

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモ!



[vol.47] 2017 SPRING

[無料]

ご自由にお持ちください

＼教えてドクター／

親子のための UVケア

豪華プレゼント
☆当たるよ☆

子どもの事故トラブル辞典

美肌・ダイエット・子育て・お出かけ



今回のクチコミ
医院特集は

子どもの 病気

17万部
発行



春の開講クラス もうすぐしめきり! 小学館の幼児教室 ドラキッズ

楽しい学びで、その先へ。



ドラキッズは幼児教室「総合満足度No.1」※(イード・アワード2015幼児教室)において



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

※(イード・アワード2015幼児教室)において

Teachers	Materials	Program
資格を持つ2名の 講師によるクラス担任制 だから安心	教室でも家でも 楽しい! 独自の楽習教材	夢中になれる テーマ楽習で 「できた!」を実感
講師は全員が幼稚園教諭や保育士 などの有資格者。2名担任制なので、 お子さまの小さな変化や反応もしっ かり把握。授業への興味を引き出し ます。	図鑑やワークのページにかざすと 音が出る「ドラキッズトーク」など、 教室での活動はもちろん、ご家庭 でも「楽習」できるオリジナルの教 材をそろえています。	授業では、教科横断型のテーマ 楽習を通して興味・関心を刺激。 到達度や目標を確認できる「で きた!ブック」で、親子一緒に成長 を見ることが出来ます。

年齢に合わせた全6クラス

年齢ごとに最適なスタイルを提案しながら、お子さまの成長をより確かなものへと導きます。

★満1歳児 Class Baby (オクス・ベビー) 語をつくる一年	★1〜2歳児 Class 1 (オクス・ワン) 興味をつくる一年	2〜3歳児 Class 2 (オクス・ツー) 発見をつくる一年	3〜4歳児 Class 3 (オクス・スリー) 体験をつくる一年	4〜5歳児 Class 4 (オクス・フォー) 意欲をつくる一年	5〜6歳児 Class 5 (オクス・ファイブ) 発見をつくる一年
Playful Learning期 楽しさを通して、 子どもたちの興味や関心を育てます。			Active Learning期 運動を通して、自ら主体的に学ぶ姿勢を育みます。		

★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

お近くの教室はこちらから検索

ドラキッズ
<http://www.415255.com>

©ドラキッズ公式Instagram公開中! dorakids_official



©ドラキッズ

ゲンキのモト

[vol.47] 2017 SPRING



●表紙モデル
あかさか ひなくん(3才)
おぐり けいしんくん(4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
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 2017
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌
発行日
発行部数
発行制作

ゲンキのモト 春号 VOL.47
2017年3月1日
170,000部
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: info@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

子どもの病気 特集

- 2 親子のためのUVケア
- 6 子どもの事故トラブル辞典
- 8 医院・クリニック特集

ほあしこどもクリニック	9	こどもの木クリニック	11
ちとふなキッズクリニック	9	メディカル スイッチ イン クリニック	12
ふたばこどもクリニック	10	くわはら耳鼻咽喉科クリニック	12
目黒通りこどもクリニック	10	金町脳神経内科・耳鼻咽喉科	13
東京シティクリニック三田	11	菊地脳神経外科	13

- 14 はじめての眼科
だんのうえ眼科二子玉川院 15 大森海岸やまもと眼科内科 15

- はじめての泌尿器科
- 16 膀胱炎について
- 17 おちんちんのコト
やなだクリニック 18 すがわら泌尿器科・内科 19
五反田みんなのクリニック 18 ももたろう腎・泌尿器科クリニック 19

- 20 読者ママの気になるランキング
ラクトフェリン 21
気になるママのダイエット 24
子育てリフレーミング 26
親子のお出かけスポット 29

- 30 読者プレゼント!
- 32 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/kanrikyoshi/



鶏とひじきのつくね梅しそ包み

お子様は
しそ抜きで!

材料(2人分)

鶏ひき肉	120g	パン粉	20g	ミニトマト	4個(60g)
卵	1個(60g)	ひじき(乾燥)	4g	酒	大さじ2(30g)
梅干し	2個(20g)	青じそ	6枚(6g)	A レモン果汁	大さじ2(30g)
おから	20g	オリーブ油	小さじ1(4g)	B ポン酢	小さじ2(10g)

- 作り方
- 卵は卵白と卵黄に分けておく。
 - 梅干しは種をとり、粗みじん切りにする。
 - ボウルに②、鶏ひき肉、卵白、おから、パン粉、ひじき(乾燥)を入れ、粘り気が出るまでこねる。
 - ③にAを入れてさらにこねる。
 - お好みの大きさに成型して、青じそで挟む。
 - フライパンにオリーブ油を熱し、⑤を入れて弱火で中までしっかり火を通す。
 - 卵黄は溶いて、器に入れる。皿に⑥を盛りつけ、ミニトマトを添える。

エネルギー 245kcal 塩分 1.5g 食物繊維 2.9g



皮膚科の先生に聞きました! 親子のためのUVケア

春から強くなる紫外線。UVケアの準備はお済みですか?
今回は、皮膚科医の菊池りか先生にケアのポイントについてお聞きしました!

宮林医院
院長
菊池りか
先生

編集長
伊藤 みかこ

三男
三郎くん
(2才)

赤ちゃんのお肌は
こんなにデリケート!

肌が薄く刺激に弱い

紫外線ダメージを受けやすい

赤み、ほてり、ヒリヒリ、かぶれ

肌
トラブル

だから 赤ちゃんにはUVケア!!

何才からUVケアを始めるべき?



年齢を問わず、紫外線は肌に悪影響を及ぼします。紫外線が強くなる春～初秋は日常的なUVケアが必要です。特に赤ちゃんの表皮は大人の半分の厚さと言われ、紫外線をはじめとする外部刺激には非常に敏感。日焼けは肌トラブルの原因にもなるため、赤ちゃんやお子さんには毎日欠かさずUVケアを行いましょう。

デリケートな肌にも使えるUVカットのサンプルは、
こちらの20院でもらえます!

※サンプルは、なくなり次第終了となります。ご了承ください。

世田谷区 かくた皮膚科クリニック
☎03-5429-2255

世田谷区 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 えんどう小児科クリニック
☎03-6379-7127

ココカラファイン
成城店
エリア

セイジヨー
太子堂店
エリア

ココカラファイン
用賀駅前店
エリア

ココカラファイン
経堂コルティ店
エリア

世田谷区 ゆみこクリニック
☎03-5314-3511

世田谷区 ふたばこどもクリニック
☎03-5426-1021

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

くすりセイジヨー
烏山店エリア

ココカラファイン
梅ヶ丘駅前店
エリア

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



デリケート肌の方は、どんな
UVカット剤を選ぶべき?



お子さんや敏感肌の方には、低刺激な「紫外線吸収剤無配合」のもので、肌のバリア機能を高めるセラミドが配合されたUVカット剤がオススメです。また、伸びが悪いと塗る際に肌をこすって負担になるため、伸びの良い軽いつけ心地のものを選ぶと良いでしょう。

つけ心地も
大切ですよ!

紫外線吸収剤が入っていないもので、伸びが良くて軽い使用感のUVカット剤がおすすめです。

毎日のUVケア、
親子で頑張ります!



肌に大切な成分
「セラミド」ってなに?

潤いをもたらすバリア機能を高めることで、外部刺激から肌を守ってくれる大切な成分です。

セラミドが不足すると、肌のバリア機能が低下し、少しの刺激でも敏感になりがち。肌トラブルの原因にも!

赤ちゃんのUVカット剤選びの
3つのポイント

POINT 1 紫外線吸収剤
無配合

刺激に弱い敏感肌の方は「紫外線吸収剤無配合」と書かれたUVカット剤を選ぶことをおすすめします。

POINT 2 セラミド成分
配合

紫外線から「守る」UVケアと、バリア機能を「高める」セラミドケアの両方ができるもの!

POINT 3 アルコール
フリー

アルコールは肌の乾燥を招くこともあるため、特に赤ちゃんには配合されていないものを!

