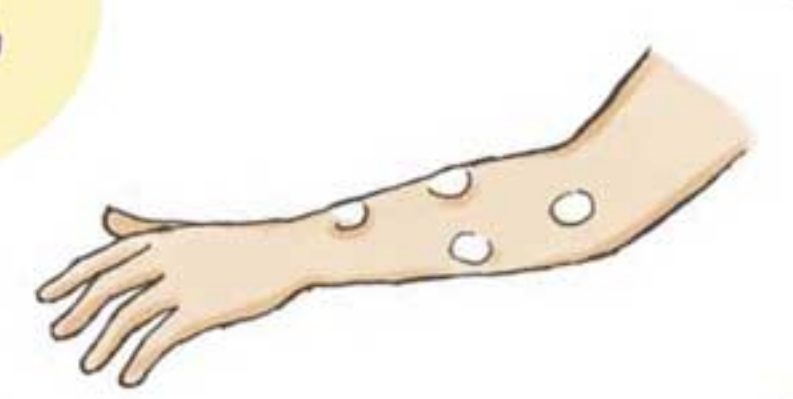


赤ちゃんに触れるママの肌には安心なものを使ってほしい!
ワセリンベースの低刺激スキンケアでしっとりボディになろう♡

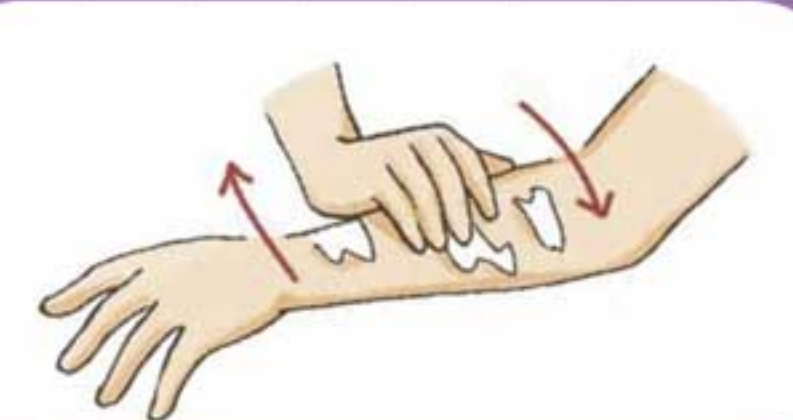
腕

肌がテカる位たっぷり
塗るのが正解!!

① 乳液を肌の上に点状
に乘せていきます。



② 手のひら全体でスタンプ
を押すように伸ばします。



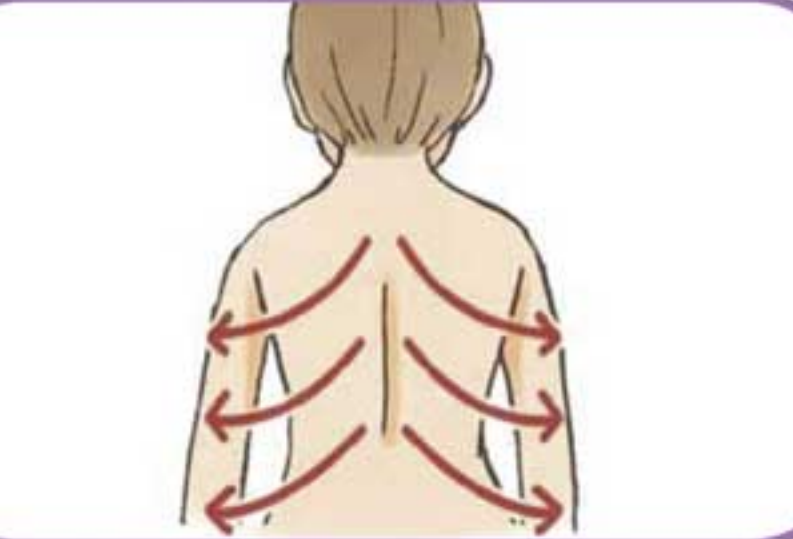
お風呂上がりのケアなら
さらにしっとり!

① 数カ所にわけて点状に
乗せていきます。

背中



② 手のひらで体のシワに
そって伸ばします。



無香料 無着色
アルコールフリー
合成界面活性剤フリー
低刺激処方

ボディ用保湿剤

ワセリンベースの保湿剤で、モイス
スフュージョン技術®により優れ
た保湿力と使用感を実現!

