

ホームドクターを探そう！

ゲンキのモリ

[vol.46] 2016 WINTER

教えてドクター！

子どもの 保湿ケアQ&A

ノロ・ロタウイルス対策

ママのダイエット・美肌ケア

[無料]

ご自由にお持ちください

豪華プレゼント
☆当たるよ☆



今回のクチコミ
医院特集は

小児科

17万部
発行





2017年ドラキッズは新しく生まれ変わります!

小学館の幼児教室

ドラキッズ

楽しい学びで、その先へ。

360°の感動で「学ぶ」姿勢を刺激する。
それが、ドラキッズメソッド。



幼児教室No.1*の、ドラキッズクオリティ

Teachers

資格を持つ2名の
講師によるクラス担任制
だから安心



Materials

教室でも家でも
楽しい!
独自の楽習教材



Program

夢中になれる
テーマ楽習で
「できた!」を実感



年齢に合わせた全6クラス

★満1歳児
Class Baby
【クラス・ベビー】
絆をつくる一年

★1~2歳児
Class 1
【クラス・ワン】
興味をつくる一年

2~3歳児
Class 2
【クラス・ツー】
発見をつくる一年

3~4歳児
Class 3
【クラス・スリー】
体験をつくる一年

4~5歳児
Class 4
【クラス・フォー】
意欲をつくる一年

5~6歳児
Class 5
【クラス・ファイブ】
発展させる一年

Res.Mom
イード・アワード
幼児教室
総合満足度
最優秀賞
2015

Playful Learning期 楽しさを通して、
子どもたちの興味や関心を育みます。

*クラス・ベビー、クラス・ワンはおうちの人といっしょのクラスとなります。

資料のご請求・
入会のお問い合わせは

フリーダイヤル
0120-415-255

フリーダイヤル受付時間 9:30~17:30 日曜・祝日は除く

ドラキッズ

検索



スマート
フォンから
は

©藤子プロ

ゲンキのモト®

[vol.46] 2016 WINTER



- 表紙モデル とろぶ ようくん(4才)
はらぐち しゅうくん(4才)
- 編集長 伊藤みかこ
- 副編集長 仲井友美 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 小坂唯史
- 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 冬号 VOL.46
発行日 2016年12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・転載を禁します。



CONTENTS

小児科特集

赤ちゃんの保湿剤はどんなものを選んだらいい?

ノロ・ロタウイルス対策

医院・クリニック特集

みぐりキッズクリニック	8	ミューザ川崎こどもクリニック	11
上目黒ファミリークリニック	9	むとう小児科クリニック	12
ボボロ小児科自由が丘	9	キッズ・ファミリークリニック ささもと小児科	12
おりつこどもクリニック	10	西野こどもクリニック	13
有明こどもクリニック豊洲院	10	有明こどもクリニック有明院	13
有明こどもクリニック有明院	11		

ゲンキのモト☆ダイエット部 気になるママのダイエット

栄養相談のできるクリニック!.....16

代謝UPで肌も若返る! ALA美肌

肌を土台から立てなおす! ラクトフェリン美容

ゲンキのモト医院リスト

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

薬局の管理栄養士が考えた 簡単ヘルシーレシピ

薬樹 管理栄養士
www.yakuju.co.jp/Kanrieiyoshi/

検索



ヘルシーロールキャベツ

材料(2人分)

豚ひき肉 100g
木綿豆腐 1/3丁(100g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
調整豆乳 大さじ2(30g)
パン粉 大さじ2(6g)

キャベツ 4枚(80g)

トマト缶 250g

A 水 1/4カップ(50ml)

コンソメ(顆粒) 少々

塩、胡椒、黒胡椒 少々

「A」とBを鍋に入れ15分～20分煮込む。

B 塩、黒胡椒で味付けし、竹串がすっと通れば完成。

卵不使用
レシピ!



赤ちゃんの

保湿剤はどんなものを 選んだらいい?

ママの疑問に応えて
編集室で実証!!

読者モニターの
体験レポート

TEST 1 皮膚刺激テスト

皮膚刺激テストとは?



肌に、一次刺激性接触皮膚炎や
アレルギー性接触皮膚炎が起
こらないかを確かめるテストです。48時
間後、72時間後、一週間後の計3回の
チェックが行われます。



パッチテスト用絆創膏（パッチテスター「トリイ」）に、保湿剤（araubaby+モイストクリーム）とコントロール基剤としてのワセリンを塗布し、上腕内側に貼付け防水シールを貼りました。



ウチの子のお肌も
炎症もなく
キレイ!

保湿クリームを11人の子どもたちに試験



TEST 2 保湿についても検証しました!



読者ママ体験VOICE



先生からのアドバイス

乳幼児期は皮膚の機能が未成熟
スキンケア選びが重要です!



子どもの肌のために
保湿剤を見直します!



スキンケアは成分も大切です!
お子さんにあった保湿剤を選び
健やか肌を目指しましょう。



赤ちゃんの
肌ケアは月齢別
に違います！

教えて！ドクター 子どものスキンケア Q&A

0~2ヶ月

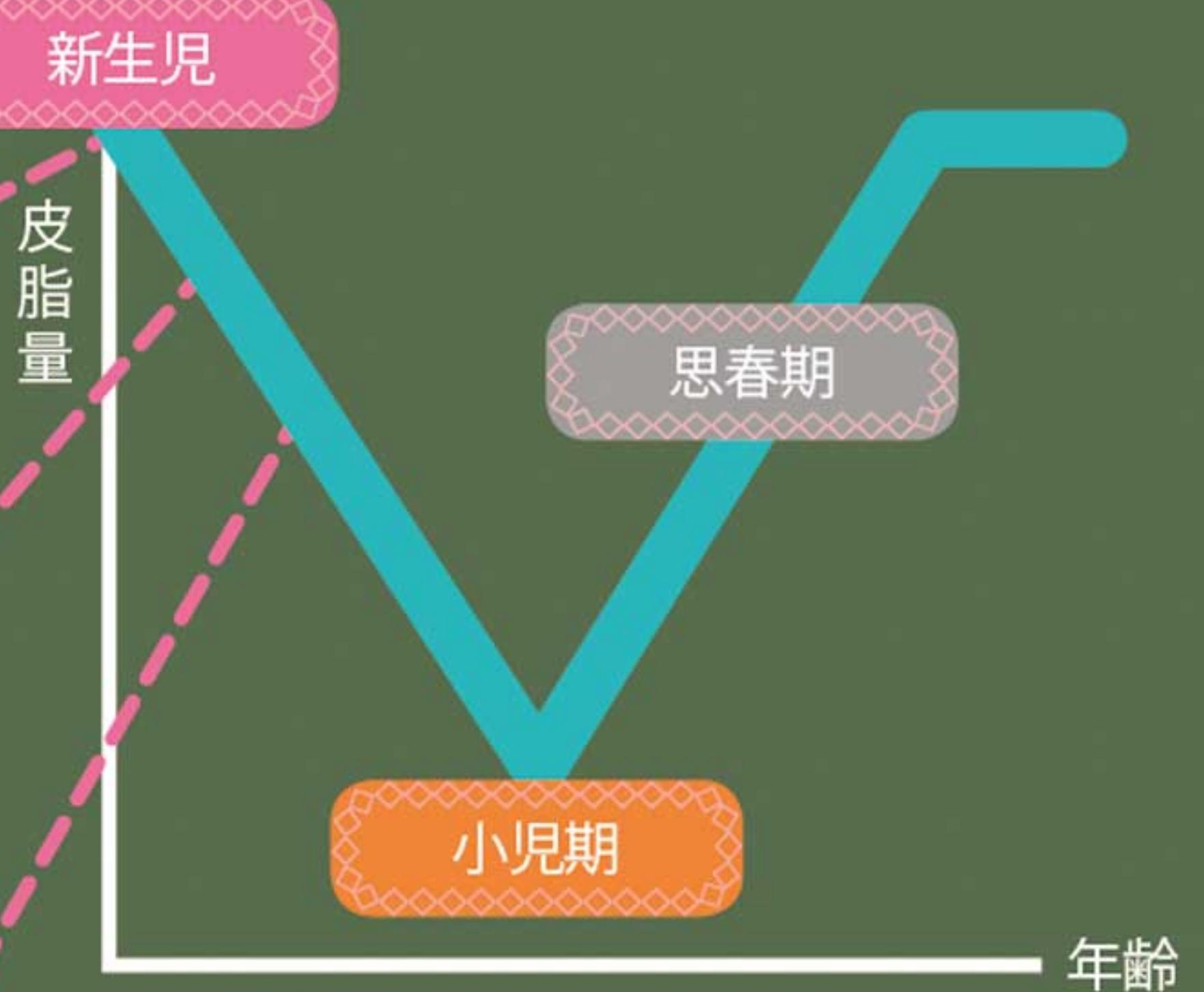
大人並の皮脂量があり、頭や顔、背中などに脂漏性湿疹が出ることも。石鹼の泡で綺麗に洗い、保湿を忘れずに！

3~4ヶ月

皮脂量が一気に減少し、頬や身体がカサつきやすくなります。保湿はこまめに、たっぷりと！

5~12ヶ月

皮脂量が最も減少する頃です。赤ちゃんの肌状態をよく観察し、その時にあったスキンケアを行いましょう！



0
さい

成長にあわせて
気をつけるポイントが
あるんですね！

加藤英恵さん
詩音里ちゃん

5
さい

クリーム、ミルク、
ローション。どれを選べばいいの？



中西麻友さん
優奈ちゃん

A 季節や肌に
合わせて選んで！

冬はクリーム、夏はローション。カサカサ部分はクリーム、など保湿剤を変えてみましょう。

A 一生ずっと
続けてください！

肌のバリア機能を保つため保湿は大切です。毎日の保湿で肌の健康を守りましょう。

4
さい

正しい保湿剤の
塗り方を教えて！



岡本友姫子さん
悠里ちゃん

A たっぷりとテカる
くらい塗る！

量が少ないと保湿の意味がありません。「多すぎかな？」と思う位たっぷりと塗ってください。

A 「保湿剤」→「お薬」
が正解！

先に保湿剤で全身を保湿してから、お薬を医師に指示された部分に塗りましょう。

4
さい

毎日の保湿を
続けていきましょう



藤野綾子さん
眞翔くん

保湿剤とお薬、
どちらを先に塗った
方がいいの？



藤野綾子さん
眞翔くん

A 「保湿剤」→「お薬」
が正解！

先に保湿剤で全身を保湿してから、お薬を医師に指示された部分に塗りましょう。



アラウ.ベビーシリーズから
新登場！保湿クリーム



arau.baby+ モイストクリーム

無添加

100%天然由来原料
石油系合成界面活性剤・
合成香料・着色料・防腐剤・
保存料・アルコール・
シリコンは無添加

低刺激

皮膚アレルギー
テスト済み
(すべての方に皮膚アレルギーが起きないというわけではありません)