杉並区 宮林医院
☎03-3391-8850

杉並区 アトラスレディースクリニック
☎03-5327-6710

目黒区 自由が丘メディカルプラザ小児科
☎03-5731-3565

中野区 皮膚科こかじクリニック
☎03-3383-5033

千代田区 浅井医院
☎03-3261-0453

千代田区 飯田橋皮膚科スキンクリニック
☎03-3234-0140

ココカラファイン
荻窪西店エリア

ココカラファイン
高円寺店エリア

セイジヨー
自由が丘店
エリア

ココカラファイン
中野南台店
エリア

ココカラファイン
麹町店エリア

ココカラファイン
飯田橋店エリア

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

港区 虎ノ門ウィメンズクリニック
☎03-3502-1211

大田区 ゆりこ皮膚科クリニック
☎03-5480-0600

小金井市 岡村皮フ科医院
☎0422-37-1112

調布市 川端皮膚科クリニック
☎03-3308-2286

くすりセイジヨー
仲宿店エリア

ココカラファイン
西池袋店
エリア

ココカラファイン
赤坂二丁目店
エリア

くすりセイジヨー
蒲田店エリア

ココカラファイン
武蔵小金井店
エリア

ココカラファイン
仙川店エリア

新登場!! みずみずしい使い心地の キュレルUVエッセンス

乾燥性敏感肌を考えた「キュレルUV」は低刺激性の製品設計。
そんなキュレルから全身に伸ばしやすくさらっとした使い心地のUVが新発売!

新発売

紫外線
吸収剤
無配合

セラミド機能
成分配合※

アルコール
フリー
(エチルアルコール
無添加)

SPF
30
PA+++



キュレル
UVエッセンス
50g

医薬部外品 薬用

伸び良く、みずみずしい使い心地の
UVエッセンス。塗りムラなく、全身を
しっかりとUVカットしやすいです。

※ヘキサデシルPGヒドロキシエチルヘキサデカナミド

乾燥性敏感肌
を考えた

Curél



UV
エッセンス

UV Protection Essence
SPF30 PA+++

スーッと伸びの
よいエッセンス
タイプ

軽い
つけ心地

手のひらに取って、
ハートを描くように
塗り広げます。

みかこ編集長も
正しい塗り方を実践

くるくると
なでるように、ムラなく
たっぷり塗りましょう。

地面の照り返しなど、紫外線から
赤ちゃんのお肌を守ろう!

これらの商品は、ココカラファインセイジョー・ドラッグセガミ・パワードラッグ
ワンスでお買い求めになれます。店頭スタッフまでおたずねください。
※掲載商品に関しまして、一部、取り扱いがない店舗もございます。ご了承ください。

春夏におすすめの キュレルシリーズ



紫外線
吸収剤
無配合

セラミド機能
成分配合※

アルコール
フリー
(エチルアルコール
無添加)



きめ細やか
で豊かな泡



強力な
紫外線からも
肌を守る

SPF
50+
PA+++

キュレル
UVローション
60ml

医薬部外品 薬用

レジャーにもオススメです。伸ばし
やすく、さらっとなじみます。

※ヘキサデシルPGヒドロキシエチルヘキサデカナミド

UVカット剤も
泡でやさしく
洗い落とす!



キュレル
泡ボディウォッシュ
ポンプ 480 ml つめかえ380ml

医薬部外品 薬用

肌の必須成分「セラミド」を守りながら、
汗や汚れをすっきり洗い流します。肌荒
れを防ぐ消炎剤(有効成分)配合。

キュレル
泡洗顔料
ポンプ 150ml つめかえ130ml

医薬部外品 薬用

肌の必須成分「セラミド」を守りながら、
しっとりなめらかな肌に洗い上げます。
肌荒れを防ぐ消炎剤(有効成分)配合。

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
二子玉川店



ビューティ担当
山口 麻奈さん

泡洗顔料ならUVカット剤もスッキリ
しつとり洗い落とせます。

くすりセイジョー
鳥山北口駅前店



店長
田村 秀之さん

のびの良いUVカットは、お子さん
にも手早く塗れると好評です。

ココカラファイン
白金台店



店長
片桐 義隆さん

乾燥性敏感肌の方に、SPF50+の
UVローションが人気です。

セイジョー
自由が丘店



ビューティ担当
西正 美穂さん

手でやさしく洗える泡ボディウォッ
シュは、乾燥して敏感になりがちな
肌にオススメ!

保存版

未然に防ごう!

いつ何が起こるかわからない子どもの事故! 実際に起きた事例をもとに、年齢別の予防と対策について小児科専門医の齊藤先生にお聞きしました。



子どもの事故トラブル辞典



ちとふなキッズクリニック
院長 齊藤 一郎先生

Q

事故を防ぐために気をつけることはありますか?

A

子どもの手が届きそうな場所をもう一度確認して!

子どもの事故はふと目を離した際に起こることが多く、特に3才までは誤嚥による窒息に注意が必要です。手が届きそうな場所に危ない物を置いていないか今一度確認してみましょう。

もっと詳しく
実際に起きた
事故例を知ることが
できます!

傷害速報

検索

(日本小児科学会HP)

転落注意!

赤ちゃん

活発に動く前でも
油断禁物!

事故例

- 抱っこ紐の脇から転落し頭をケガ。
- お風呂で浴槽用浮き輪がひっくり返る。
- ベビーベッドの柵から乗り出して転落。

お部屋の環境をチェック

ゆるい
抱っこ紐

水のはった
浴槽

柵の低い
ベビーベッド

誤嚥注意!

幼児(1~3才)

まだ危険を察知
できない年齢!!

事故例

- スーパーボールを飲み込み窒息する。
- リモコンの電池を自分で外して飲み込む。
- 巨峰を丸ごと1個飲み込み喉に詰まる。

直径3.9cm以下のモノは危険

スーパー
ボール

ブドウ

ボール状
洗濯用洗剤

トイレットペーパーの
芯を通るものは注意

転倒注意!

幼児(4~6才)

屋外でも事故が
増える時期!

事故例

- 歯ブラシを持って転倒し喉に刺さる。
- ヘルメットが雲梯^{うんてい}に引っかかり首つり。
- キックスケーターで転倒し歯根が折れる。

道具の誤った使い方に注意

歯ブラシ
お箸の
くわえ歩き

ヘルメット
装着して
遊具で遊ぶ

キックス
ケーター
の危険走行

自転車事故
注意!

小学生

親の目の届かない
場所での事故!

事故例

- 傘が挟まって自転車が転倒し内臓損傷。
- 一時停止せず道路に飛び出し車と接触。
- 前輪が側溝にはまり前に転んで顔にケガ。

交通ルールを親子で確認

スピード
出し過ぎ

ヘルメット
非着用

飛び出し

もしもの時!
喉に詰まらせた時

応援を呼び、119番通報

異物除去をする

Baby (0才)



頭を低くした体勢にし、手の付け根で背中の真ん中を強く数回叩きます。

Kids (1才~)



後ろから抱え、握り拳をみぞおちの下に当て、素早く数回突き上げます。

もしもの時!
意識がない時

応援を呼び、119番とAED依頼

呼吸を確認し、無ければ
心臓マッサージと人工呼吸

音声メッセージに従って
AEDを使用



AED講習会は
お近くの消防署で
受講できます!

マッサージの
手を止めない

クチコミ!

子どもの病気特集

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!

からだ みみ 目
こころ あたま



みかこ編集長 (37才)
15才、12才、2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
自分にぴったりのダイエット法で「健康的にやせる」を楽しんでいます
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)
取材経験豊富な編集スタッフ
そろそろお花見の季節。桜も良いけど「花より団子」な私なんです(笑)
趣味★水族館めぐり ゲンキのモト★熟睡すること



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スタッフ
人生初の前髪なしのヘアスタイルに挑戦! イメチェンで楽しい
趣味★甘い物を食べること ゲンキのモト★2人の息子

クリニック
検索!

過去の取材記事は
WEBでチェック!

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモトのお医者さん

ゲンキのモトのお医者さん

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

スマホでも
見られるよ

クリニック検索
はこちらから!



メルマガ
会員募集!

役立つ情報満載の
メルマガを毎月お届け!

★モニター企画に参加できる!
☆アンケートに答えてプレゼントが当たる!
★季節の医療・生活情報、
ドクターコラムが読める!

例えば…
失敗しない
歯科矯正

例えば…
ママの
ダイエット

メルマガ登録は
はこちらから!