ディーアールエックス®
AD パーフェクトバリア®
ボディミルク 130mL

優れた保湿力と使用感の良さを両
立させたボディ用乳液。しっとりし
た潤いが長時間持続します。

ワセリン
水分の蒸発を
防ぐ

レシチン
天然由来の
乳化剤

グリセリン
潤いを
与える

フェイス用

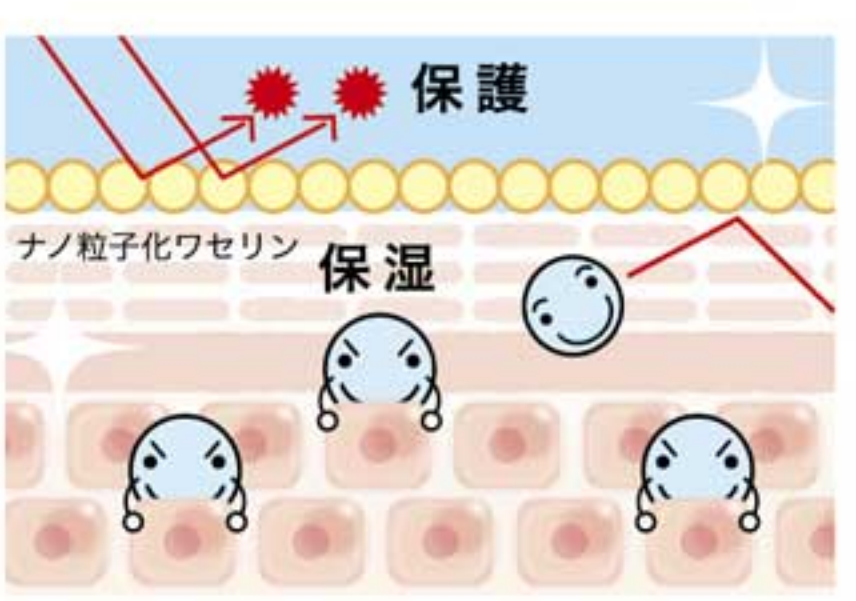
AD パーフェクトバリア®
フェイスミルク 50mL

ハンドケア、フットケアにもオススメ!

潤うのにベタつかない
サラサラの使用感



ナノ粒子化ワセリンの
保護膜が、肌の潤いを
しっかり閉じ込めます!



子どもの肌
についても安心♡

三枝庸子さん
43歳



お風呂上がりに塗ったら、
翌朝までしっとりが続い
て感激しました♡乾燥肌の私
でも満足できる保湿力です!

愛用
してます

DRX®はクリニック限定化粧品です。
お近くの取り扱いクリニックの
検索はこちら

<http://www.drx-web.com/clinic/index.htm>



ロート製薬株式会社 大阪市生野区巽西1-8-1
お客さま安心サポートデスク 03-5442-6020 受付時間9:00~18:00(土、日、祝日を除く)

※測定方法: 前腕内側に製剤を塗布し、角質水分量を測定。
(試験機器: Skicon-200, n=6) 全ての方に同じ効果があるわけではありません。

産前産後の肌疲れ対策!