香り

オーガニック精油
(ラベンダー精油)
100%使用



arau.baby+
モイストクリーム
50g/¥900+税

カサカサ肌も
しっとり潤う

カサカサ肌をバリアする
5種類の植物オイルを配合

スクワラン ホホバ
種子油 マカデミア
種子油
オリーブ 果実油 シアバター

乾燥しがちな
冬の保湿にピッタリ！



砂走志穂さん
兄蓮くん(4才) 妹すずちゃん(1才)

保湿力があってしっかり伸びるクリームは、
毎日の保湿に大活躍です！

ママに寄り添う♥サラヤの開発秘話！

誕生のきっかけは？

ママさん座談会での「arauで無添加の保湿剤があつたらしいな」という声から生まれたarau.baby+シリーズですが、季節にあわせたアイテムを充実させたいとの想いがありました。冬はクリーム、夏はローションなど、ぜひお子様の肌に合った保湿剤をお選びください。

一番のこだわりは？

赤ちゃんにも使うものなので、石油系合成界面活性剤・合成香料・着色料・防腐剤・保存料・アルコール・シリコンなどを配合せずに作ることにこだわりました。

冬はクリーム
がおすすめ！



サラヤ株式会社 ブランド事業部
阿南ゆかりさん

赤ちゃん向けシリーズ

arau.baby+CONCEPT

ママたちのリクエストにお応えして、人気の「アラウ.ベビー」シリーズから誕生したスキンケアライン。赤ちゃんが毎日使うものだから、なにより安心であることにこだわりました。

保存版



おりこどもクリニック
院長 折津 友隆先生
日本小児科学会認定小児科専門医

Q
いわゆる「ノロ」「ロタ」ってどんな病気？

A

感染性胃腸炎の一種。感染力が強く、激しい嘔吐と下痢が特徴です。

ウイルスや細菌によって引き起こされる胃腸炎（嘔吐・下痢）のことを「感染性胃腸炎」と呼びます。原因となる病原体は様々ですが、その中でもノロウイルスとロタウイルスは感染力の強さで特に有名です。



もしかしたら！

病院の治療

インフルエンザのような特効薬はなく、抗生剤も効きません。基本的に、嘔吐や下痢を和らげるための対症療法などと、脱水予防するための水分補給を行います。

軽症

整腸剤、吐き気止め、経口補水液

中症

点滴
(水分補給)

重症

入院

ホームケア

寝る時
バスタオルを何枚も敷いて、吐いたら捨てる。

お風呂
おしりを1日1~2回、石鹼の泡でやさしく洗い流し、保湿する。

水分補給
吐き気が落ち着いたら水分補給をこまめに。乳製品、炭酸飲料、柑橘果汁は避けて。

寒い季節に流行するノロ・ロタウイルス胃腸炎！知つておきたい対策について小児科医の折津先生にお聞きしました。



ノロ・ロタウイルス対策

ノロウイルス胃腸炎

流行時期
11月～3月

潜伏期間
1日～2日

感染経路
●便や嘔吐物からの感染
●生カキを食べて感染

主な症状
●嘔吐 ●下痢
●筋肉痛 ●頭痛

かかりやすい人
子どもも大人も毎年かかる可能性あり！

ウイルス排出期間
発症後、少なくとも1週間は便中にウイルスが排出

ロタウイルス胃腸炎

流行時期
12月～4月

潜伏期間
1日～2日

感染経路
●便や嘔吐物からの感染

主な症状
●嘔吐 ●下痢（白～クリーム色の下痢便）
●発熱

かかりやすい人
乳幼児は重症化しやすい。
大人も感染するが軽症。

ウイルス排出期間
発症後、数週間～1ヶ月は便中にウイルスが排出

ワクチンで対策を

まずは！かかるために！
✓丁寧な手洗い

普通の石けんで十分なのでよく流水で洗いましょう！



ロタウイルスに限っては！
✓ワクチンで予防が可能

●ロタウイルスワクチン（生ワクチン/自費）

生後2か月から2回～3回接種。他のワクチンと同時接種が可能です。接種完了の期間が決まっているので医師にスケジュールを相談しましょう。



汚物処理の方法

準備する消毒液

ハイターなどの洗剤をキャップ2杯分(10ml)
漂白剤
水(500ml～600ml)

1 汚物をペーパータオルで覆い、消毒液を染み込ませてから拭き取る。



使い捨ての手袋とマスクを着用。

2 もう一度ペーパータオルを敷き、消毒液を染み込ませ、10分放置して拭き取る。



拭き取ったゴミと手袋、マスクはゴミ袋に入れ密閉して捨てる。

3 同じ場所を濡らしたペーパータオルで拭き取る。



洗濯物は！

消毒液に10分以上浸すか、85℃以上の熱湯に2分以上浸した後、他の洗濯物と分けて洗濯する。

衣類、リネン類
洗えないものは、
できれば捨てるのがベター！

ハキコミ!

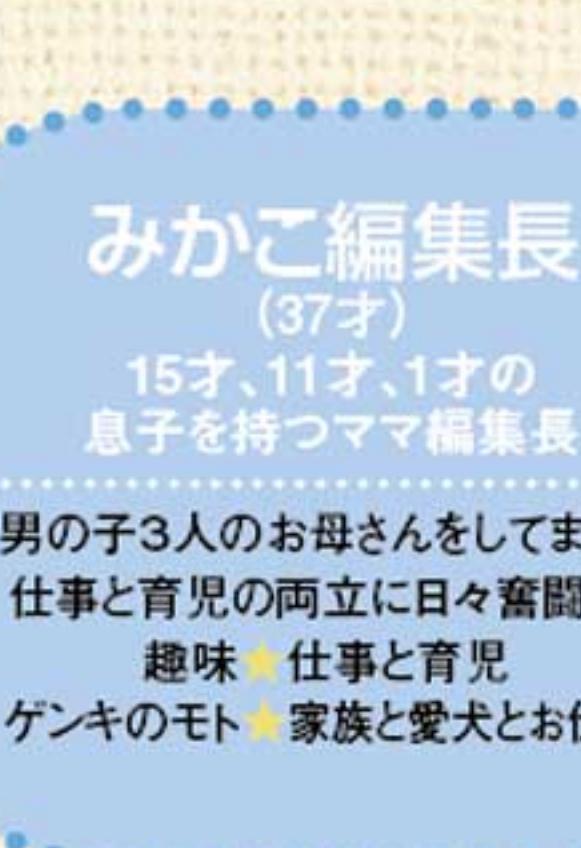
小児科特集

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!

編集室のつぶやき
お題試したことのあるダイエットや健康法は?

やえ編集スタッフ

(35才)

先生からご紹介いただいた先生への取材担当スタッフ
息子たちのクリスマスプレゼント。
リサーチに苦労する今日この頃です。
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才)

15才、11才、1才の
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★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才)

主に都心エリアの取材スタッフ

バランスよく食事をして、
健康ママを目指します!!
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才)
取材経験が豊富な
編集スタッフ上野博物館で見た“笑顔の埴輪”。
眺めているだけで癒されますよー♥
趣味★水族館めぐり
ゲンキのモト★熟睡すること

あや編集スタッフ

(30才)
会社のムードメーカー
いつも笑顔の編集スタッフ今号でスタッフを卒業します!
今までありがとうございました☆
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

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

検索

編集長ブログも
日々更新中★

上野毛

東急大井町線
上野毛駅より徒歩7分みくりキッズ
くりにく小児科、アレルギー科、小児神経内科、
児童精神科、リハビリテーション科

03-3701-1010(代表電話)

■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○○○○○○○
15:00~19:00 ○○○○○○○○★☆土曜日曜14:00~17:00
受付は診察終了15分前まで

●〒158-0093

東京都世田谷区上野毛2-22-14 B棟

●駐車場あり 1台

●http://mcri.jp

●専門外来受付専用

03-3704-0890

予約について WEBにて予約。

まさに親子のためのソーシャル
コミュニティービルです!

以前vol.26で取材に伺わせて頂きました本田先生が、さるにパワーアップされ「み(水)・く(空)・り(里)」のコンセプトに合わせて1つのビルで夢のようなクリニックを実現していました。里をコンセプトとした1階の総合待合室は、中庭と広々としたプレイスペースが! 水がコンセプトの地下1階の一般外来は、水族館のような水槽の受付カウンターが出迎えてくれます。また空がコンセプトの2階、3階では先生の専門とされている発達に関する運動療法室、個別療法のスペースなど充実した設備が揃っていました!



Doctor's Profile

本田 真美先生(42才)

東京慈恵会医科大学卒業、国立成育医療研究センター神経科勤務、都立東部療育センター勤務、日本小児科学会認定小児科専門医、日本小児神経学会認定小児神経専門医、身体障害者福祉法第15条指定医、おもちゃコーディネーター
趣味●スキーや、イルカと泳ぐこと ゲンキのモト●お仕事

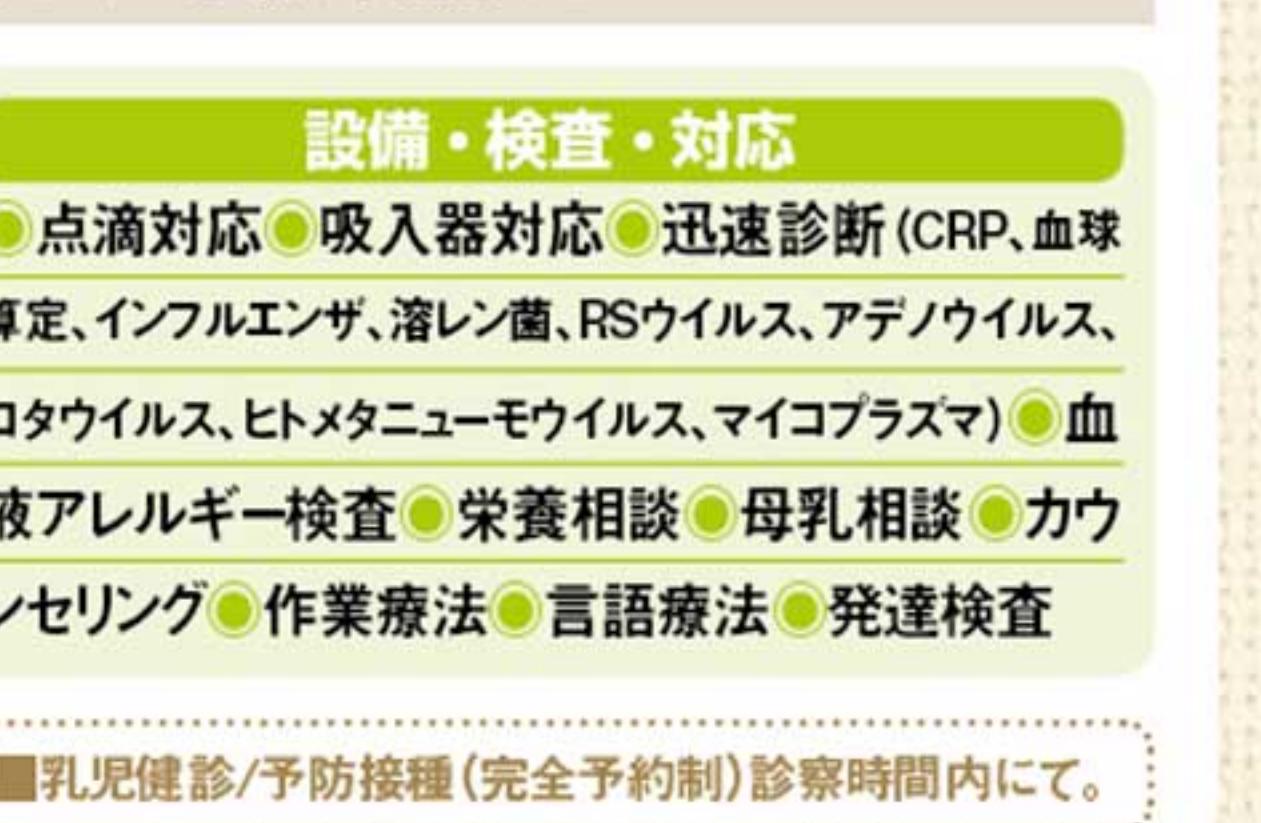
主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター ●東京医療センター ●各大学病院 など