駅近 大人OK! 予約制 院内・院外 セミナー 車いす可能 英語可能 漢方治療 女医在籍 院内土足 隔離室あり 空気清浄機設置 オムツ替えスペース 小田急線 経堂駅より 徒歩2分

夜尿症の權威の先生!!
おねしょの相談はコチラへ☆

経堂駅からすぐの、ほあしこどもクリニックさん。院長の帆足先生は、長年子どもの精神・神経の疾患診療に携わってこられ、特に夜尿症(おねしょ)のスペシャリストでいらっしゃる! 皆さん、「おねしょ」が治療できる立派な病気ということをご存知でしたか? じつはうちの息子も、8才にして月1回程度のおねしょがあり…。「この年齢でその程度であれば、青年期までおねしょが続くということはまずないでしょう」優しく落ち着いた先生の一言にホッ。子ども達への温かな眼差しと愛情をたっぷりと感じられるとっても素敵な先生でした☆



■乳児健診(予約制)月～金14:00～16:00
■予防接種(予約制)月～金16:00～18:00 ※診療時間内でも対応可能。

先生の得意分野 夜尿症、小児精神神経疾患
診療について心がけていること 言葉で伝え切れない患者さんの想いを汲み取って、治療に繋げていくよう心掛けています。

やえの
取材日記

おねしょやアレルギーのセミナーも開催予定!



Doctor's Profile

ほあし 英一先生(75才)
東京慈恵会医科大学卒業、同大小児科学教室入局、東京都立母子保健院乳児養育科元医長、東京都立母子保健院元院長、日本小児科学会認定小児科専門医、日本小児精神神経学会常任理事
出身地●大分県 趣味●音楽鑑賞
血液型●B型
ゲンキのモト●夏の軽井沢滞在

主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター●三宿病院 ●東京慈恵会医科大学第三病院 ●東京医療センター

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、ロタウイルス、マイコプラズマ) ●アレルギー検査(血液検査、食物負荷試験) ●栄養相談 ●心理相談 ●遊戯療法 ●夜尿症相談 ●神経発達相談

ほあしこども
クリニック

小児科、アレルギー科
精神科(小児)
03-6413-9293

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:00～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒156-0051
東京都世田谷区宮坂3-9-4
アルカディア経堂1F
●<http://www.hoashi-clinic.com>

予約について 予約優先(WEBまたはTEL)、直接来院も可能。



駅近 大人OK! 駐車場 院内・院外 車いす可能 隔離室あり プレイスペース オムツ替えスペース 小田急線 千歳船橋駅より徒歩3分

幅広い知識と経験で
いざというとき信頼抜群☆

千歳船橋駅から経堂方面に高架沿いを進むと見えてくる、ちとふなキッズクリニックさん! 駅近にも関わらず広々とした院内には、入り口が分けられた隔離室もあり、感染症対策も万全です。院長の齊藤先生は、数々の小児病院で心臓カテーテル治療や、国内でも珍しいPICU(小児のための集中治療室)にも携わってこられた経験豊かな小児科ドクター! 「赤ちゃんだった子がおしゃべりするようになったり、病気が治って元気な姿を見せてくれたり。子ども達の成長に日々驚かされています」と朗らかに話してくださいました☆



先生の得意分野 小児の心臓疾患
診療について心がけていること 軽症の患者さんの中から重症の方を見分けてすみやかに専門病院へ送る「見極め」を大切にしています。

みかこの
取材日記

子どもも喜ぶ可愛いお家の
プレイスペース



Doctor's Profile

さいとう 一郎先生
群馬大学医学部卒業、東京都立八王子小児病院元小児科医長、国立成育医療研究センター集中治療科勤務、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地●東京都練馬区 血液型●A型
趣味●トレッキング
ゲンキのモト●患者である子ども達の成長を見ること!

主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター●関東中央病院 ●東京慈恵会医科大学第三病院

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) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談

■乳児健診/予防接種(予約制)
月 火 水 金 土 14:00～15:30

ちとふなキッズ
クリニック

小児科
03-5426-5299

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:30～18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒156-0052
東京都世田谷区経堂4-30-41
●駐車場8台あり(うち専用駐車場4台)
●<http://chitofuna-kids.jp>

予約について
予防接種、健診、栄養相談は要予約。一般診療は直接来院。



編集室のつぶやき お題 今している、これからしたい自分磨きとは?

★運動する習慣を取り入れたい! 30代、40代に運動習慣をつけると、更年期も楽に乗り切れるらしいので。

梅ヶ丘 交通 小田急線 梅ヶ丘駅より徒歩1分

ふたばこども
クリニック小児科、アレルギー科
03-5426-1021

■診療時間 月火水木金土日祝
8:30~12:00 ○○○○●—
16:00~18:00 ○○—○○—

●〒154-0022
東京都世田谷区梅丘1-24-12
ビュアライン第7ビル2F
●http://shukuya.byoinnavi.jp/

予約について 予約優先。WEB受
付ができます。直接来院可。

アットホームな雰囲気がママ
が安心できる小児科さんです!

子どもたちが思わず駆け寄り
たくなる可愛いプレイス
ペースや受付下のボックススペース
など、ほんわかしたアットホームさ
が漂う、ふたばこどもクリニックさん。
「子どもが好きだから小児科を選んだ」とお話されるの
は、穏やかで落ち着いた雰囲気の宿谷先生です。最近
は、食物アレルギーや赤ちゃんの湿疹、便秘などで
受診される患者さんも多いそうで、焦らず時間をかけて
治す病気は、信頼できる先生と一緒に治療にのぞみたい
ところ。そんなママの気持ちにもしっかり応えてくれる、
かかりつけにピッタリの小児科さんです☆

ルナちゃん
ママの
取材日記

先生はアレル
ギー専門医!
検査も充実!



先生の得意分野 小児科一般、アレルギー
診療について心がけていること
一人一人を丁寧に診察し、安心安全な医療を心掛けています。



Doctor's Profile

宿谷 明紀先生 (55才)
弘前大学医学部卒業、東京慈恵会医科大学小児科勤務・元
小児科講師、埼玉県立小児医療センター勤務、国立病院機
構相模原病院元小児科医長、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、医学博士
出身地 ●東京都町田市 趣味 ●お笑い(さまぁ〜ずが好きです)
血液型 ●AB型 ゲンキのモト ●子ども達の笑顔

主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター ●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

●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、マイコ
プラズマ) ●アレルギー検査(血液検査、食物負荷試験、
皮膚テスト) ●呼吸機能検査

■予防接種 / 乳幼児健診 (TELにて予約制)
月火水金 14:30~15:30

目黒 交通 「目黒消防署」バス停より徒歩2分
「元競馬場前」バス停より徒歩3分目黒通りこども
クリニック小児科
03-6303-1091

■診療時間 月火水木金土日祝
8:30~19:00 ○○—○○○—

●〒153-0064
東京都目黒区下目黒6-1-27
アメニティハウス2F
●http://makc.jp/

予約について 完全予約制
【予約専用電話】03-6303-1093
(電話受付時間:月・火・木・金・土
8:00~18:30)

丁寧できめ細やかな診察を
信条とされています!

待 合いから診察、お会計までが
一方通行となっている院内。
待ち時間のストレスや感染の心配が
最小限になるよう配慮されていました。
「診察室に入れた瞬間から患者さん
の表情や様子をしっかりと見えています。お子さんは言葉が
少ないけれど、ストレートに症状を伝えてくれますから、ちょ
っとしたキッカケも見逃さないようにしています。五感とい
うより六感を駆使するといったところでしょうか」と丁寧な診察
をモットーとされる藤田先生☆成長された患者さんが時々
会いに来られるのも、慕われていらっしゃる証拠ですね。

ゆりの
取材日記

先生の得意分野 小児科一般、臨床遺伝
診療について心がけていること
保護者の方の話をヒトが隠れているので、良く聴くこと。



登録制託児室
「みんなのうち」
を併設。詳しくは
HP・お電話で!