大人スキンケア

疲れたお肌になりがちな産前産後は、老けた印象に…。弾む若々しい美肌を目指すにはスキンケアから見直しましょう。

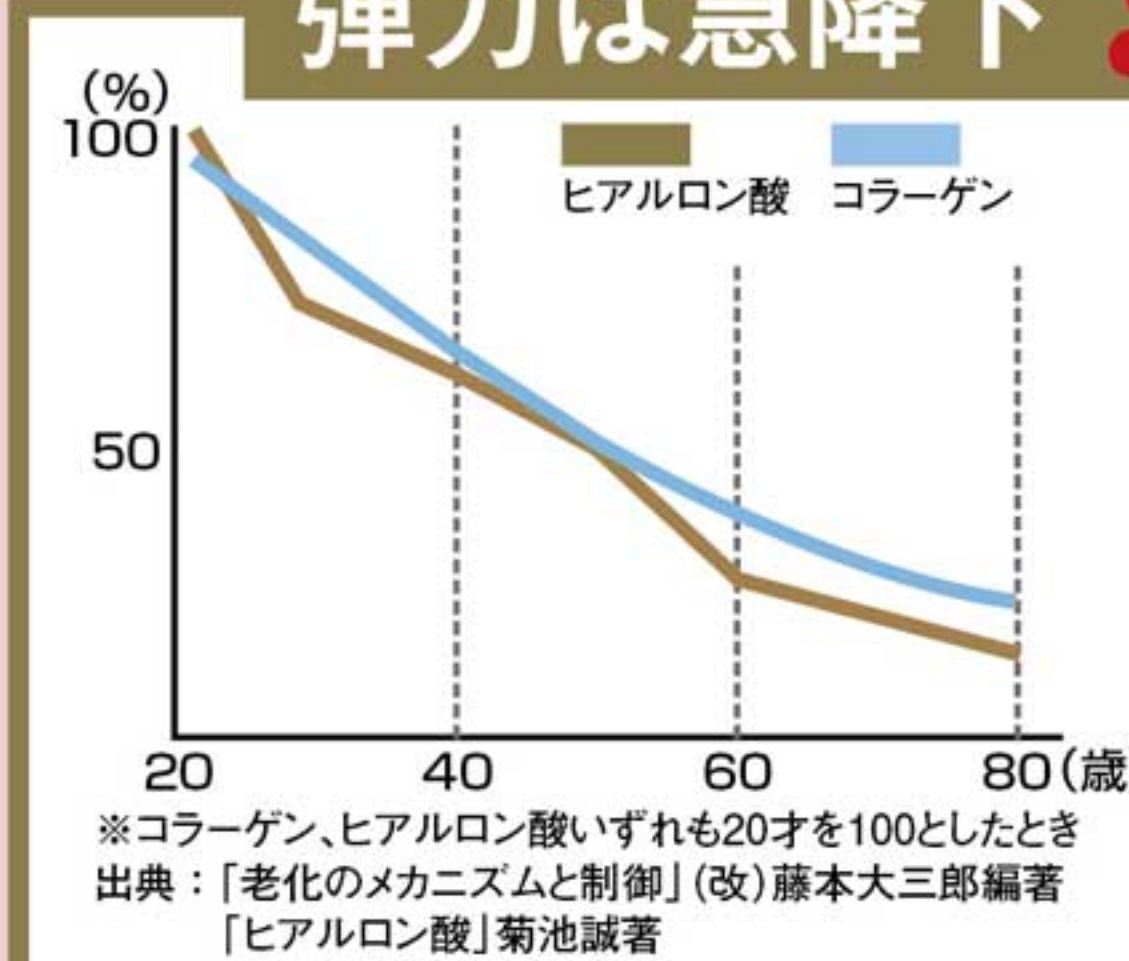
加速する
肌老化の原因

女性の産前産後は、ホルモンバランスの変化や紫外線の影響を受けやすく、肌トラブルが出やすい時期でもあります。じつは肌の弾力成分は20才を境に下降の一途をたどり、睡眠不足や育児疲れは“くすみ”や“たるみ”などの肌老化をも加速させてしまうのです。

いつの間に
こんなに老け
ちゃった!?

こんなお悩み

くすみ
ほうれい線
目の下のクマ
シミ

じつは20才から肌の
弾力は急降下!!

エイジングケアのはじめ時!

／ スキンケア選び4つのポイント /

- ① メイクオフは洗顔料ではなくクレンジングでオフ!
- ② 朝晩は保湿力が高く、肌にやさしいスキンケアを!
- ③ 美肌成分を内側からつくり出す成分が入っているものを!
- ④ シンプルケアのオールインワンが負担なく続けられます!

保湿は
たっぷり!
エイジングケアを
無理なく続ける

注目の成分ラクトフェリン[※]で
産前より輝く肌へ

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、細胞のダメージ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

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!