設備・検査・対応

- 点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●母乳相談 ●カウンセリング ●作業療法 ●言語療法 ●発達検査

■乳児健診／予防接種(完全予約制) 診察時間内にて。

先生の得意分野 小児神経、小児発達、児童精神

診療について心がけていること
子ども目線を第一に診察を行っています。東急東横線、東京メトロ日比谷線
中目黒駅より徒歩10分

中目黒

上目黒ファミリー
クリニック小児科、アレルギー科、内科
03-3716-0552■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○○○○○○
15:00~16:00 ☆☆☆一☆一
16:00~19:00 ○○○一○一☆乳児健診／予防接種 15:00~16:00
〒153-0051 東京都目黒区上目黒2-40-23
http://www.k-family.info/index.html

紹介者▶読者の口コミ

ミカコの
取材日記

Doctor's Profile

ほんじ なおひと
判治 直人先生日本医科大学卒業、日本医科大学附属病院小児科勤務、日本小児科学会認定小児科専門医、産業医
出身地●愛知県名古屋市
ゲンキのモト●赤ちゃんと微笑み、子どもたちとご家族の笑顔、スタッフの笑い主な紹介病院 ●東邦大学医療センター大橋病院
●日本赤十字医療センター ●国立成育医療研究センター

設備・検査・対応

- レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●エビ
ベン処方 ●迅速診断(CRP、血球算定、酸素飽和度、インフルエンザ、RSウイルス、hMPV、溶連菌、アデノウイルス、ロタウイルス)

※オムツ替え、授乳はスタッフにお声かけください

■乳児健診／予防接種

月火水15:00~16:00。一般診療時間内でも対応可。

自由
が丘東急東横線
自由が丘駅より徒歩3分子どもが喜ぶアットホームな
小児科クリニック!

マの「ポポロちゃん」が目印の
ポポロ小児科自由が丘さん。
淡いカラーで統一された院内は、親子でホッと安らげる雰囲気です。「来院するお子さんは背景も体質もそれぞ違うため、そこを意識して診察にあたっています」とお話されるのは院長の竹内先生。ニコニコと優しい雰囲気の先生に、「せんせーい、ここにちは~!」と小さな患者さんは挨拶しながら診察室に入っていく様子が印象的でした☆喘息、アレルギー、便秘、夜尿症などは時間予約制で、ゆっくり相談ができるのも、コチラのクリニックの魅力です♪



紹介者▶宗ヴィメンズクリニック 宗先生

やえの
取材日記

Doctor's Profile

たけうち くにこ
竹内 邦子先生東邦大学医学部卒業、同大付属病院等勤務、ローズこどもクリニック元院長、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地●東京都渋谷区 血液型●A型
ゲンキのモト●患者さんと親御さんの笑顔主な紹介病院 ●昭和大学病院 ●東京医療センター
●荏原病院 ●国立成育医療研究センター など

設備・検査・対応

- 点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス) ●アレルギー検査(血液、食物負荷試験) ●栄養相談 ●エビベン処方 ●舌下免疫療法 ●呼吸機能検査
●いびきの検査

■乳児健診／予防接種

診療時間内にて予約制にて実施。

ポポロ小児科
自由が丘小児科、アレルギー科
03-5731-8806■診療時間
月火水木金土日祝
9:30~12:00 ○○○○○○○
14:00~17:00 ○○○○○○○★第3土曜のみ9:30~12:00/
14:00~16:00(他土曜は休診)
●〒152-0035 東京都墨田区自由が丘1-24-14
●駐車場あり 2台
●http://popolo.tokyo

毎日美味しいご飯を食べること。そしてできれば、腹八分目にしてすること。これが難しい!(笑)

瘦身ダイエット。続けているときは、二の腕やデコルテがやせました。

お風呂にゆっくり入るとなさい!

表参道

東京メトロ銀座線・半蔵門線 千代田線 表参道駅より徒歩5分

- 大人OK!
- 院内
- 院外
- 予約制
- 車いす可能
- ABC
- 漢方治療
- 隔離室あり
- オムツ替スペース
- 授乳スペース
- 院内土足
- ベビーカー持込OK

おりつこどもクリニック
小児科、アレルギー科
03-6721-1188

■診療時間
月火水木金 土日祝
8:30~12:00 ○○一○○○一
15:00~18:00 ○○一○○一

※受付は診療時間終了の30分前まで。
●〒107-0061 東京都港区北青山3-5-4 青山高野ビル5F
●http://www.oritsu-kids-clinic.jp/

予約について 予約優先。初診はTELにて。再診よりWEB予約も可能。(時間予約制)急病の場合も、予めのTELをお勧めします。

患者さんとの深い信頼関係を大切にされています

「どの程度の症状で先生に診てもらえば…?」と悩んだ事はありませんか?「何かいつもと様子が違う、という時はもちろんですが、この程度でいいの?」と思うことで、ぜひ受診してください」と折津先生。ご自身も二児の父であるが故に「現在の病状や、一番気になる自宅でのケアについて、より具体的に説明しています」とのこと。薬をどのくらい続けるのか、「治ったら」とはどんな状態?といった疑問も丁寧に指導してくださいます。「より良い医療は患者さんと医師との協同作業。お子さんのための最善の医療をぜひ一緒につくれたらと思います」

Doctor's Profile
折津 友隆先生 (40才)
東京慈恵会医科大学卒業。同大学附属病院勤務、同大学附属第三病院勤務、埼玉県立小児科医療センター神経科勤務、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地 東京都港区 血液型 O型
趣味 デジタル機器、子どもと遊ぶこと
ゲンキのモト 取材中に見せてくれる子どもの笑顔

主な紹介病院 ●日本赤十字社医療センター ●慶應義塾大学病院 ●東京都立広尾病院 ●東京慈恵会医科大学附属病院

設備・検査・対応
点滴対応 吸入器対応 迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス) 血液アレルギー検査 榻養相談

■乳児健診/予防接種(予約制)月火木金14:00~15:00

ルナちゃんママの取材日記

ご褒美にガチャポンがもらえます☆

先生の得意分野 小児神経、小児科一般

診療について心がけていること なるべく医療用語は使わないよう、自宅でのケアについても具体的に説明をしています。

有明テニスの森

ゆりかもめ 有明テニスの森駅より徒歩3分

- 駅近
- 大人OK!
- 休日診療
- 車いす可能
- 隔離室あり
- オムツ替スペース
- 授乳スペース
- 院内土足
- ベビーカー持込OK

有明こどもクリニック有明院
小児科、アレルギー科、内科
03-3599-0415

■診療時間
月火水木金 土日祝
9:00~12:15 ○○○○○○○☆一
13:30~18:00 ○○○○○○○☆一

★土曜午後13:15~17:00
★日曜午前9:00~13:00
※受付は診療時間終了の15分前まで。
●〒135-0063 東京都江東区有明1-4-11ブリリアマーレ有明クリニックステーション1F
●http://child-clinic.or.jp/ariakeyoin.html

予約について 予約優先。WEBにて受付。

子どもからお年寄りまで! 家族みんなのかかりつけ医☆

複数のドクターが在籍される有明院さん。理想としては「スタッフ全員の心を一つに統一した質の高い医療を提供するクリニック!」患者さんに「この先生が良い」ではなく、「どの先生も良い!」と思っていただけたらのこと☆ご実家の病院で内科の研鑽も積まれた院長の細部先生。小児科だけでなく、ママの乳腺炎や更年期、大人の方の生活習慣病、おじいちゃんおばあちゃんの高血圧の相談にも乗ってもらいます。明るくパワフルな細部先生に、たくさんの元気をもらえた取材となりました!

Doctor's Profile
細部 裕子先生
川崎医科大学卒業、市立病院元小児科部長、古川病院元副院長、東京医科大学病院勤務、日本小児科学会認定小児科専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医
出身地 和歌山県 血液型 B型 趣味 ジャズ
休日の過ごし方 犬の散歩、家庭
ゲンキのモト 犬

主な紹介病院 ●昭和大学江東豊洲病院 ●聖路加国際病院

設備・検査・対応
レントゲン 吸入器対応 迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス) アレルギー検査(血液検査、食物負荷試験)
舌下免疫療法

■乳児健診/予防接種
診療時間内にて実施。受付は診療時間終了30分前まで。

やえの取材日記

クリニックの雰囲気が明るくて通いやすい☆

先生の得意分野 アレルギー

診療について心がけていること 他の医師とも連携をはかり、どの医師にかかっても患者さんに満足いただけるような医療を心がけています。

豊洲

東京メトロ有楽町線 豊洲駅より徒歩3分

- P駐車場
- 車いす可能
- 大人OK!
- 隔離室あり
- オムツ替スペース
- 授乳スペース
- ベビーカー持込OK
- 院内土足
- 女医在籍
- 予約制
- 院内
- 院外
- 夜遅くまで診療

有明こどもクリニック豊洲院
小児科、アレルギー科、内科
03-6204-2733

■診療時間
月火水木金 土日祝
9:00~21:00 ○○○○○○○☆一

★土曜9:00~17:00
※お休みはありません。
※受付は診療時間終了の15分前まで。
●〒135-0061 東京都江東区豊洲5-5-25昭和大豊洲寮1F
●駐車場 受付にて駐車場許可証。
●http://child-clinic.or.jp/toyosubyojin.html

予約について 予約優先。WEBにて受付。

医療から子育て支援まで! 熱意溢れる先生です☆

働き手帯が多い地域の二共に応え、朝9時から夜9時まで昼夜みなしでの診療や、有明本院との電子カルテの共有でどちらに受診してもOKという、他にないシステムを次々と導入しています。そんな熱意溢れる小暮先生が次に目指すのは、なんと「断らない病児保育室」! 使いたいときに必ず利用できる会員制の民間病児保育室を、2017年春オープンに向けて準備中です。「二人目、三人目の出産にも前向きになれる社会のために、医療だけでなく、まずはこの湾岸地域から少子化問題解決の種まきを始めたい」と語ってくださいました!