Doctor's Profile

藤田 秀樹先生 (42歳)
慶應義塾大学医学部卒業、同大医学部小児科学教室入
局、同大医学部大学院医学研究科博士課程修了、川崎
市立川崎病院勤務、平塚市民病院勤務、国立成育医療
研究センター遺伝診療科勤務、医学博士、日本小児科学
会認定小児科専門医、臨床遺伝専門医・指導医
出身地 ●兵庫県 血液型 ●O型
休日の過ごし方 ●家族と過ごす 趣味 ●Jazzを聴くこと
ゲンキのモト ●子ども達の笑顔

設備・検査・対応

●吸入器対応 ●迅速診断(インフルエンザ、溶
連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、マイ
コプラズマ) ●血液アレルギー検査

主な紹介病院 ●日本赤十字社医療センター ●東京
都立広尾病院 ●東京医療センター ●東邦大学医
療センター大橋病院 ●厚生中央病院

■乳児健診 / 予防接種 (要予約) 診察時間内にて

三田 交通 都営地下鉄三田線・浅草線 三田駅より
徒歩3分、JR山手線 田町駅より徒歩7分アレルギー治療を得意とされ
ています!

「ちょっとした疑問でも丁寧に教
えてくださるのが嬉しい」と評
判のクリニックさん☆取材の際も、
図や写真を示しながら分かりやすく
説明くださいました!「例えば塗り薬
が効かない場合、正しい塗り方をしていなかったり、自
己判断でやめてしまっているケースが多いですね。効果
を最大限に引き出す塗り方や、見た目によっても続ける
べき理由をお伝えしています」他にも食物負荷試験や、
患者さん向けのアレルギー関連セミナーを積極的に行う
など「アレルギー患者さんを減らしたい!」という思いにあ
ふれる素敵なドクターでした!

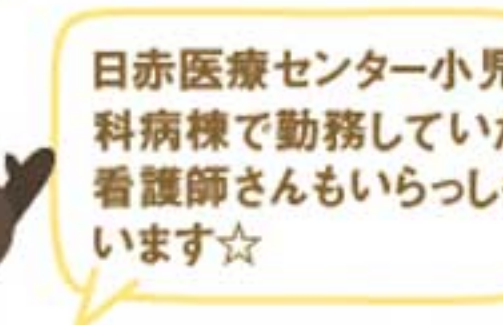
ゆりの
取材日記

先生の得意分野

小児科一般、小児アレルギー(食物ア
レルギー、アトピー性皮膚炎、気管支ぜんそく)

診療について心がけていること
分かりやすい説明をすること。必要以
上の薬は出さないようにしています。

■乳児健診 / 予防接種 (予約制)
月火水金 14:30~15:00
■アレルギー診療 (予約制)
月火水金 15:00~16:00、
土 14:00~15:00



日赤医療センター小
児科病棟で勤務して
いた看護師さんとい
います☆



Doctor's Profile

世間瀬 基樹先生 (39才)
奈良県立医科大学卒業、国立成育医療研究センターア
レルギー科勤務、日本赤十字社医療センター小児科勤
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科専門医
出身地 ●川崎市 血液型 ●O型 趣味 ●野球観戦(阪神
ファンです)、旅行 ゲンキのモト ●子ども達の笑顔

主な紹介病院 ●日本赤十字社医療センター ●愛育病院 ●虎の門病院

設備・検査・対応

●レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅
速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウ
イルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、マイコ
プラズマ) ●アレルギー検査(血液検査、食物負荷試験)
●栄養相談 ●心電図検査 ●呼吸機能検査
●一酸化窒素ガス分析装置

医療法人社団千秋双葉会
東京シティ
クリニック三田小児科、アレルギー科、内科
03-5439-5566

■診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○○—○○—
16:00~18:30 ○○○—○○☆—

☆土午後 15:00~17:00まで
※乳幼児健診、予防接種、アレル
ギー診療については下段左を参照
●〒108-0014
東京都港区芝4-5-8 池藤ビル2F
●http://www.tokyocityclinic-
mita.com/

予約について 予約優先。WEB、TEL
にて予約できます。直接来院可。

江田 交通 東急田園都市線 江田駅より徒歩16分
「荏田高校前」バス停より徒歩5分経験豊かなベテラン先生! 子
ども第一の治療をされています

「親 御さんを安心させるのも
医師の仕事」と語る姿が
印象的だった院長の百々先生。テ
キパキとした対応で、会話のキャッ
チボールを大切にされている先生
です! 診察室に入ってきたときの様子から聴診音まで、お
子さんの小さなサインを見逃さず、重症と軽症の見極
めを大切にされているとのこと、「ホームランではなく、
エラーを出さずにヒットを確実に重ねていく診療」と野球
を例に説明してくださいました☆患者さんとの信頼関係
を大切に、経験に裏打ちされた安心感のある先生です!

やえの
取材日記

こころの外来では
児童精神科
専門医が担当!

先生の得意分野 小児科一般、小児循環器

診療について心がけていること 一人一人の患者さん
に対し、きちんと間違いのない診断・治療をするよう努めています。



Doctor's Profile

百々 秀心先生 (61才)
東京医科大学卒業、トヨタ小児病院(カナダ)クリニカルフェ
ロー勤務、国立成育医療研究センター循環器科元医長、日本
小児科学会認定小児科専門医、都築区医師会小児科会長
ゲンキのモト ●日々の診療、奥様との買い物

主な紹介病院 ●昭和大学横浜市北部病院 ●横浜
労災病院 ●神奈川県立こども医療センター ●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 ●迅速診断
(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、アデノウイルス)
●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●エコー ●心電図
●児童精神科・こころの外来(発達障がい相談、
心理検査、カウンセリング)

■乳児健診 [予約制] 月火木 15:00~15:30
■予防接種 [予約制] 診療時間内にて随時実施。
■心臓外来 [予約制] 月火木 14:00~15:00

こどもの木
クリニック小児科、児童精神科
045-947-1888

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

☆☆水、土 9:00~12:30
★金午後 こころの外来診療実施(予約制)
●〒224-0007
神奈川県横浜市都筑区
荏田南3-1-7
●駐車場 14台あり
●http://www.kodomonoki-clinic.
com/

予約について 基本、予約制。24h
自動電話予約、インターネット予約
を実施。直接来院可。



渋谷

交通 JR山手線、東急東横線、東京メトロ銀座線・半蔵門線 渋谷駅より徒歩5分

メディカル
スイッチ イン
クリニック

心療内科、精神科、児童精神科
03-5778-3600
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
15:00~21:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —
【初診料】 火 15:00~19:00、水金
17:00~21:00
【再診料】 月~金 19:00~
●〒150-0002
東京都渋谷区渋谷1-9-5高橋ビル3F
●http://www.medicalswitch.com

予約について 初診は完全予約制です。お電話にてご予約ください。



子どもだけでなくママの心にも寄り添ってくれる心療内科!

発達障がいについて専門的に診療できる医療機関がまだまだ限られている中、こちらは治療から療育まで幅広い支援を行っているクリニックさんです。院長の小林先生は、薬物治療だけでなく、さまざまな手法の療育やトレーニングにも精通している発達障がいの専門家! 患者さんの訴えを真摯に受け止め、お話ししているだけでまるで心のわだかまりが溶けていくようです! 育児の悩みをひとり抱え込むママが多いとのこと、「鬱病とはいかないとしても、心が落ち込んだときは病院に相談して良いのです」と優しいメッセージをいただきました!

みかこの
取材日記



先生の得意分野

発達障がい、鬱、復職支援

診療について心がけていること

薬や病状についてキチンと説明する時間を持つよう心掛けています。

どんなでも参加できるグループワーク開催中!

【日時】毎月第1、3水曜
15時~17時
【参加費】 1000円



Doctor's Profile

小林 由佳先生
愛知医科大学卒業、名古屋大学大学院医学系研究科卒、国立精神神経センター勤務、国立成育医療研究センター勤務、精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、臨床発達心理士
出身地 ●三重県 血液型 ●O型
趣味 ●カフェで読書、パン作り
ゲンキのモト ●患者さんの「良くなりました」の言葉

主な紹介病院 ●東京都立小児総合医療センター
●国立成育医療研究センター

設備・検査・対応

●発達・知能検査 (WAIS-III、WISC-IV、田中ビネー知能検査V、K-ABC、DN-CAS、コース立方体組み合せテスト、DAM、LD検査) ●人格検査 (ロールシャハテスト、P-Fステディ) ●SDS ●ベンダー・ジェシュタルトテストなど他 ●臨床心理士在籍 ●言語聴覚士・作業療法士在籍(非常勤)

金町

交通 JR常磐線 金町駅より徒歩2分

とにかく心温かい先生に安心して
す。めまい片頭痛のエキスパート!