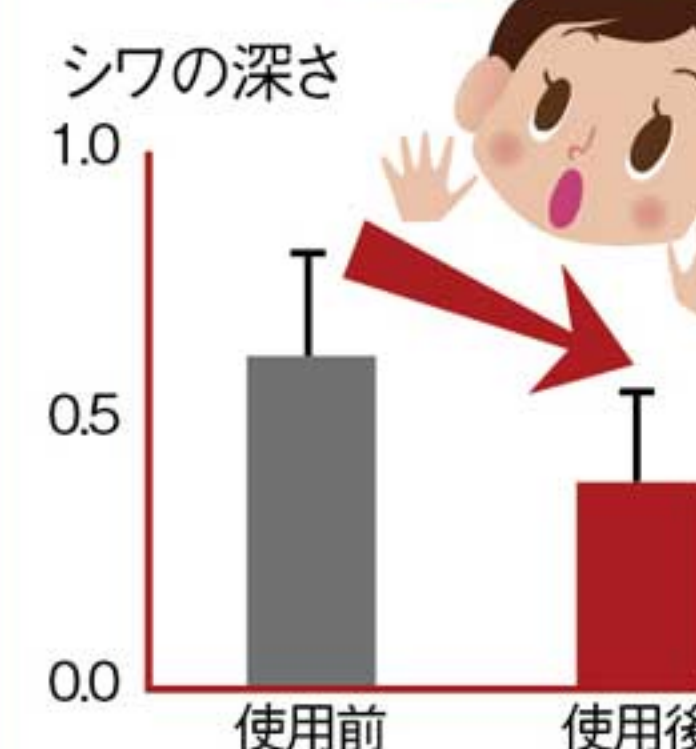
※ 保湿力があります

肌の土台が壊れて
シワ、たるみに!

目尻のしわ

肌のハリや弾力を
取り戻す!

1ヶ月後の目尻

シワが
40%浅く
なった!日本ラクトフェリン学会
第5回学術集会 (2012)大人スキンケア
通販コスメ忙しく時間のない方でも
気軽につかえる
ママにやさしい化粧品!

乾燥

たるみ

小じわ

産後ママの弾む
ぷるぷる美肌!!

CA時代からお疲れ肌の私。たっぷりの保湿で産後はキレイママを目指します!

子どもが生まれたら忙しくなるのでオールインワンは便利! パックにも使えて経済的♪

ローズの香り
でリラックス♡

高部由海さん(妊娠8ヶ月) 32才

姉妹で
使ってます

(右) 姉 小田原絵海さん 34才

WHITE RIBBON
途上国の妊産婦を守る

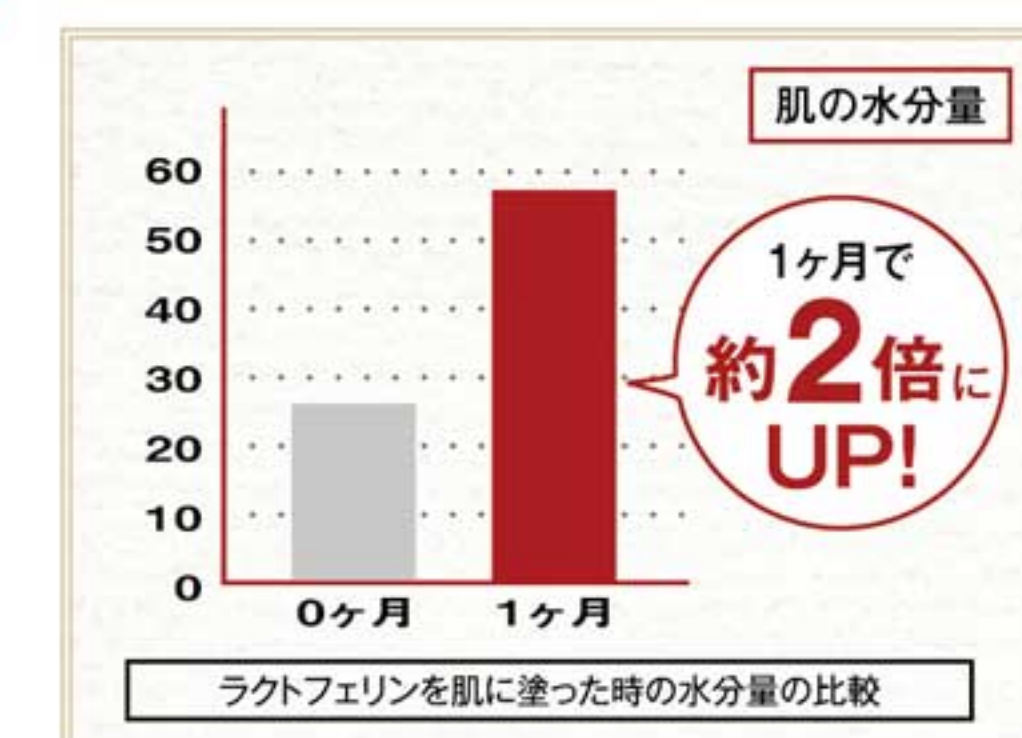
Lactoferrin Lab.は売上の一部を国際協力NGOジョイセフに寄付しています。

高濃度
ラクトフェリン[※]
配合

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。

5つのステップが
約1分で完了!!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。

※ 保湿力があります。 ※ 原材料に牛乳由来の成分を使用しております。

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。

サラヤ株式会社
Lactoferrin Lab.
ラクトフェリンラボ〒546-0013大阪府大阪市東住吉区湊里2-2-8
http://lactoferrin-lab.jp/

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

秋の肌疲れに♪ スペシャルセット

今なら
ミニサイズも付いてくる
各一個(約10日分)

ミニジェル18g/
ミニローション20mL

初回限定
今だけこの価格で!