Doctor's Profile
小暮 裕之先生 (37才)
獨協医科大学卒業、結合病院国保旭中央病院勤務、国立成育医療研究センター勤務、日本小児科学会認定小児科専門医、PALSインストラクターAHA認定
ゲンキのモト 患者さんからの感謝の言葉

主な紹介病院 ●昭和大学江東豊洲病院 ●聖路加国際病院 ●東京都立墨東病院 ●国立成育医療研究センター

設備・検査・対応
レントゲン、点滴対応、吸入器対応、迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ヒトメタニューモウイルス)、アレルギー検査(血液検査、食物負荷試験)、舌下免疫療法

■乳児健診/予防接種
診療時間内にて実施。受付は診療時間終了30分前まで。

みかこの取材日記

湾岸エリアで人気の有明こどもクリニックさんの分院です☆

先生の得意分野 小児科全般、アレルギー

診療について心がけていること ただ病気を診るだけではない、社会に役立つようなクリニックづくりを目指しています。

川崎

JR東海道線、京浜東北線、南武線 川崎駅より徒歩3分

- 駅近
- 大人OK!
- 車いす可能
- 隔離室あり
- 空気殺菌装置
- 女医在籍
- ABC
- 英語可能
- 院内土足
- 漢方治療
- 院内
- 院外
- ベビーカー持込OK
- 予約制

ミューザ川崎こどもクリニック
小児科、小児皮膚科、皮膚科
アレルギー科
044-542-8866

■診療時間
月火水木金 土日祝
9:00~12:00 ○○○一○○一
15:00~18:00 ○○○○○☆一

★木曜午後17:00~19:00(専門外来のみ)
★土曜午後13:30~15:00
※皮膚科診療は月木金15:00~17:00
●〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎2F
●http://mk-kodomo.com

予約について 予約優先。詳しくはHPをご覧下さい。

小児科と皮膚科の専門医の先生に診てもらいます!

児科だけでなく、皮膚科専門医による診察も受けることができるミューザ川崎こどもクリニックさん。赤ちゃんから大人までファミリーでお世話になることができます。じつは三井先生ご夫婦は3人のお子さんをもつママ&パパ先生! 母親、父親目線の診察は安心感も抜群です♪一般的な感染症やアレルギー診療のほか、低身長、肥満、発達障がい、遺伝疾患なども専門外来でじっくり相談することができ、必要に応じて専門病院にも繋げていただけます。子育て中に感じる様々な不安を、身近なクリニックで相談できるのは本当に有難いです☆

Doctor's Profile
三井 理恵先生
群馬大学医学部卒業、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
趣味 映画鑑賞 ゲンキのモト 子どもの寝顔

三井 俊賢先生 (36才)
慶應義塾大学医学研究科博士課程卒業、日本小児科学会認定小児科専門医・指導医
趣味 旅行

主な紹介病院 ●川崎市立川崎病院 ●済生会横浜市東部病院 ●日本鋼管病院

設備・検査・対応
点滴対応、吸入器対応、迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ)、血液アレルギー検査、エビペン処方

■乳児健診/予防接種
月火水金13:30~15:00。診療時間内でも実施。

ゆりの取材日記

ハツラツとした理恵先生と柔らかい物語の俊賢先生! とっても優しい素敵な先生方でした☆

先生の得意分野 理恵先生:アレルギー性皮膚疾患(アトピーなど) 俊賢先生:内分泌疾患(低身長、肥満)

診療について心がけていること お悩みをよくお聞きした上で的確な診断治療を心がけています。



鷺沼

交通 東急田園都市線
鷺沼駅より徒歩2分むとう小児科
クリニック小児科
044-855-1543■診療時間
月火水木金土日祝
8:40~12:00 ○○○○○☆ー
15:00~18:00 ○○○○○ー★土曜前 8:40~13:00
●〒216-0005
神奈川県川崎市宮前区土橋3-2-17
●駐車場 2台
●http://mutou-kids.com/

予約について 予約優先。初診・再診とも webにて当日の順番取り予約可能。(診察終了の30分前まで受付)



「少し遠くても通いたい!」と思えるほど安心感満点です

昭和51年に開院したのち、平成26年に移転リニューアル。広々とした院内は、1階に隔離診察室、2階は予防接種・健診の部屋と一般診療が完全に分離されており、患者さんが感染を気にせずにかかるるようになっています。

おり、患者さんが感染を気にせずにかかるるようになっています。真二先生はお父様の跡を継ぎ、新院長になられたばかり。「子ども達からいつもパワーをもらっています。これからも皆さんの成長を見守る、地域のかかりつけ医であり続けていきたいですね!」と熱く語ってくださいました!



先生の得意分野 小児科一般、小児血液疾患

診療について心がけていること 付き添いのご両親に納得していただけるような診療、説明を心がけています。



Doctor's Profile

むとう しんじ
武藤 真二先生 (40才)

聖マリアンナ医科大学卒業、同大学病院勤務、川崎市立多摩病院小児科元医長、横浜総合病院勤務、聖マリアンナ医科大学病院小児科元助教、日本小児科学会認定小児科専門医

ゲンキのモト 子どもたちの元気な笑顔

むとう まさゆき
武藤 正之先生 (75才)

山口医科大学(現山口大学医学部)卒業、慶應義塾大学医学部小児科入局、昭和51年 武藤小児科開院

趣味 ●書道

設備・検査・対応

●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラスマ) ●血液アレルギー検査 ●鼻水吸引

■乳児健診(予約制)

月火木金 14:00~14:45、16:00~17:00

■予防接種(予約制)

月火木金 10:00~12:00、14:00~16:00



編集室のつぶやき お題 試したことのあるダイエットや健康法は?

★

今は、P14の伊達先生のアドバイスからグランフリーダイエットをしていています!

津田沼

交通 新京成バス「管理事務所前」
バス停より徒歩1分キッズ・ファミリークリニック
ささもと小児科小児科、内科、アレルギー科
047-402-3301■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○○○○☆ー
15:00~18:30 ○○○○○ー★土曜午前9:00~13:00
●〒274-0825
千葉県船橋市前原西6-1-22
●駐車場12台(無料チケット発行)
●http://www.sasamoto-shounika.com

予約について 予約優先。初診はTELにて予約。再診はWebにて予約可能。直接来院も可。



【三位一体】で、きめ細やかな診療を行っています

明るく開放的な待合室は曲線を生かしたお洒落な内装。実は篠本先生自らデザインされたとか!こちらは小児科だけでなく内科なども掲げており、家族皆でお世話になります。「多くの患者さんが訪れる中、スムーズな診療を保つために、診察室でも【医師・クラーク・看護師】が三位一体となって情報を共有し、きめ細やかな医療を実践しています」とのこと。「待合でもスタッフの方が○○は大丈夫ですか?と声かけて下さるので安心」という患者さんの声も納得☆「診療の質を高く丁寧に」がモットーの、地域になくてはならないクリニックさんですね!



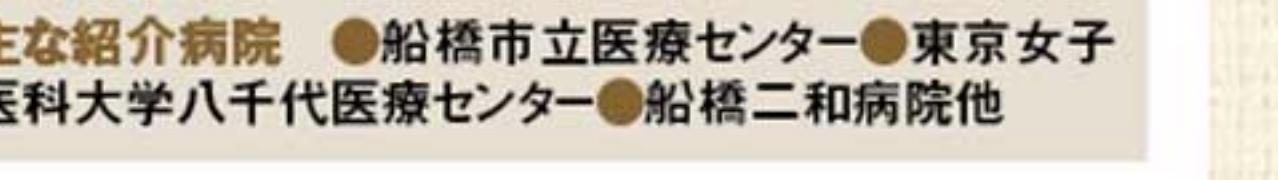
Doctor's Profile

ささもと まさと
篠本 雅人先生 (56才)

東京医科大学医学部卒業、東京医科大学病院勤務、スウェーデン・カロリンスカ研究所勤務、日本小児科学会認定小児科専門医

出身地 ●千葉県 血液型 ●A型

趣味 ●ヨット ゲンキのモト ●やはりヨットです!



設備・検査・対応

●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラスマ) ●血液アレルギー検査

■乳児健診(予約制)

月水金 13:30~14:40

■予防接種(予約制)

月水金 14:40~15:00

先生の得意分野 免疫、アレルギー
診療について心がけていること 分かりやすい説明と、丁寧な診療。

12

交通 東武東上線
ふじみ野駅より徒歩15分西野こども
クリニック小児科
049-269-4976■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○○○○○ー
15:30~18:00 ○○○○○ー●〒356-0050
埼玉県ふじみ野市ふじみ野
1-4-16-2F
●駐車場あり 20台
●http://nishinoc.web.fc2.com/

予約について 直接来院のみ。



三郷中央

交通 つくばエクスプレス線
三郷中央駅より徒歩1分

杉浦小児科

小児科
048-952-2124■診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○○ー○ー
15:00~18:00 ○○○ー○ー●〒341-0038
埼玉県三郷市中央1-3-1
エムズタウン三郷中央2F
●駐車場あり
123台(来院者は120分無料)
●http://sugira-shounika.com/index.html

予約について 予約優先。初診から予約可能。WEBまたはTELにて。



★長年続いているのがホットヨガ☆代謝があがって、体がスッキリ! 冷え症対策にもいいです。

13

無理なくやせて
健康美人に!

気になるママのダイエット

産後2年。なかなか戻らない体重に心を痛める毎日です。同じ悩みを持つ編集室のママスタッフと一緒に

Q野菜を中心に生活しているのですが、なかなかやせません。どうしたらいい?

A虫ではないので、野菜だけを食べていってはダメ!

三大栄養素をきちんと食べるようにしてみて!

1 炭水化物

体と脳を動かすエネルギー



不足すると…

基礎代謝が下がる
思考力が低下する

リバウンドする恐れが!

栄養素が
野菜だけ



2たんぱく質

体をつくる原材料



不足すると…

ホルモンバランスが乱れる
筋肉が弱くなり内臓が衰える

むくみや肌荒れに注意!

3 脂 質

脳とホルモンをつくる材料



不足すると…

体温が低下する
便秘になる

やせにくい体に!

みかこ編集長の場合

動物性たんぱく質を
摂ることを心がけて!

●手のひら1枚分の赤身の牛肉か
豚肉を1日1回食べる。

●野菜350g程度



増えた体重…
このまま
大丈夫なのか
知りたいです!