脳 神経内科というと、どんな悩みの際に受診すれば良いか? と思いがちですが、全身をめぐる神経を専門に扱う内科ということで、どこかの病院に受診したら良いのかな? と思われた際には是非、相談に伺うと頼りになります。というのも、院長の内野先生は本当に勉強熱心で、たくさん引き出しをお持ちの医師だからです。またとても気さくで、患者さんに寄り添い本音で向き合ってくれます。おまに片頭痛やめまい、しびれでお困りの方が受診することが多いそうですが、超音波検査や心電図の検査をはじめCTや最新のMRIの検査も出来ます。その場で、先生が画像を見ながら診断もしてくれますので安心感はお墨付きです。

みかこの
取材日記



先生の得意分野 頭痛、めまいなど

診療について心がけていること

絶対に笑顔で診察室を出ていただくようにしています。



Doctor's Profile

内野 勝行先生 (34才)
帝京大学医学部医学科卒業、帝京大学医学部附属病院初期研修医、帝京大学医学部附属病院後期研修医、帝京大学医学部附属病院神経内科非常勤医、日本内科学会認定医、厚生労働省認定認知症サポーター、緩和ケア認定医、ボトックス治療指定医、日本神経学会会員
出身地 ●埼玉県 血液型 ●A型
趣味 ●お笑い。M1グランプリに出たことがあります
ゲンキのモト ●患者さんと家族の笑顔や感謝の言葉です

主な紹介病院 ●帝京大学医学部附属病院 ●東部地域病院 ●新東京病院

設備・検査・対応

●超音波検査 ●心電図 ●CT ●MRI ●脳ドック ●ボトックス治療 ●鍼灸治療 ●骨格調整 ●アンチエイジング外来 ●耳鼻科外来(月のみ)

金町脳神経内科・
耳鼻咽喉科

脳神経内科・耳鼻咽喉科
03-5660-5211
受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —
15:00~18:30 ○ ○ — ○ ○ —
※耳鼻咽喉科は、月のみの診療。
●〒100-6509
東京都葛飾区金町6-4-3
金町メディカルモール401
●駐車場あり 20台
●http://knoc.jp/

予約について 基本、直接来院



洗足池

交通 東急池上線 洗足池駅より徒歩15分
都営浅草線 西馬込駅より徒歩15分

くわはら耳鼻咽喉科
クリニック

耳鼻咽喉科
03-5754-8733
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ — ☆ —
15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ — — —
☆土曜午前 9:00~13:00
●〒145-0064
東京都大田区上池台5-32-4
●http://kuwahara.byoinnavi.jp/

予約について 電話とWEBにて、当日の順番取り予約を実施。直接来院可。



地元密着の耳鼻科さん! 患者
さん目線を大切にしています☆

院長の桑原先生はこちらの地域で生まれ育ち、「お世話になった地元へ恩返しできれば」と、2011年に開院されました。寒い季節は子どもの鼻風邪に頭を悩ませるママも多いですね! 「耳鼻科で行う鼻吸い処置は、症状を早く緩和して薬の必要量を減らすことができます。保護者の方は大変かと思いますが、お子さんの鼻水が出るときは、こまめな受診がおすすめです」とのこと! 些細なことでも気軽に相談しやすい、アットホームな雰囲気作りを大切にされた、ママにも子どもにも優しい素敵な耳鼻科さんでした☆

ゆりの
取材日記



先生の得意分野 耳鼻科一般

診療について心がけていること

患者さんのお話を聞いて気持ちを汲み取り、よく説明するよう心掛けています。



Doctor's Profile

くわはら だいすけ
桑原 大輔先生 (47才)
聖マリアンナ医科大学卒業、聖マリアンナ医科大学病院耳鼻咽喉科元院長、横浜総合病院耳鼻科元部長、日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医、厚生労働省認定補聴器適合判定医、日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医
出身地 ●東京都大田区
血液型 ●O型
趣味 ●ゴルフ
ゲンキのモト ●子ども達 (我が子も患者さんも!)

主な紹介病院 ●荏原病院 ●東邦大学医療センター大森病院 ●昭和大学病院

設備・検査・対応

●耳手術用顕微鏡 ●チンパノメトリー ●聴力検査 ●電子内視鏡 ●鼓膜切開 ●チューピング

経験に裏付けられた安心感! 信頼で
きる脳神経外科をかかりつけに☆

子どもが転んで頭を打ってしまった! なんて経験はありませんか? そんなとき頼りになるのが脳神経外科さんです! こちらの菊池脳神経外科さんはCT・レントゲン完備、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代の方が通われています。院長の菊池先生は、長年第一線の大学病院に勤務していたという経験豊富で安心感溢れる先生! 女性を含め、相談が多いという頭痛については「放置せずに一度きちんとした医療機関で調べることが大切です」とアドバイスをいただきました。心配なことも気軽に相談してみてください!

やえの
取材日記



先生の得意分野 脳神経外科一般、頭痛

診療について心がけていること

分かりやすい説明をするように心掛けています。



Doctor's Profile

菊池 哲郎先生 (58才)
東京慈恵会医科大学卒業、スイス・ローザンヌ州立大学病院留学、東京慈恵会医科大学脳神経外科元准教授、日本脳神経外科専門医、日本頭痛学会専門医
出身地 ●神奈川県
血液型 ●A型
趣味 ●ゴルフ、テニス
ゲンキのモト ●ジム (週に2~3回トレーニングしています!)

主な紹介病院 ●荏原病院 ●東京衛生病院 ●城西病院 ●河北総合病院 ●東京警察病院

設備・検査・対応

●レントゲン ●エコー ●CT ●心電図 ●禁煙外来 ●健診 ●迅速診断 (CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌) ●血液アレルギー検査 ●予防接種 (インフルエンザ、高齢者肺炎球菌) ●ドーピング相談 ●骨密度測定器

菊池脳神経外科

内科、外科、脳神経外科
03-3399-8100
受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~12:30 ○ ○ ○ ○ — ☆ ☆ —
14:30~18:30 ○ ○ ○ ○ — — —
◎月・水午後14:30~19:15 ☆土午前8:30~13:30 ☆日午前8:30~11:00
※第4木曜休診。
※月~木、土の7:30~8:30で予約診療実施。
●〒167-0033
東京都杉並区清水1-14-6
●駐車場 2台あり
●http://www.kikuchi-nouge.jp

予約について 予約優先。初診からWEB予約が可能です。直接来院可。



編集室のつぶやき お困りしている、これからしたい自分磨きは?

★お散歩に出かけたときに、お花の名前や鳥の名前がすぐわかるようにもって知識を増やしたいです!

編集室のつぶやき お困りしている、これからしたい自分磨きは?

★アンチエイジングに興味津々! 本格的に学び、内と外から健康でキレイを目指し、娘のお手本になりたい!

はじめての眼科

for kids

かかりつけ眼科を見つけて子どもの目の健康をサポート!

進級の春 子どもの体を見直そう

こんなときは眼科に相談

- 検査・健診でひっかかった
- 目をぶつけた、腫れた
- 目の充血、かゆみ、痛み
- 目ヤニ、涙が多い
- 目を細めて見る

眼科に行ったほうが良い?

目が
かゆいよ



目のトラブル
見逃さないで

子どもの目 3つのトラブル



1 近眼



受診理由のトップである近眼! 最近は視力矯正の選択肢も増え、その子に合った方法を選ぶことが大切です。

メガネ コンタクトレンズ
オルソケラトロジー
昼間は裸眼でOKな夜用コンタクト

2 色覚異常



昨年から学校でスクリーニング検査が再開されました。精密検査では、視能訓練士のいる眼科がオススメ!

色覚異常の発生率
男子 約5% 女子 約0.2%

3 花粉症



アレルギー治療薬は癖になりません。子どもでもしっかり服薬が大事。心配ならアレルギー検査を受けるのも◎

2才頃から症状が!
目の グシュグシュ、ゴロゴロ、かゆみ、充血

目のトラブルは早めの眼科受診が大切です!

学校から書類をもらった時も
早めに行こう



子どもから大人まで! 家族でお世話になりたい眼科さん!!