7,778円を
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

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! 導入ローション】
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

QRからも
おトクに
注文できる!

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。

学ぼう！ インフルエンザ 予防接種

家族みんなで
予防しよう！



毎年12月頃から流行するインフルエンザ。今からできる対策について、小児科医の齊藤先生にお聞きしました。

インフルエンザワクチンは 打ったほうがいいの？

重症化を予防するためにも 毎年接種しましょう！

毎年接種する
ことで、免疫は
さらに向上！

ワクチンの一番の目的は、脳症などの後遺症や死につながる重大症状を防ぐことにあります。たとえ罹ってしまった、接種していれば症状は軽く済み、抗体は接種を重ねるごとに増えるので、罹った年の接種も無駄にはなりません。

毎年
50～200人が
インフルエンザ脳症を発症！

そのうち
10～30%
の人が
死亡！！

参考：国立感染症研究所ホームページ「インフルエンザ脳炎・脳症の臨床疫学的研究班調査（班長：岡山大学医学部森島恒雄教授）の報告」

Go! ワクチン
キッズ編

2回接種の ベストタイミング

12月までに免疫をつけるためにも、2回目接種を11月中に済ませるのが理想的。接種間隔を4週間きちんと空けると効果が高まります。

12月までは
2回接種！

接種のタイミング



POINT

もし1回目接種の後にインフルエンザに罹ってしまったとしても、2回目もきちんと打ちましょう。

罹っていない型に対する
免疫がつきます！



生後6ヶ月から
抗体を
つけましょう！

インフルエンザの予防 接種は生後6ヶ月から

免疫がまっさらな状態の生後6ヶ月未満の赤ちゃんには、インフルエンザワクチンの抗体はつきにくいといわれています。

Go! ワクチン
ベビー編



POINT

生後6ヶ月未満の赤ちゃんのいる家庭では、家族が予防接種を受けましょう。

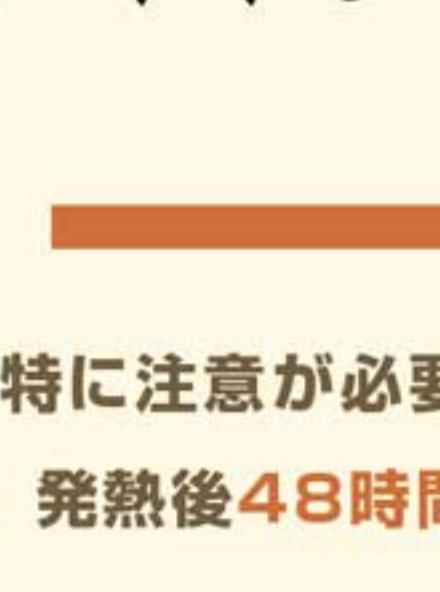
ウイルスを家に持ち込まない
形で対策をしましょう！

それでも、かかってしまったら！

発熱



特に注意が必要なのは！
発熱後48時間以内！！



脳炎

すぐの受診をオススメします。

Go! ワクチン
ママパパ編



大人も毎年かならず 接種しよう

多いのは、大人がウイルスを家庭に持ち込むパターン。大人は重症化しにくいからと油断せず、家族で予防接種を受けましょう。

家族みんなで
感染したら
子育ても大変に！

POINT

一般的な感染ルート



パパ
職場や通勤時に
感染することも！



子ども



ママ
妊娠中や
授乳中ママは特に注意！

打っておけば
良かった...



マスク
外出するときは
忘れず！



手洗い
これも大切
1日3回は
石鹸で！



うがい
ベビーは
1才から練習！

10月中旬頃からインフルエンザの
予防接種がはじまります。ご家族みんなで接種して、
インフルエンザの流行期に備えましょう。

教えてくれたのは！

さいとう小児科内科クリニック
院長 齊藤 喜親先生
日本小児科学会認定小児科専
門医、子どもの心相談医



ゲンキのモトvol.45 PRESENT

応募方法は二通り

①巻末のハガキから ②WEB・右記のQRコードから
応募はハガキ・WEB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11月25日です。●商品の色はお選びいただけません。

WEBから
応募で
W
チャンス!