毎年受けている
健康診断では
前回より
体重 +6kg
BMI値 25



Q1年で6キロも体重が増えました! あまり食べていな
いのに…どうしてでしょう?

Aむくみや皮膚の湿疹が見られるので、隠れアレルギーの可能性も!

遅延型アレルギーの検査をして自分の体質を確認しましょう!

結果は春号へつづく

体の不調、
ダイエットにも
検査は重要です!!



遅延型アレルギーってなに?

遅延型フードアレルギーとは、食後すぐに症状がおきる即時型アレルギーとは違い、時間が経過してから反応を起こす「隠れフードアレルギー」のことです。

むくみ、めまい、皮膚の発疹、便秘、下痢などの原因になりうるので注意!!
どんな検査?

96品目の食品について、少量の採血で検査します。

Q健康とダイエットのために水泳を始めたのですが…

A女性は長時間水の中にいて体が冷えると、水族館のトドやジュゴンと一緒に脂肪を溜めこみやすくなります!

体内の熱を逃がさないように皮下脂肪が厚くなります!



るなママスタッフの場合

体重の増減よりも
BMI値に着目しよう!

BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

※BMI(ボディマス指数 Body Mass Index:肥満指数)

判定結果

18.5~25未満→普通体重

25~30未満→肥満(1度)

小麦の話

最近良く聞く「グルテンフリー」とは、
グルテン = 小麦粉に含まれるたんぱく質を控える食改善方法です。

パスタやパンなど主食として食べるものは、ご飯や餅を選んで食べて腸内環境を整えてみて下さい。

今後ダイエット部で調査!

教えてくれたのは!
伊達 友美先生

管理栄養士
日本アンチエイジング
ダイエット協会理事
日本抗加齢医学会認定指導士
日本工学院八王子専門学校講師
銀座アンチエイジング
ラボラトリーカウンセラー



ママ読者に
朗報です!

管理栄養士

- 産後太りを戻したい!!
- 3キロ4キロちょっとやせたい!!
- メタボではないけど、スリムを目指したい!!
- 自分の健康管理は後回しになりがちなママ!
- キレイを目指したい!
- 体質改善したい!
- 家族の健康が心配なママ!

伊達友美先生のカウンセリング

栄養相談の

自己流ダイエットでなかなか結果が出ないのなら、専門家に

どんな人が
相談出来ますか?
産後太りでなかなか
やせない方

妊娠中で体重を
落としたい方

子どもの肥満が
心配な方

血糖値の
高い方

摂食障害で
悩んでいる方

糖尿病の方



東京

JR線、新幹線、東京メトロ
東京駅丸の内中央口より徒歩1分



丸の内インター
ナショナルクリニック
内科
03-6206-3881

■診療時間
月火水木金土日祝
9:30~13:30 一〇〇〇☆一
14:30~17:30 一〇〇〇☆一

★金曜9:30~12:30
★栄養相談のみ実施(14:00~19:00)
※水曜は代診(永野医師)となります。
●〒100-6509
東京都千代田区丸の内1-5-1
新丸の内ビルディング9F
●http://www.marunouchi-international-clinic.com/
●駐車場 新丸ビル内に駐車場設備

予約について 予約 or 直接来院。



患者さん思いの信頼できる クリニック★

新丸ビルのオフィス街の中で、知る人ぞ知るクリニックです。患者さんは、オフィスにお勤めの方が多いのですが、院長の小山透子先生が9才の双子のママということもあり、「赤ちゃんやお子さま連れのお母さんの診察はもちろん、丸の内界隈に遊びに来られて急に体調を崩された時でも気軽にいらしてください」とのことでした。また先生ご自身が実際に検査を受け、アミノインデックスなどのガンのリスク検査にも力を入れられておりました。とてもお話しやすい優しい先生と、女性スタッフさん中心の素敵なクリニックさんです。



Doctor's Profile

こやまとうこ
小山透子先生
琉球大学医学部卒業、湘南鎌倉総合病院勤務、大田病院勤務
出身地 ●神奈川県 血液型 ●A型
趣味 ●旅行 ゲンキのモト ●9才の双子の娘たち

主な紹介病院 ●東京慈恵会医科大学附属病院 ●東京大学医学研究所附属病院 ●聖路加国際病院

設備・検査・対応

- アミノインデックス(AICS/AIMS)検査
- 腫瘍マーカー検査 ●プラセンタ注射 ●dリボ酸注射など

■管理栄養士・伊達友美先生のカウンセリング
金曜14:00~19:00(予約制)。新規でのカウンセリングは45分、再診30分。来院の際には保険証をご持ください。(お客様のカウンセリングカルテ作成時に必要。医療保険適用外)

■予約・お問い合わせ/TEL: 03-6206-3881
MAIL: date@marunouchi-international-clinic.com

みかこの
取材日記

伊達先生の
受診はコチラ
から!



先生の得意分野 循環器内科
診療について心がけていること
患者さんの話を丁寧に訊くこと。



検査と栄養指導 ができるクリニック!

相談するのが一番です! 正しいダイエットでキレイと健康を手に入れよう!

伊達先生の
栄養指導に
について

予約
受診日を
決める

メモや
書類準備
食事の記録と
プロフィール

受診
初診1万円
再診8,000円

銀座医院
では



- 1 尿検査や血液検査などで体内の糖化や遅延型アレルギーについて調べます。
- 2 3日分のお食事記録を持参します。
- 3 検査結果や食事記録を参考に、酸化ストレスを少なくする食事指導やアレルギーに合わせた食べ方指導をしてくれます。



東京メトロ日比谷線、都営浅草線
東銀座駅3番出口よりビル直結

銀座

少しやせたいだけの人と病気でやせないといけない人では診療方法が違います。指導完了時期も個々で変わります。

コチラの病院でも伊達先生の外来があります!

保科クリニック

- *第1・3火曜日、第2・4月曜日
- *伊達先生の診療は完全予約制(9時~12時/14時~18時)
- 〒336-0037
埼玉県さいたま市桜区田島4-1630-1
(JR武蔵野線西浦和駅から徒歩5分)
- 電話 048-836-1569
- http://www.hoshina-clinic.com/

ニーズに合わせた最新医療が受けられます★

銀座の歌舞伎座タワー16階にある素敵なクリニックです。場所柄、セレブな方専用のクリニックとイメージしがちですが、伺ってみると伊達先生はもちろんですが、院長の竹田先生も気さくでホッとする安心感がありました。こちらの病院では①地域密着の外来②一般的な企業健診や人間ドック③最新機器が揃っている早期発見プレミアム検査。この3つの柱がありました。再検査になった場合も外来で診てもらえることや「人間ドックはもちろん。企業健診でも心配事が見つかった際には、電話でいち早くお知らせしているのですよ」といった、きめ細やかな気配りが素晴らしいクリニックさんでした。



先生の得意分野 リウマチ

診療について心がけていること
人と人のつながりを大切に温かい医療を心がけていきたいと考えています。

ルナちゃん
ママの
取材日記



紹介者▶管理栄養士 伊達友美先生

Doctor's Profile

たけだよしひこ
竹田義彦先生
慶應義塾大学医学部卒業、米国に移り研究及び臨床経験で実績を積む、新赤坂クリニック総院長に就任、銀座医院院長に就任。日本人間ドック学会認定医、日本キレーショントリートメント学会認定医、日本医師会認定産業医。

出身地 ●東京都目黒区 血液型 ●A型
趣味 ●テニス ゲンキのモト ●人のつながり

主な紹介病院 ●聖路加国際病院 ●がん研有明病院 ●北里大学病院 ●日本赤十字社医療センター ●慶應義塾大学病院

設備・検査・対応

- CT ●超音波検査 ●上部・下部内視鏡 ●糖尿病 ●呼吸器 ●循環器 ●リウマチ ●乳腺 ●打球・捻挫 ●腰痛 ●リハビリ ●交通事故・労災

■管理栄養士・伊達友美先生のカウンセリング
木曜9:30~17:00(予約制)

銀座医院

内科、整形外科、皮膚科、専門外来、
健康診断、人間ドック
03-3541-1151

■受付時間
月火水木金土日祝
8:30~12:30 〇〇〇〇〇〇
14:00~17:30 〇〇〇〇〇〇

※整形外科は月・火・水・金診療
※皮膚科は水・金午前のみ診療
●〒222-0011
東京都中央区銀座4-12-15
歌舞伎座タワー16階
●歌舞伎座タワーに駐車場あり

●http://www.ginzahospital.com/

予約について 直接来院のみ。
健康管理センター
(完全予約制 03-3541-3340)



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



知ってる?
生命の根源物質
ALA(アラ)の
すごい効果!!

アラ

代謝UPで肌も若返る!



ALA美肌

いつまでもお肌が若々しいあの人。じつは身体の代謝にヒミツが?
美肌と代謝の関係について、最新研究をレポートします!



Q 美肌にも大切な「ALA」ってなに?

A 代謝に関わるミトコンドリアを活性化させる成分!