子玉川駅前のライズ・ショップ
ピングセンター内にある眼科
さんです。院長の大島先生は患者さんのお話を丁寧に訊いてくださる、とっても優しい女医先生。目の診療はちょっと怖いイメージもありますが、コチラではそんな不安は無用です! ものもらい等の院内での小手術はもちろん、白内障や眼瞼下垂、硝子体などの本格的な日帰り手術も武蔵新城の本院と連携して対応されています。また、大人だけでなく子どもの目の検査や弱視・斜視の相談、さらにママの美容まで幅広く相談に乗ってもらえるので、家族のかかりつけにオススメの眼科さんです!

ゆりの取材日記



先生の得意分野 白内障、角膜炎疾患
診療について心がけていること 患者さんとのコミュニケーションをしっかりとって、信頼関係を大切にしています。



Doctor's Profile

おあしま ゆり
大島 由莉先生
国立陽明大学医学部(台湾)卒業、台湾医師免許取得後帰国し、日本医師免許取得。東京大学医学部附属病院眼科教室入局、JR東京総合病院勤務、日本眼科学会認定眼科専門医
出身地 東京都杉並区 血液型 A型 趣味 映画鑑賞 ゲンキのモト 患者さんの笑顔!

主な紹介病院
●東京医療センター ●東京大学医学部附属病院 等

設備・検査・対応

●白内障手術 ●眼瞼下垂手術 ●ものもらい等の外来手術 ●斜視・弱視治療 ●コンタクトレンズ相談 ●まつげ貧毛症治療 ●シワたるみ治療(ボトックス注射、ヒアルロン酸注射)

<小児の斜視・弱視検査>
土日 10:00~13:00/14:30~19:00

交通 東急田園都市線 二子玉川駅より徒歩1分

二子玉川

だんのうえ眼科
二子玉川院

眼科、小児眼科
03-5491-7070

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

※受付は、診療時間終了30分前まで
●〒158-0094
東京都世田谷区玉川2-22-12
二子玉川ライズ・ショッピングセンター1F
●駐車場 二子玉川ライズ駐車場をご利用ください
●http://eiwakai-groups.jp/d-futako/

予約について
基本、予約優先。直接来院可。



交通 京浜急行線 大森海岸駅より徒歩1分

大森海岸

きっと通いたくなる♡子連れに優しいクリニックさん!!

まるでサロンのような雰囲気に、今までの薄暗い眼科のイメージを覆されました! お子さんやママが来院しやすい工夫を随所に取り入れられ、「暗い場所に入るのは、子どもはもちろん大人でも嫌でしょう?」と診察室にも明るい照明を採用。子連れ受診では、スタッフさんが子どもをみてくれるのでママもひと安心です! 院長の山本先生は、クリニックの雰囲気を映したかの様な明るく優しい女医先生! 患者さんの立場に立ち、生活背景まで考えた治療を大切にしてください。皆きっと「行って良かった!」と思えるハズ☆

みかこの取材日記



先生の得意分野 角膜、屈折矯正
診療について心がけていること 患者さんの立場に立った診療を心掛けています。



Doctor's Profile

やまもと ようこ
山本 央子先生(40才)
聖マリアンナ医科大学卒業、昭和大学医学部眼科学教室入局、昭和大学臨床眼科大学院修了、市立御前崎総合病院勤務、昭和大学藤が丘病院勤務、日本眼科学会認定眼科専門医、医学博士
出身地 東京都港区 血液型 A型 趣味 スキー ゲンキのモト 患者さんと親御さんからゲンキをもらっています!

設備・検査・対応

●オルソケラトロジー ●レーザー治療 ●弱視治療 ●斜視治療 ●コンタクトレンズ相談 ●まつげ貧毛症治療 ●眼ドック ●ハンフリー視野計 ●ゴールドマン視野計 ●レーザー細隙灯顕微鏡 ●角膜トポグラフィ ●FAF(自発蛍光検査) ●OCT(網膜断層解析検査) ●スベキュラ(角膜内皮細胞検査) ●ピアス施術
※オムツ替え、授乳はお声掛け下さい。ご案内致します。

主な紹介病院 ●昭和大学病院 ●東邦大学医療センター大森病院

大森海岸
やまもと眼科内科

眼科、小児眼科、内科
03-3765-4113

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

☆土午後14:00~18:00
※内科は火AM、木AM、土AMに診療。
●〒140-0013
東京都品川区南大井3-33-10
NORビル3F
●http://y-ganka.com

予約について
予約優先。初診からTEL、WEBにて予約ができます。直接来院可。



はじめての

泌尿器科

for
mama

for
boys

女性の5人に1人が経験していると言われている膀胱炎や、男の子ならではのトラブルに備えてかかりつけの泌尿器科を持とう！

膀胱炎について

おちんちんのコト

子育て中も自分の体を見直そう

こんな症状ありますか？

- ☐ 排尿時の痛み
- ☐ トイレが近い
- ☐ 残尿感が気になる



病院に行った方がいい？



男の子のよくある体のトラブル

こんな症状ありますか？

- ☐ おしっこをするときに痛がる
- ☐ おちんちんの先が赤く腫れる
- ☐ おちんちんから膿がでる

もしかして、膀胱炎かも！

膀胱炎とは、膀胱に細菌が入り込んで炎症を起こす感染症です。

原因



予防

- ① トイレを我慢しない
- ② 水分をたくさん摂る
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ ウォシュレット控える

水がお尻から前へ行くので、菌が入りやすい。

早めの治療が大切です！
膀胱炎かな？と思ったら泌尿器科へ相談！

これって病院に行った方がいい？

亀頭包皮炎の疑いがあります！
ガマンせずに受診しましょう！

原因



予防

- ① お風呂で包皮の中も綺麗に洗う
- ② 皮をむく練習をする
- ③ 汚い手で触らない
- 3才から自分でできるよ

いざという時のために！男の子のママは
かかりつけ泌尿器科を持とう！

中野
富士見
町

交通 東京メトロ丸ノ内線 中野富士見町駅より徒歩10分

やなだクリニック

泌尿器科・内科
03-5342-9511

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —
☆9:00~14:00
●〒164-0013
東京都中野区弥生町6-2-20
●http://yanada-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。



丁寧に答えてくださる相談しやすい先生です!

先生の穏やかで優しい雰囲気はほっと安心感♪ 泌尿器疾患はギリギリまで我慢してしまう患者さんが多いのですが…「患者さんはずいぶん悩まれて来院されます。ですから心配や疑問をすべて伺い、それからご説明に入ります」とのこと。患者さん思いの先生ですから「こんなこと恥ずかしい」という思いは杞憂です!「勤務医時代の幅広い領域での診療経験を生かし、地域のホームドクターでありたいですね」お子さんについては夜尿症と包茎の相談が中心とか。こんな先生なら「もしも」のときにも気軽に相談しやすいですね☆



先生の得意分野 泌尿器科一般、小児泌尿器科
診療について心がけていること できるだけその日のうちに診断をつけて迅速な対応を心がけています。

やえの
取材日記

予約制 院内 院外 セミナー 手術可能 車いす可能 ペーパークーポンOK 院内土足 院内靴履



Doctor's Profile

築田 周一先生(54才)
東京慈恵会医科大学卒業、同大泌尿器科学教室入室、各分院勤務、平塚共済病院泌尿器科元部長、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医
出身地 ●中野区
血液型 ●A型
趣味 ●ランニング
ゲンキのモト ●症状が良くなって患者さんが喜ぶこと

主な紹介病院
●佼成病院 ●東京医科大学病院 ●国立成育医療研究センター ●東京慈恵会医科大学附属病院

設備・検査・対応
●エコー ●心電図 ●胸部レントゲン ●デジタル軟性膀胱鏡 ●尿流測定器 ●男性更年期障害 ●男性不妊

予約制 院内 院外 セミナー 手術可能 車いす可能 ペーパークーポンOK 院内土足 院内靴履

「泌尿器科を明るくオープンな科に!」女性もお子さんも通いやすいクリニック

明るく広々とした待合室はベビーカーでも気兼ねなくゆったり☆ このフロアでは泌尿器関連や骨盤底筋体操などのセミナーを行うこともあるそうです。「以前からの泌尿器科のイメージを打破し、明るくオープンな科を目指しています」と力強く語る菅原先生。実際、来院の男女比はほぼ同じとか。「泌尿器科疾患は内科疾患が隠れていることもあるので、双方の視点からの治療が大切です。泌尿器科は内科の一部というお気持ちで気軽に来院いただけたら」ちょっとした疑問にも丁寧に話してくださる先生。患者さんの信頼が厚いのを納得です。



先生の得意分野 泌尿器科全般、内科との連携
診療について心がけていること コミュニケーションを大切に、患者さん満足度No.1を目指しています。

ゆりの
取材日記



Doctor's Profile

菅原 草先生(45才)
昭和大学医学部卒業、昭和大学病院勤務、同大藤が丘病院勤務、昭和大学藤が丘病院泌尿器科兼任講師、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医
出身地 ●岩手県北上市
血液型 ●B型
趣味 ●スポーツジムでウェイトトレーニング
特技 ●書道(楷書八段)
ゲンキのモト ●カラオケ。「千の風になって」やシャ乱Qの曲が十八番!