「ドコデモ茶こし ステンレスシルバー」

どこでも手軽に
ティータイム♪

抽選で10名様にプレゼント!

お持ちのマグカップに乗せることで、紅茶・緑茶・コーヒー、何でも淹れられる万能茶こしです。上から見るとフチが三角形なので、だいたいのマグカップのサイズでも使える、あるようでなかったとっても便利な茶こしです★
●マックマー 東京マーケティングセンター 03-6715-7161
●価格:1,500円(税別)

応募はコチラから!



A 那須オルゴール美術館 ファミリー招待券(4名様分)



1時間ごとにスタッフによる
オルゴール演奏が♪

館内には19世紀〜20世紀に作られたアンティークオルゴールを約100点展示。「手作りオルゴール教室」では、好きな曲とケースを組み合わせて500種類のパーツでデコレーション。世界で一つだけのオリジナルオルゴールができます♪ 那須オルゴール美術館 0287-78-2733 <http://nasuorgel.jp>

5組
20名様

B AQUA ハンディ洗濯機 COTON(コットン) 1名様



新発想!
叩き洗いでできる
「手のひらサイズの洗濯機!」
少量の水と液体洗剤だけで最短約30秒でお洗濯★たたき洗いで汚れを繊維から押し出し、下に敷いたキッチンペーパーに汚れが移動。コンパクトで外出先にも持ち運べます。これでカレーうどんやミートソースパゲティを思いっきり食べられますね♪
●アクア 0120-880-292 <http://aqua-has.com/coton/>
●価格:10,800円(税込)

C コードレス回転モップクリーナー 1名様



スティックの
長さは3段階!
短くして
窓ふきにも!



掃除機をかけるように、立ったまま雑巾がけができた...という希望をかなえてくれるモップクリーナーです! 1分間に80回転する「電動ツイヘッド」が、しっかりキレイにしてくれてお掃除が楽しくラクに♪
●シー・シー・ピー 03-5806-3507
<http://www.ccp-jp.com/life/index.html> ●価格:9,980円(税別)

D 「10日間でやせ体質に生まれ変わる野菜レシピ」岸村康代著 3名様

著者はこの方法で
-15kg&リバウンドなし!!



野菜ってこんなに
美味しい!!

詳しくはP15へ!

食べないダイエットや単品ダイエットで失敗した人こそ読んでほしい! たっぷり食べてキレイにやせられる、「簡単&おいしい野菜レシピ」が満載のダイエットレシピ本です☆
●アスコム <http://www.ascom-inc.jp/>

F 素あわ洗顔フォーム 20名様



創業100年以上
石鹸ひとすじの
メーカーさん☆



肌荒れやかさつきを繰り返し起こしたり、季節の変わり目の肌荒れなど、敏感肌のための洗顔フォームです。摩擦刺激を抑えて洗えるやさしい石鹸あわは、洗顔が楽しくなる気持ちよさです★
●マックス <http://suawa.jp> (お問い合わせはフォームから)
●価格:1,620円(税込)

G 使い捨て布ナプキン freena (フリーナ) 20名様



布の優しくて
ふわふわな肌触りを
試して欲しい

24枚入りで378円(税込)
紙ナプキンと
変わらぬコスト♪

生理用ナプキンといえば、紙ナプキンを使う人が大多数ですが、近ごろでは使い捨て布ナプキンという、とても斬新な商品がでてきているんです! 気軽に試せるので、初心者の方にもオススメ★
●布ナプキン専門店 ジュランジェ
0120-910-704 (平日10:00〜18:00)
pretty@jewelling.com
●価格:24枚入り378円(税込)

編集長の子育て体験記

夏休みを満喫しましたか〜?

ようやく三男も連れて旅行できるようになったので、今年は家族全員6名で軽井沢へ! 東京駅から新幹線に乗って1時間30分ほどで到着するためアクセスも良いし、なにしろ涼しい癒されました。と、私は1泊2日の旅行だけでも大満足ですが...