ALAは身体の中でつくられる成分で、ミトコンドリアの働きに必要不可欠です。ミトコンドリアが元気に働くと、エネルギーと代謝水をつくり出し、お肌に潤いをもらします。

ALA
とは

- 代謝を活発にするアミノ酸
- お肌を潤す代謝水を作り出す
- 代謝を上げて冷えや疲労をケア

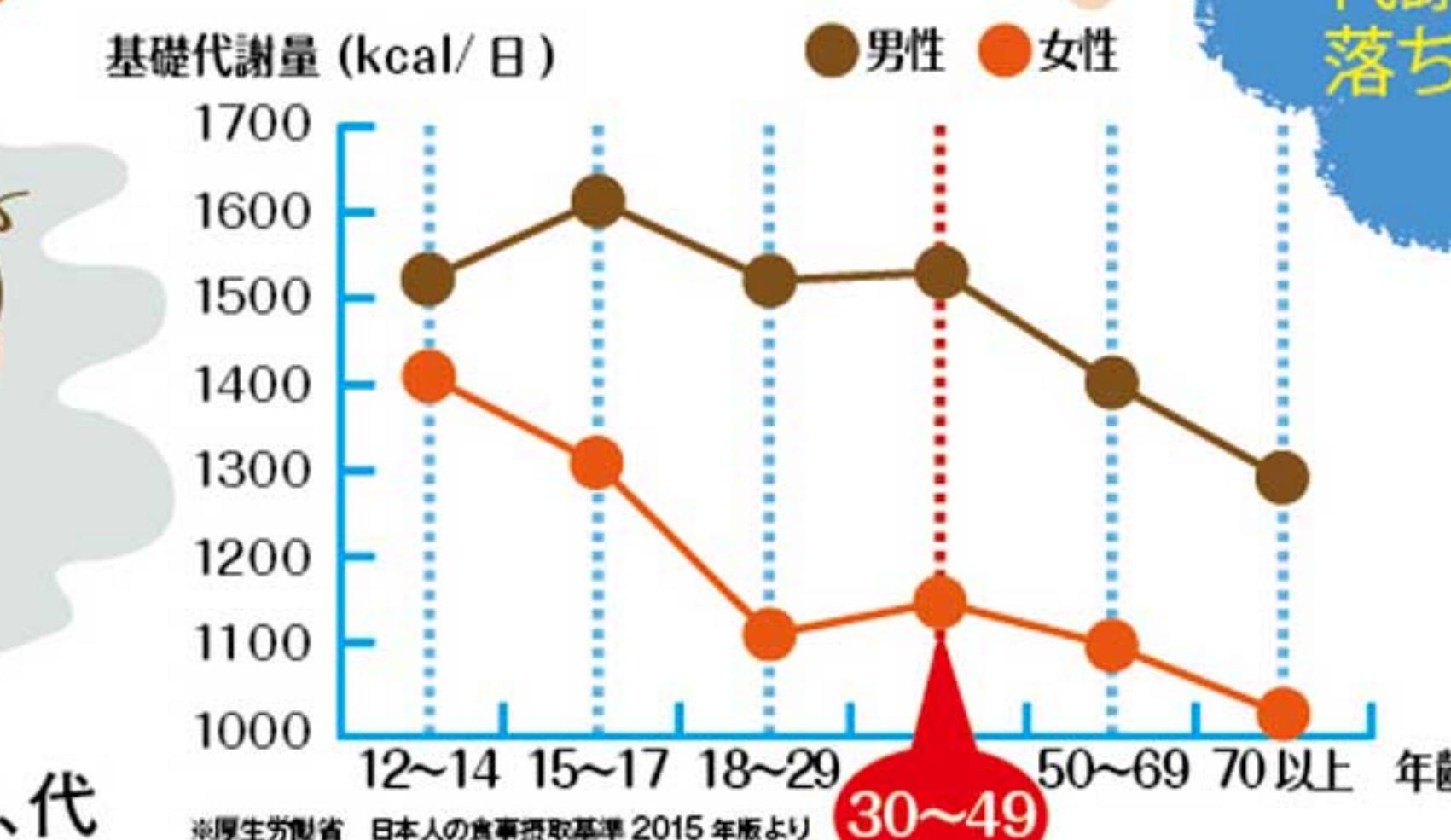


Q どうして、老けて見えるの?

A 基礎代謝の低下が原因です。

基礎代謝が落ちると、全身の臓器機能が低下して疲れや肌老化の原因に。身体に大切なこの代謝活動を担っているのが、細胞内にあるミトコンドリアという器官です。近年、ミトコンドリアをサポートする成分として、ALA(5-アミノレブリン酸)が注目を集めています。

代謝と水分量の関係



年齢とともに代謝と水分量は落ちていくのね!

さらにALAも加齢とともに減少すると判明!!

お肌の老化は、代謝の低下と体内水分量に関係が!

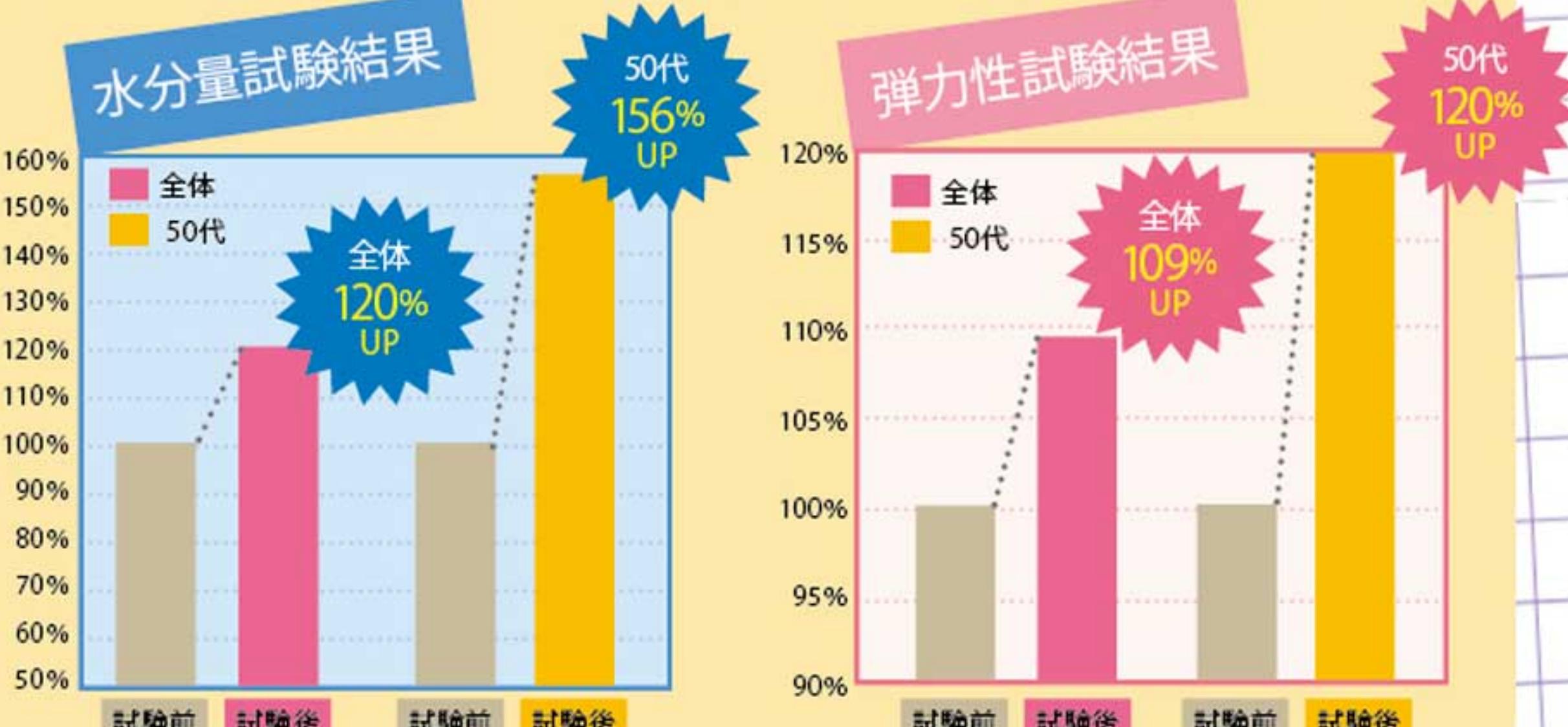
お肌の潤いを保つには、身体の内側から潤いを作り出すことが大切!!

研究結果をレポート

「ALA」を取り入れると、
お肌に潤いとハリができる!?

身体の内側と外側からALAを10日間補給することで、お肌の水分量は120%、弾力性は109%も上昇しました。

ALA配合のサプリメントとクリームを使用



レポートまとめ

最新の研究で分かった
「ALA」の美肌効果!!

食品から摂ったALAも、ミトコンドリアの動きを助けることが確認されています。ALAを含む食品を積極的に摂取し、必要に応じてサプリメントを活用することで、美肌を目指しましょう。

日々の生活の中で
ALAを上手に取り入れましょう!



潤いのある肌

ハリのある肌

ALAのことをもっと詳しく知りたい方はこちらへ

ALA

検索

ALAエイジングケア研究所
<http://ala-agingcare.jp>

注目の成分レポート ラクトフェリン!!

知ってる?
ノロ対策で話題の
ラクトフェリンは
肌にもいい!!

＼肌を土台から立てなおす！／ ラクトフェリン美容

Q 大人の肌に合ったスキンケアを教えて！

A 弹力UPが大人美肌のポイント!!

お肌のハリを保つために必要なコラーゲンやヒアルロン酸などの美肌成分は20才から減少していきます。30才を過ぎてからのケアとして、肌の内側から美肌成分を作り出す「ラクトフェリン」※1 という、羊水や初乳に高濃度で含まれる多機能タンパク質が注目されています。

研究結果をレポート

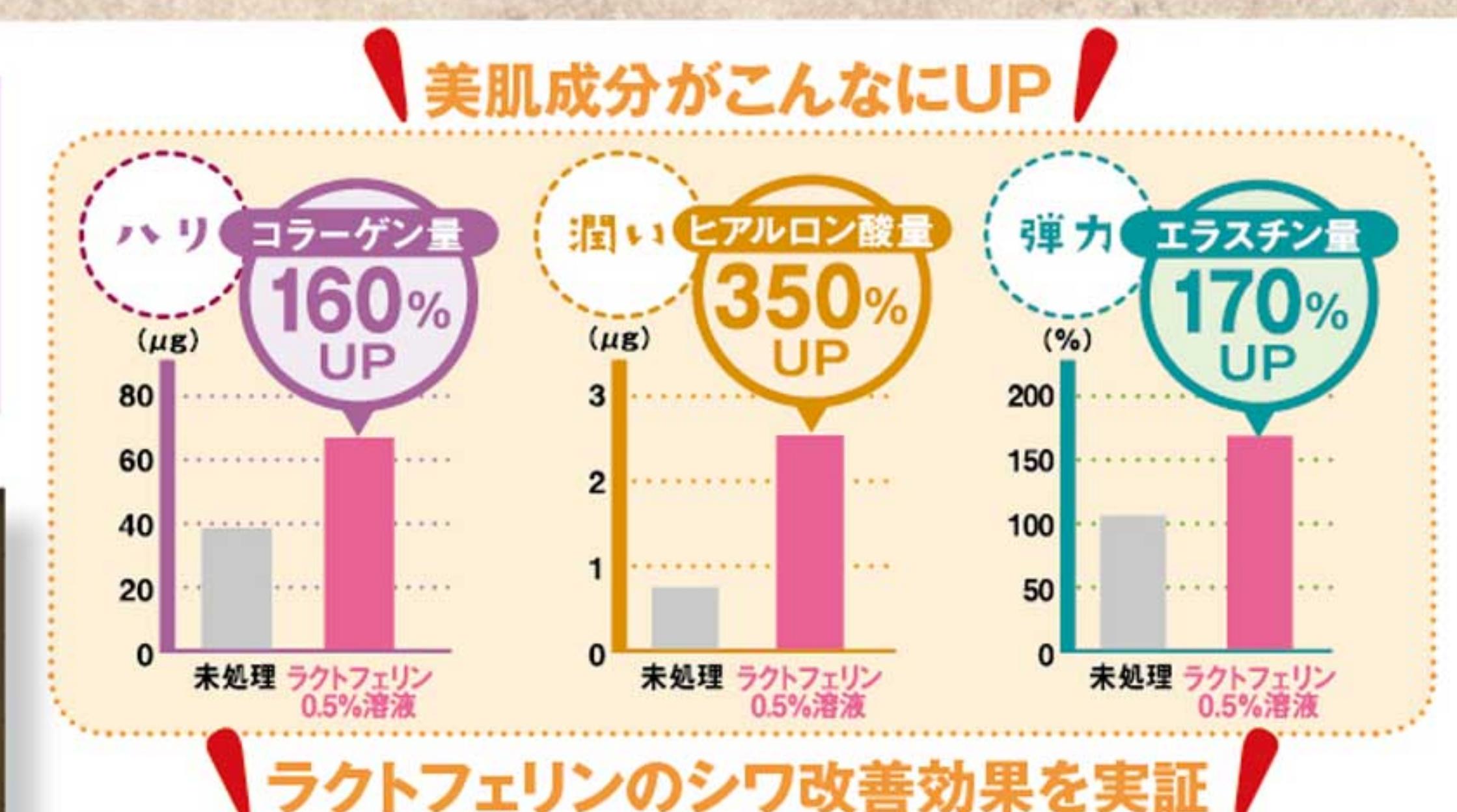
日本ラクトフェリン学会
第7回学術集会レポート

「ラクトフェリン」の
美肌効果!!