主な紹介病院 ●昭和大学横浜市北部病院 ●横浜労災病院 ●済生会横浜市東部病院 ●川崎市立井田病院

設備・検査・対応
●尿顕微鏡 ●エコー ●心電図 ●胸部レントゲン ●デジタル軟性膀胱鏡 ●尿流測定器 ●男性更年期障害 ●AGA ●血液検査 ●ビタミン注射

すがわら
泌尿器科・内科
045-544-8222

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —
☆9:00~13:00
※但し第5土曜休診
●〒223-0053
神奈川県横浜市港北区綱島西2-16-19 第2吉田ビル2階
●駐車場 提携駐車場(綱島西パーキング380)30分無料券をお渡しします。
●http://sugawara-uroclinic.com/

予約について 泌尿器科は予約優先。内科は直接来院のみ。



五反田

交通 都営地下鉄浅草線 五反田駅より徒歩4分
JR山手線、東急池上線 五反田駅より徒歩7分

五反田みんなのクリニック

泌尿器科・内科
03-6432-5785

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
8:45~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
14:30~17:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —
☆土午前9:00~12:00
●〒141-0022
東京都品川区東五反田4-11-6
クレスト五反田ビル2F-B号
●http://www.gotanda-minna.com/

予約について 予約優先。直接来院可。



医師嫌いだった先生がつくった患者さん目線のクリニック!

「実は病院嫌いだったんです…特に注射が大嫌いで(笑)。注射をなくせないか?という思いから医師になりました」と不意打ちなお答えをくださった首藤(すどう)先生☆「特にお子さんは、どんな検査や診療をするのだろうと不安になることがあるのではないのでしょうか? 泌尿器は相談しにくい分野ですから、来院しやすい雰囲気をつくる努力をしています」毎週木曜は国立感染症研究所に在籍のドクターの診察もあり、予防接種の相談も可能とのこと。総合病院と同様の診療が受けられる安心感も嬉しいクリニックさんでした!



先生の得意分野 泌尿器科全般、前立腺がん
診療について心がけていること 診察の内容を書いた「診療手帳」をお渡ししています。

ゆりの
取材日記



Doctor's Profile

首藤 直樹先生(38才)
昭和大学医学部卒業、昭和大学病院勤務、災害医療センター勤務、NTT東日本関東病院泌尿器科元医長、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医、日本がん治療学会認定医
出身地 ●東京都品川区
血液型 ●B型
趣味 ●旅行とライブ(Rock系が好きです)
ゲンキのモト ●やはり旅行とライブです!

主な紹介病院 ●NTT東日本関東病院 ●昭和大学病院 ●東邦大学医療センター大森病院 ●東邦大学医療センター大橋病院など

設備・検査・対応
●エコー ●尿流測定器 ●男性更年期障害 ●PSA血液検査 ●トラベル外来 ●予防接種(予約制) ●高山病予防薬の処方

ママのデリケートな悩みも子どものおねしょもオマカセです!

元々の患者さんからの熱心な要望に応じて、2016年10月に開院された、ももたろう腎・泌尿器科クリニックさん。ユニークな医院名の由来は、「主役である桃太郎(=患者さん)を、お供の犬猿キジ(=医師、スタッフ)がサポートして健康に過ごしてもらるように」との想いから。気さくでお話ししやすい院長の船橋先生は、老若男女のデリケートな悩みにも真摯に対応してくださいます。きちんと結果を出す医療にこだわられているという船橋先生。家族のかかりつけ医として、なんとも心強いクリニックさんです!!



先生の得意分野 頻尿治療、尿失禁、おねしょ
診療について心がけていること 患者さんのお話をよく伺い、その方が一番困っていることを解決するよう心掛けています。

やえの
取材日記



Doctor's Profile

船橋 健二郎先生(50才)
昭和大学医学部卒業、都立広尾病院勤務、国立病院機構災害医療センター勤務、赤羽中央総合病院勤務、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医
出身地 ●東京都世田谷区
血液型 ●A型
趣味 ●テニス
ゲンキのモト ●患者さんの笑顔

主な紹介病院 ●埼玉県済生会川口総合病院 ●川口市立医療センター ●廣市立病院 ●昭和大学江東豊洲病院

設備・検査・対応
●尿顕微鏡 ●エコー ●心電図 ●男性不妊症 ●男性更年期障害 ●小児包茎手術 ●頻尿治療干渉低周波治療器

ももたろう
腎・泌尿器科クリニック
048-430-2266

■診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆ —
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —
☆土午後は男性専用診療時間(女性の急患の方はお電話の上、ご来院ください)
●〒335-0002
埼玉県蕨市塚越2-6-7/パドールII1-B
●駐車場 近隣に契約駐車場あり。サービス券お渡ししています。
●http://www.momotaro-clinic.com

予約について 直接来院。



読者ママの

気になるランキング

1位 美肌

2位 ダイエット

3位 子育ての悩み

4位 お出かけスポット



忙しいママでも
美肌になれる?

環境が変わる春
ゆらぐ肌におすすめの
美肌ケアは?

これからの
紫外線の季節も
美肌でいたい!

伊藤みかこ編集長
こうくん



おすすめは
エイジングケア!

冬に傷んだ肌を
春は回復させる
チャンスです!

保湿は季節を
問わず大切!
保湿力の高いも
のを選んで。

プラザ30階クリニック
皮膚科 山本 由美 先生

山本先生の
アドバイス

春は花粉や黄砂、乾燥に加え、さらに3月頃からは紫外線も強くなるため、じつはお肌にとっては厳しい季節。お肌の調子がなんとなく悪いと感じたら、まずはスキンケアアイテムの見直しをしてみてもいいかもしれません。

美肌のポイント

1 成分と濃度で選ぶ

肌への効果
を期待するな
ら成分と濃
度のチェック
は必須!



美肌のポイント

2 低刺激性で選ぶ

肌トラブル対
策のために、
肌にやさしい
処方のもの
を選んで!



美肌のポイント

3 香りで選ぶ

スキンケア
時間を忙しい
ママのリラッ
クスタイムに
変えてみて!



読者ランキング

1位
美肌

美肌にこだわるなら、免疫関与成分の

ラクトフェリン

Q ラクトフェリンってなあに?

A 生まれる前から羊水の中で肌に
触れている免疫関与成分です。

抵抗力の弱い赤ちゃんを守るために、羊水や初乳に含まれています。私たちは生まれる前からラクトフェリンに触れ、守られてきました。その働きは多彩で、感染予防や細胞修復など様々な分野で注目されています。

肌には生まれる
前の記憶がある

なんで、美肌には
ラクトフェリンが必要なの?