長男、次男共に合宿三昧で夏休み、いろいろとところへ行けて楽しそうでした★三男さんは保育園での日々ですが1才9か月にして着替えも食事も、全部! 自分でやる気満々で、手伝おうとすると「いやだ」と言われます。イヤイヤ期に早くも突入なのでしょうか!? 3人とも性格が全然、違うので日々驚かされています。

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ

次号予告

★★ 特集 ★★

子どもの病気特集

12月上旬(冬号)をお楽しみに!

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

アクア/アスコム/クリエイト・エス・ディー/ココカラファイン/コピーライツアジア/サラヤ/シー・シー・ピー/小学館集英社プロダクション/新学社/全国健康保険協会/匠ソリューションズ/ドゥーラ協会/那須オルゴール美術館/バイエル薬品/マックス/マックマー/葉樹/ロート製薬



3歳～6歳のお子さんがいらっしゃる おうちの方へ!

無料教材サンプル プレゼント!

3～6歳
ぷち・ドラゼミ

今ならもちろん「ドラえもん あいうえおすごろく」もプレゼント!! 12/5(月)まで!

ぷちドラゼミは「自ら学ぶ力」を楽しく身につけられる、小学館の通信教育です。

2016年度ぷちドラゼミの
無料教材サンプルをご請求の方に
もちろんお届けします!

★ぷちドラ うきうきDVD

親子で楽しめるコンテンツが
盛りだくさん!

- 【内容】
- ・ あいうえおのうた
 - ・ ドラえもん ことばあそび
 - ・ ポカポカおひさまえほん
 - ・ かっこいい! はたらくのりもの!
 かわいい! ふしぎ! いろいろないきもの!

※デザイン・仕様は、コースによって異なります。

★ぷちドラ うきうきシール

とってもかわいい
シールがたっぷり!
お名前シールもついています♪
(B5サイズ)



さらに今なら
12/5(月)まで!(必着)
**ドラえもん
あいうえお
すごろく**も
プレゼント!



物の名前を覚えながら「あいうえお」を
楽しくマスターできます!

※プレゼントは予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

年少・年中コース 9月号・10月号入会対象

秋の入会キャンペーン

年中コース 9月号・10月号入会対象

入学準備キャンペーン* 実施中!! 詳しくはWEBへ!!

無料教材サンプルの
お申し込みは
こちらから!

巻末の付属はがきもご利用ください!

WEB ぷちドラゼミ 検索

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)

ドラえもん あいうえおすごろく
プレゼントについて

●フリーダイヤルでお申し込みの場合は、オペレーターに「ゲンキのモトを見た」とお伝えください。

●WEBからお申し込みの場合は、
「資料請求のきっかけ欄」にて
【ステップ1:雑誌「フリーペーパー」など】
→【ステップ2:ゲンキのモト】を
それぞれお選びください。

※「ドラえもん あいうえおすごろく」は、無料教材サンプルセットと同送でお届けいたします。

全家研
月刊ポピー

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。

平成28年度版
月刊幼児ポピー「ポピッコ」
月々980円で
充実の内容!

ちえ
年中さん対象

ふた
2つの えを よく みて、
ちがう ところに ○を つけてね。 5つ さがそう。

いつ
さ
が
そ
う。

監修指導 篠原 菊紀先生
(諏訪東京理科大学教授)

▼こっちの えに ○を つけてね。



おうちの
方へ

難しかったらヒントを出して
間違い探しは、観察力を高めるのに役立ちます。間違いの要素は、形・長さ・別の物になっているなどのほかに、位置・向きのようなものがあります。
難しいようでしたら、「この辺りを見てごらん」とヒントを出してあげてください。ヒントをもらって見つけても、わかった瞬間に脳の活動は高まります。

※月刊幼児ポピー「ポピッコ あかどり」(4～5歳用)10月号より転載。
※実物を45%に縮小しています。

な
に
を
し
て
い
る
と
こ
ろ
か
な
? おはなしして みよう。

答えはこちら



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!

5～6歳児年長用
「あおどり」
おためし号の例

オールカラー
シール付き
16ページ

16ページ

おうちの方へ
さらに
今なら!

家庭教育の手引き
「自信を持って
子育てしませんか?」
小冊子をプレゼント!