（社）大学
名譽教授



ラクトフェリン※1 が肌の繊維芽細胞の活性を高めて、コラーゲン、ヒアルロン酸、エラスチンを生み出す力を促進します。



日本ラクトフェリン学会第5回学術集会（2012）

美肌のためにはスキンケアを続けることが大切です!!

皮膚科医が薦める
スキンケア
選びのポイント！

ラクトフェリン美容を
続けましょう！



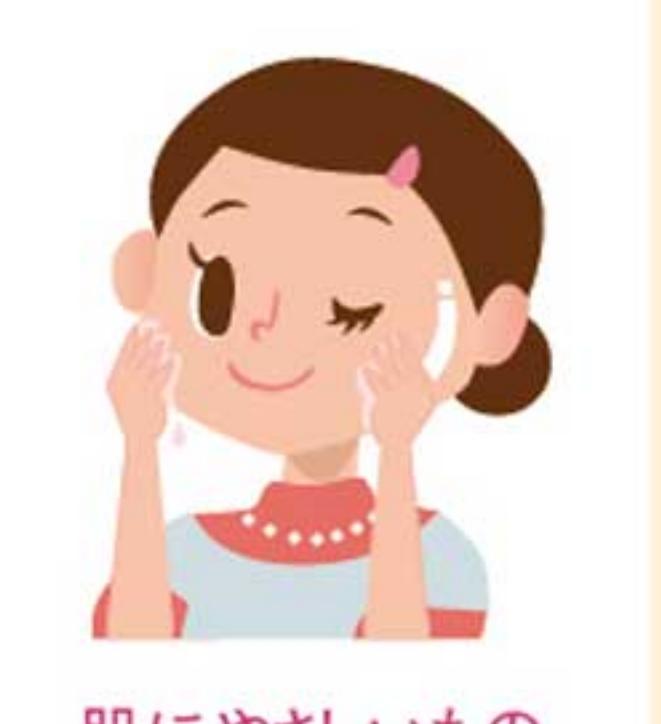
ドクターアドバイス

立川通クリニック
院長 山本由美先生
日本皮膚科学会正会員

使うなら肌に良いもの!
成分&濃度



毎日使いたいから!
低刺激



ママにも癒しの時間!
香り



*1 ハリ・潤い成分 *2 角質層まで

ゲンキのモト記事

NEW

cleansing

NEW

soap

gel

lotion cream

NEW

肌に塗るラクトフェリン

ラインナップが
増えました!

サラヤの
ラクトフェリンラボ
2016winter
リニューアル!!

P サンプルセットプレゼント
詳しくはP31へ

深層から潤う美肌

おなじみの高機能オールインワンジェルがパッケージリニューアル！

さらにおトクな付け替え用が登場して、もっと手軽に、潤いとハリの溢れる肌へ。

ローズブーケの香りでリラックスト
天然精油100%



生ラクトフェリン※1
高濃度配合

天然のピンク色はラクトフェリン
高濃度配合の証

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
皮ふアレルギーテスト済み
抗シワ効能評価試験済み



ラクトフェリンラボ
LLモイストリフト ジェルセラム 50g

5つの効果が1つに! オールインワン美容ジェル

化粧水 乳液 美容液 クリーム パック

ずっと使って
欲しいからおトクな
レフィル(50g)登場!



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。

※ハリ・潤い成分。非加熱処理のラクトフェリン使用

ママに潤い♥リニューアルキャンペーン

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 オハツヤ
0120-39-0828

2 FAX・ハガキ
0120-67-1118

FAX・ハガキの場合
卷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。



15% OFF
ラクトフェリンラボ
LLモイストリフト ジェルセラム
通常価格4,375円
初回限定
特別価格
3,718(税抜)
送料・代引手数料無料

スキンケアラインが全て
試せるサンプルセット付き!!
無料
●マスク(ローションパック)2包
●オールインワンジェル 2包
●クレンジングミルク 2包
●導入ローション 2包
●洗顔フォーム 2包
●クリーム 2包
お一人様一回限り

お客様よりお預かりした個人情報はサラヤ株式会社にて厳重に保護・管理し、製品や各種ダイレクトメールなどのすべての発送物のお届け先として利用する他、サービス上のため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ございません。
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。

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

商品は未開封に限り、商品到着後8日以内での返品になります。初回送付料無料です。お支払
方法は①代金引換(手数料無料)②コンビニ
決済・郵便局振込・クレジットカード(電話
注文に限り)からお選択いただけます。返
品は未開封に限り、商品到着後8日以内での
返品料金はお客様のご負担になります。

ゲンキのモト・医院リスト

こちらのリストに掲載されている医院さんは、**スタッフが取材に伺ったおススメ医院さん**となっております。またこちらの医院さんの待合室では、ゲンキのモトを設置協力してくださっています。
※一部設置されてない医院さんもあります。



産婦人科・婦人科

東京都

四ツ谷レディス
クリニック
03-3234-5343
http://www.yotsuya-lc.com/

アイル女性クリニック
03-3534-0803
http://www.18.ocn.ne.jp/~i-lcl/

いきした女性
クリニック銀座
03-3562-1966
毎日不定休/9:25~12:00(カウ

中央区銀座2-8-4
東明ビル3F
http://ikeshitaikuko.com/

対馬ルリ子
女性ライフクリニック銀座
03-3538-0270
http://w-wellness.com/

赤枝六本木診療所
03-3405-1388
http://akasaka-klinik.jp/

赤坂見附
宮崎産婦人科
03-3478-6443
http://www.akasaki-clinic.com/

港区赤坂1-1-5 富士ビル8F
http://www.akasaki-clinic.jp/

麻布十番
まみむイメンスクリニック
03-3405-0928
http://www.azabu-womens-cl.com/

神田第二クリニック
03-3402-0654
港区西麻布3-20-14 梅ビル2F
http://www.kanda2nd.com/

虎ノ門ウイメンズ
クリニック
03-3502-1211
港区虎ノ門1-4-4第二誠ビル3F
http://www.t.womensclinic.jp/index.php

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

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

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



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

木下産婦人科医院	9:00~12:30, 15:00~19:00 03-3602-7201 葛飾区東堀切1-15-10 http://www.kinoshita-lc.com/
葛西産婦人科	9:00~12:00, 14:00~16:00 03-3686-0311 江戸川区東葛西6-8-6 http://www.giplata.or.jp/GT-KASAI/
西島産婦人科医院	9:00~11:30, 14:00~17:00 042-661-6642 八王子市千人町1-8-5 http://www.nishijima-lc.com/
みなみ野レディースクリニック	10:00~12:50, 15:30~18:50 042-632-8044 八王子市西片3-1-4 第2みなみ野クリニックセンター4F http://mlmhanhoic.jp/
杉山産婦人科	8:30~13:00, 14:00~16:30 丸の内 03-5222-1500 千代田区丸の内1-6-2 http://www.sugiyama-lc.com/
加塚医院	9:30~
しのざきクリニック	03-5966-2249 葛島区長崎5-1-31 http://www.sinozaki-clinic.com/
松本レディースクリニック	月~金 不妊センター 03-5953-5633 葛島区東池袋2-6-3 グレイスロードビル1階 http://www.matsumoto-ladies.co.jp/
優レディースクリニック	9:30~ 葛島区西池袋3-25-11 赤字 http://www.yu-ladies.com/
赤羽レディースクリニック	9:00~ 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階 http://www.akabaneladys.jp/
加藤産婦人科医院	9:00~12:00, 15:00~18:00 水午後, 士午後, 日, 祝休 03-3895-3521 荒川区町屋2-9-21 http://www.kato-gyno.gr.jp/
みえこ女性クリニック	月~水, 金12:15~19:00 第1, 2, 4, 5木曜12:15~18:00 土12:15~17:00 第1, 3, 5火曜休 板橋区仲町6-4-2 コスモ和光ビル2階 http://www.mieko-clinic.com/
扇内医院	9:30~12:30, 14:00~17:30 第3水曜, 士午後, 日, 祝休 03-3990-2111 練馬区中村3-4-18 http://www.oguchi.com/
桜台マタニティクリニック	9:00~11:30, 14:30~17:30 第3水曜, 士午後, 日, 祝休 03-3993-0402 練馬区桜台4-32-8 http://www.sakuradai-me.com/top.html
花岡由美子女性サンテクリニック	9:30~12:00, 15:00~17:30 水, 日, 祝休 03-5947-3307 練馬区東大泉5-29-8 http://www.hanacka-yumiko.com/
待木医院	9:00~12:00, 14:00~17:00 土9:00~12:00 第2, 4週土曜のみ 14:00~17:00も診療あり 各火は女性専門による診察 03-3899-3541 足立区西竹の塚2-13-17 http://www.machiki.net/
湯原産婦人科医院	9:00~14:00~ 受付は午前11:30まで 午後16:30まで 047-341-6185 新潟市小金原5-20-7 http://www.yuhara-clinic.or.jp/p/

このページの
公開期限は
終了しました



ゲンキのモトvol.46 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頂きます。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達、メルマガ配信以外に使用することはございません。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2月25日です。●商品の色はお選びいただけません。

A ロイヤルウイング 無料乗船引換券



クラシックの生演奏や
マジックなども堪能できます!

「みなとみらいの新しい街並」や「横浜の古い街並」などの美しい景色を、デッキで潮風を受けながら気持ちよい陽射しの中で楽しんでいませんか？船内は、授乳室とオムツ替えシートもあり、ママも安心！お食事は料金別で、船内で調理する本格中国料理をご用意いたします。

●ロイヤルウイング 045-662-6125 (10:00~19:00) / 祝日を除く月曜は運休。但し12月は運航)

※2017年1月5日(木)~14日(土)は安全点検のため運休いたします。

5組
10名様

大切な人に喜ばれる特別な贈り物

記念日やお祝い、大切な人へのギフトにも
クルーズによって演出されるその瞬間は忘れられない思い出になると間違いない！

日々おしゃべりしている大切な人のために…
いつも届けてくれるじいじ・ばあばに
大切な家族との思い出に…

プランは色々！
○ランチクルーズ（12:00～13:50）所要時間110分
大人3,500円～（別途乗船料：大人2,000円）

○ティーカルーズ（14:45～16:15）所要時間90分
大人1,000円～（別途乗船料：大人1,500円）

○ディナーカルーズ
(17:00～18:50、19:30～21:20) 所要時間110分
大人5,400円～（別途乗船料：大人2,500円）

ロイヤルウイング 検索

B レコルト ホームバーベキュー



2枚のプレートが付いています♪

C ベルソス エコソファ BAMOSU



テレビで話題！子どもも大人も
ふかふか気持ちいい♪

2名様

家でくつろいでいる時、公園でまどろんでいる時。この携帯できるエコソファ BAMOSUがあれば、本体の口を広げて振り回し、空気を入れロックするだけで気持ちよいファーファに★ポンプや電気を使わないで、女性でも簡単に使えます！※色はお任せ下さい。

●ベルソス 0120-730-790 (10:00~17:00 / 土日祝を除く) ●価格：4,300円（税込）

三男と12才の次男が毎日、本当に楽し
そうに一緒に遊んでいる姿が微笑ましく
て仕方ありません。知的障がいがある
と、なかなか友達と遊ぶことが少ない
ので次男が三男のためにDVDをセット

してくれたり、頑張ってお世話してくれ
ている姿に、ほっこりさせられます。私
は兄弟がいないので何だか羨ましいで
す。いつまでも兄弟仲良くしてね♥

★ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ

WEB 応募で ダブルチャンス

応募は
コチラ
から！



ママの冬の保湿美容に♥
ラクトフェリンラボ サンプルセット
先着100名様にプレゼント！

上質な通販コスメをフルラインでお試しできるチャンスです！ご応募はお早めに♪
セット内容：マスク（ローションパック）、クレンジングミルク、洗顔フォーム、オールインワンジェル、導入ローション、クリーム／各2包
●サラヤ 0120-39-0828 (9:00~19:00 / 年末年始を除く)

商品は
P21で
ご紹介！

D マックス 素あわ ボディウォッシュ

20
名様



成分表示が
気になるあなたへ！
深刻な肌のトラブルに、
素あわ。



「いろいろ試してみたけれど、肌あれやカサつきが解消されない！」そんな方にオススメしたい、新発想の石鹼あわです。100年以上続く石鹼メーカーだからできた独自の泡と、こだわり抜いたベストミック成分によって肌のトラブルを防ぎます。

●マックス http://suawa.jp (お問い合わせはフォームから) ●価格：2,160円（税込）内容量：500ml

E ママ&キッズ ベビーミルキークリームお得用サイズ

5
名様



これ1本で水分と油分が
バランスよく補える
W効果
乳液 + クリーム



今号の裏表紙で
ご紹介！

生まれてすぐから毎日の全身ケアに使える乳状クリームです。ママの胎内環境をお手本に、赤ちゃんの肌を守るために必要な保湿成分をたっぷりと配合。乾燥シーズン、カサカサしやすい肌に潤いを与え、しっとりぷるる肌を維持します。

●ナチュラルサイエンス 0120-122-783 (9:00~21:00 / 年末年始を除く)

●価格：5,400円（税込）内容量：310g

F ヤ・ボリューション ジャパン Y・ヴェロ ツイスタ

1
名様



尾木ママも推薦♪
バランス感覚を育てる！
たのしみながら
カラダを動かそう！

1才半から使用OKの、遊びながらバランス感覚が身に付く3輪のバランスバイクです。簡単な調整で2輪のランニングバイクに変形できます！子どもの成長に合わせてシートとハンドルの高さ調整も可能！長く使えばお母さんにとって本当に嬉しいですね♪

●Y・ボリューション ジャパン お客様相談室0120-111-251 ●価格：15,000円（税別）

G fujina (フジナ) モイスチャーセット (モイスチャーローション& モイスチャークリーム)

1
名様



冬のお疲れ
お肌に
ご褒美ケア♪

合成香料フリー
着色料フリー
鉱物油フリー
アルコールフリー
国内生産

富士山の湧水を原料に使用的したスキンケア化粧品「fujina (フジナ)」は、2016年4月で誕生から3周年を迎えました。その記念に、どろみのあるモイスチャーローションと、ジェル状でろけるように伸びるモイスチャークリームをセットで★

●イクタニアコレクト 0120-390-247 (9:00~18:00 / 年末年始休業を除く)

●価格：セット価格14,000円（税込）

編集長の子育て体験記

今年も1年、ゲンキのモトを
応援いただき有難うございました！

2016年から2017年へ、今年もあつ
いう間に1年が過ぎたような気がしま
す。今年の衝撃ニュースといえば、つ
いに長男に背を追い越されたことです
かね？（笑）そして嬉しいことに2才の



三男と12才の次男が毎日、本当に楽し
そうに一緒に遊んでいる姿が微笑ましく
て仕方ありません。知的障がいがある
と、なかなか友達と遊ぶことが少ない
ので次男が三男のためにDVDをセット

してくれたり、頑張ってお世話してくれ
ている姿に、ほっこりさせられます。私
は兄弟がいないので何だか羨ましいで
す。いつまでも兄弟仲良くしてね♥

★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

3月上旬(春号)をお楽しみに！

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

岩谷産業／ウイナーズ／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／小学館
集英社プロダクション／新学社／
ナチュラルサイエンス／ペルソス／
マックス／薬樹／ロイヤルウイング
／Y・ボリューション ジャパン



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
ぶち・ドラゼミ

今ならもれなく「ドラえもん あいうえおすごろく」



もプレゼント!!
2017年3月6日(月)
まで!

ぶちドラゼミは「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・2017年度ぶちドラゼミの
無料教材サンプルをご請求の方に
もれなくお届けします!

★ぶちドラ 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
- ・ポカポカおひさまほん
- ・かっこいい!はたらくのりもの!
- ・かわいい!ふしぎ!いろんなきもの!

※デザイン・仕様は、コースによって異なります。



★ぶちドラ 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 ドラえもん あいうえお すごろく も プレゼント!

2017年
3月6日(月)
まで!(必着)



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!

※「ドラえもん あいうえおすごろく」は、小学生コースの資料をご請求された方にももれなくお届けいたします。

※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。

2017年度全コースお申し込み受付スタート!
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!

WEB **ぶちドラゼミ** 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)

書類の付属はがきをご利用ください!

小学館ドラゼミ本部 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-20 SP神保町第2ビル3F

**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
【スマート・講話・ワリペーパーなど】
→【ステップ2:ゲンキのモト】
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

やつて みよう! おやこ de 脳力アップ♪

月刊幼児ポピー「ポピっこ」の楽しい教材の一部です。
ぜひ、お子さまといっしょに取り組んでみてください。



監修
指導 篠原 菊紀先生
(講師 東京理科大学教授)

ちえ
年中さん対象

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。

▼こっちのえに○をつけてね。



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/



おうちの方へ

「おかしいね!」で脳活動は高まる

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、傾き・向き・別の物になっているなどがあります。トナカイがしまうまになっていたり、ブーツがスニーカーになっていたりしているのを見つかったときに、「おかしいね!」とおもしろがることで脳の活動は高まります。

※月刊幼児ポピー「ポピっこ」(4～5歳用)12月号より転載。

※実物を45%に縮小しています。

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!



ハガキ 巻末のハガキをお使いください。

P C
スマートフォン
インターネットで

お申し込みコード **GGM04** を選択の上、お申し込みください。 公式サイトをクリック!
http://www.popy.jp

FAX

0120-627-700
平日9:30～18:00(年末 夏季休業を除く)/通話料無料
GGM04 の申込番号をお伝えください。

0120-885-235 24時間受信
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 GGM04

●FAXでお申し込みの場合は、右記をお記入の上、送信してください。

※おためし見本は年齢(学年)ごとにご利用しております。※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は、教材・商品のお届けやサービスの提供、ポピーに関するお問い合わせ、アンケートのお問い合わせ、ポピーに関する活動の際に利用させていただきます。また、配信先E-mailアドレス欄にご記入いただきましたアドレスは、お子さまの学習に役立つ教育情報の配信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営業店(支部)よりお届けの場合、および別途ご本人(および保護者)の同意をいたぐ場合を除き、第三者(配達等に関する委託先を除く)に提供することはございません。



スマホからの
見本申込はコチラ!



Mama
&
Kids

冬の乾燥からお肌を守る



ベビーミルキークリーム

大切な子どもの保湿剤選び。余分なものを入れていないママ&キッズがやっぱり良い!

POINT

1

こだわりの保湿成分

羊水にも含まれる8種のうるおいアミノ酸のほか、胎脂に近い保湿成分「ベビーエマルジョン」をたっぷり配合しました。



ママのお腹の中をお手本にした保湿成分配合

POINT

2

安全&低刺激

- パッチテスト済み※1
- 皮膚アレルギーテスト済み※2
- 食物アレルギーテスト済み※2
- 無香料 ●無着色
- パラベン無添加
- アルコール(エタノール)無添加
- 鉱物油無添加
- 石油系界面活性剤無添加



顔・体用乳状クリーム ベビーミルキークリーム

75g/1,944円(税込)

赤ちゃんから大人までお肌をしっとり
守るクリームです。



赤いほっぺは乾燥の印!!

「ほっぺが赤くて可愛らしい」と思いがちですが、じつは乾燥の赤信号なのです!!

冬もお肌
ぷるぷるがいいね



たっぷり 使える お得用ボトル もオススメ

ベビーミルキークリーム お得用サイズ

310g/5,400円(税込)

もれなく全員に
プレゼント

無料

ママ&キッズ
ベビースキンケア
お試しセット

<セット内容>
ベビー全身シャンプーフレイチ (1包)
ベビーへアシャンプー (1包)
ベビーミルキーローション (2包)
※初めての方に限ります。

※1 全ての方に合うというわけではありません。※2 全ての方にアレルギーが起こらないわけではありません。

「ゲンキのモト
冬号を見た」と
お伝えください!

お試しセット請求方法・商品のお問い合わせ

1 インターネット

ベビーふるふる無料サンプル 検索



<http://bit.ly/genki1611>

●パソコン ●スマートフォン ●携帯

ご登録いただいたお客様の個人情報(氏名・住所・電話番号など)は、(株)ナチュラルサイエンスにて厳重に管理し、当社からの商品や資料の発送、各種通信、お問い合わせやアンケート、サービスの提供ご利用させていただきます。商品や資料の発送において、個人情報を業務委託先に預ける場合があります。返品・交換は、商品到着後14日以内で承ります。まずはお電話でご連絡ください。お客様のご都合による場合は、未使用に限り受け付けます。その場合は、返送料はお客様のご負担になります。

2 お電話

0120-122-783

(9:00~21:00 年末年始を除く)

株式会社ナチュラルサイエンス

<http://www.natural-s.jp/>