対象 2歳児～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 インターネット ポピー 公式 検索

公式サイトをクリック!
http://www.popy.jp

※小学生・中学生の教材も
お申し込みいただけます。

お電話 0120-627-700
平日9:30～18:00(年末・年始 夏季休業を除く) / 通話料無料 GGM03 の申込番号をお伝えください。

FAX 0120-885-235 24時間受付
通話料無料

おためし見本希望(または入会希望) / お子さまの氏名・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 GGM03

※おためし見本は年齢(学年)などにご留意しております。 ※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・商品のお届けやサービスの提供、ポピーからのお知らせ、アンケートのお願い等、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(支部)よりお届けする場合、および別途本人(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

がっちゃん
©かいち とおる / SHINGAKUSHA



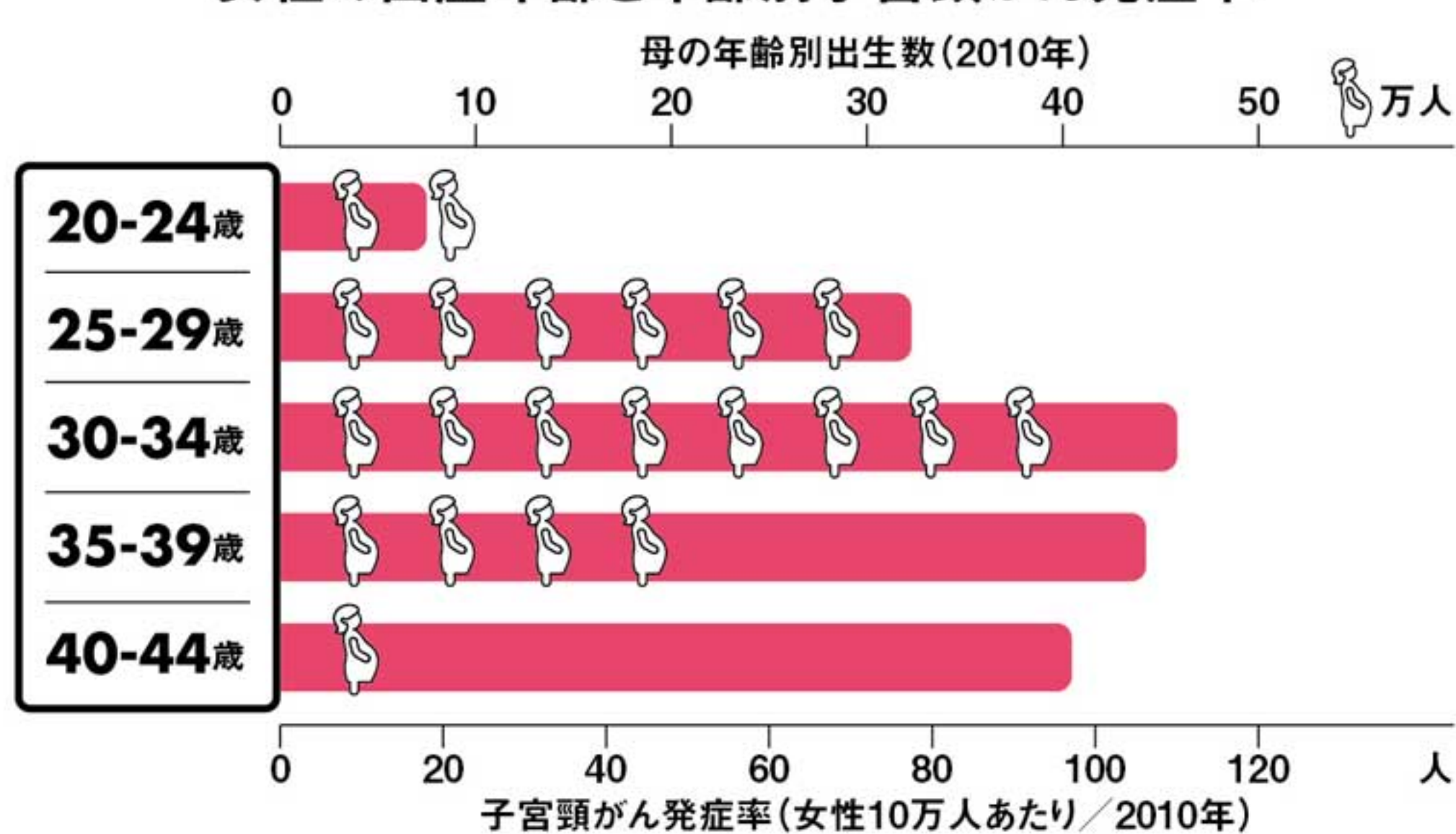
正しく知ってください!
子宮頸がんのこと

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