肌のハリや潤いを保つコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸などの美肌成分は肌の繊維芽細胞で作られています。ラクトフェリンは、その繊維芽細胞を活性化させ、美肌成分の生産を促すことができます。

美肌力UPの研究結果



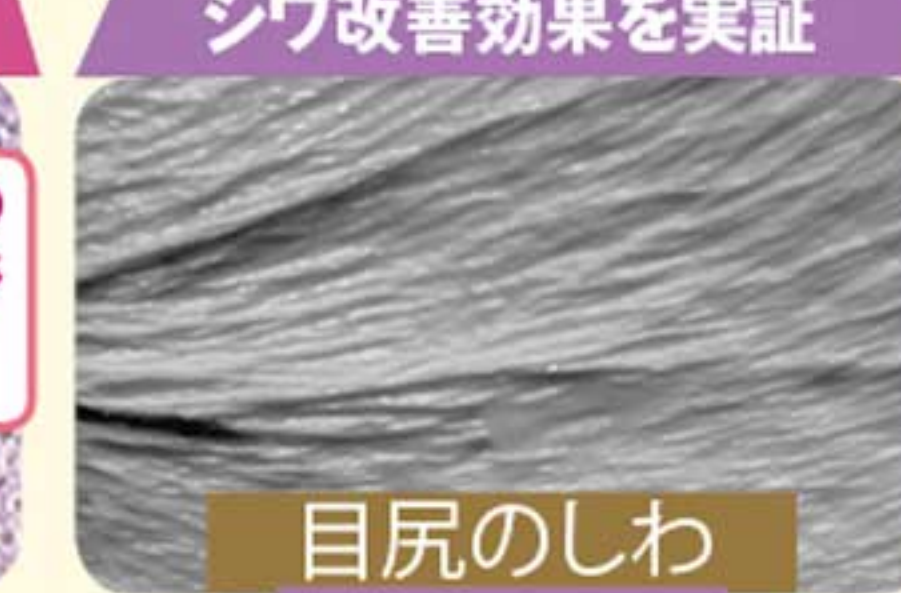
高濃度ラクトフェリン
の細胞修復効果



48時間後

傷が
治ってる!

ラクトフェリン
配合ジェルを使って
シワ改善効果を実証



目尻のしわ

一ヶ月後の目尻

日本ラクトフェリン学会第5回学術集会 (2012)

美肌の3大成分 を元気にしてくれる
成分が

コラーゲン エラスチン ヒアルロン酸

ラクトフェリン^{※1} なのです。

肌の土台が壊れて
シワ、たるみに!

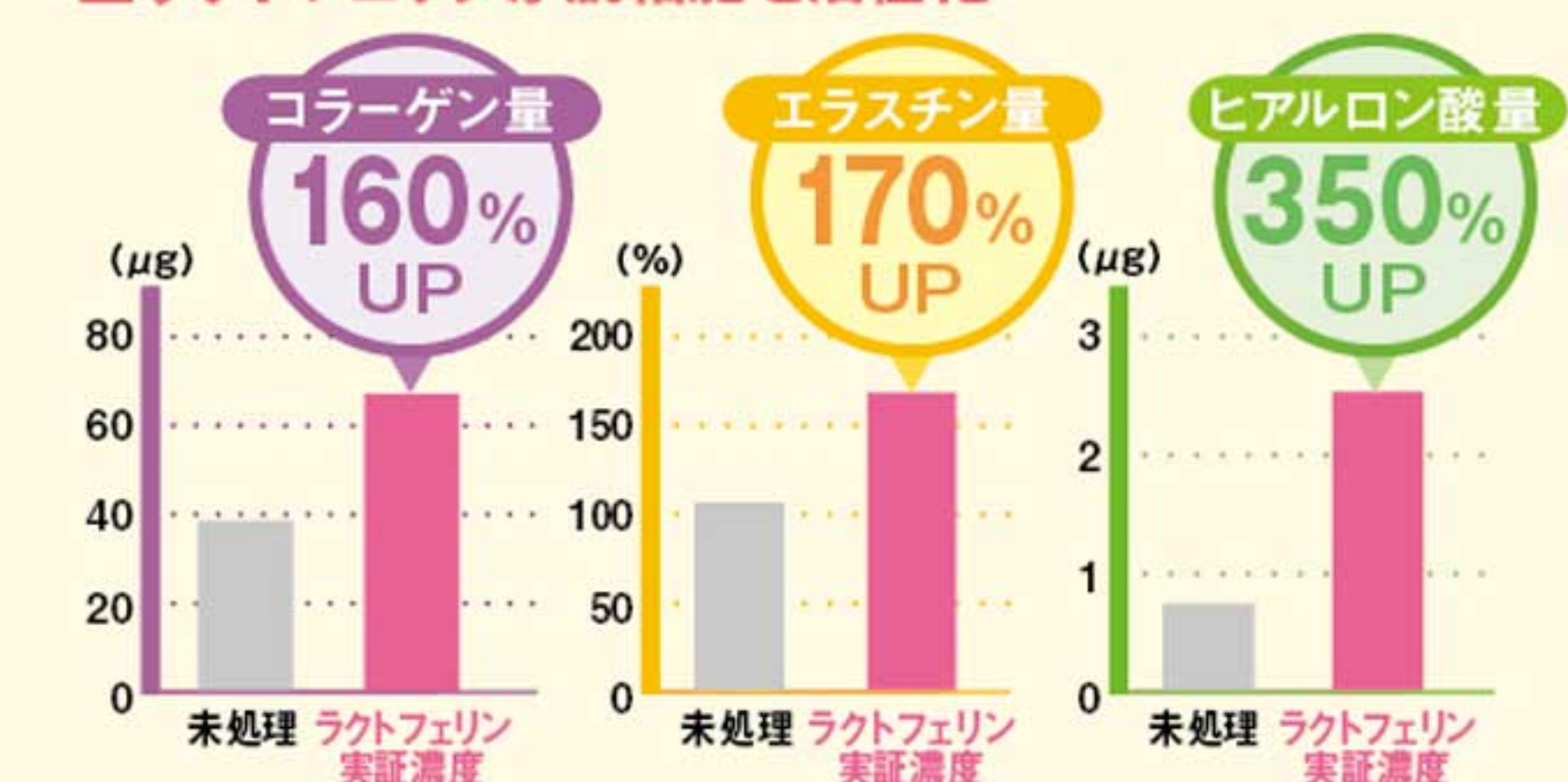


肌のハリや弾力を
取り戻す!



ラクトフェリン研究は世界中で進められており、すでに国内外の学会で皮膚への驚くべき効果が発表されています。

■ラクトフェリンが肌細胞を活性化



研究により、女性の肌にとって喜ばしい
効果がつぎつぎと証明されています!

サラヤ株式会社
ラクトフェリン研究所
所長 鈴木 靖志 博士



サラヤによるラクトフェリンのもっとスゴイ美肌効果!!
詳しい研究成果はコチラ!!

ラクトフェリン研究所

検索



※1 ハリ・潤い成分。

ママ編集長も愛用
アラウ.でお馴染み
サラヤさんから
化粧品が登場!



紫外線が増え始める春にも
ラクトフェリン^{※1}!!

うるツヤ肌♡体験

ママ愛用者続出のLactoferrin Lab.

～ママの声をレポート～

わたしも愛用



油断禁物!
春の日焼けチェック

- レジャーで川や山などに行くことが多い
- 帽子、日傘はあまり使わないほう
- 日焼け止めは夏だけ
- 軽い外出はノーメイク

が3つ以上
今すぐ美肌ケアの必要あり

美白ケアは
ラクトフェリン♡
肌色も明るくなって
ジェルは
いい香り〜♪



ラクトフェリンラボ
今でも愛用の歴代モニターさん



乾燥肌だったのに
今ではジェルでふっくらモチモチです!

小林美和さん
ひまりちゃん(6才)

愛用歴
4年目



低刺激なローションは安心して使い続けられます!

矢口奈々子さん
ここなちゃん(4才)

愛用歴
4年目



気になる目元口元は保湿力の高いクリームにオマカセ!

片山裕子さん
ひろむ君(3才)

愛用歴
4年目

色白美肌目指してます
オールインワンで美白まで期待できるのがポイントです!

ぷるぷるジェルの
保湿力はお墨付き

使い始めてから肌の
乾燥を一切感じなくなりました!



朝のカンタン時短ケア
忙しい朝はいつもコレひとつ。それだけでキチンと潤います!

ドクター直伝の
夜パック

山本先生に教えてもらったジェルパックで肌も調子いい!!



ゲンキのモト読者も愛用リピーターが増えています♡

※1 ハリ・潤い成分。

目覚めよ! 赤ちゃんの頃の肌記憶
ラクトフェリンで潤い美肌

春のゆらぎ肌にオススメな高機能オールインワンジェル! ピンクのぷるぷるとろみ系美容ジェルが肌にたっぷりの潤いを与えてくれます。

ときめくお肌
ピーン♪

ベタつかない
とろみ感



生ラクトフェリン^{※2}
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



ローズブーケの香り
ダマスクローズをはじめとした
天然精油100%の
5つのアロマを配合。

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
皮膚アレルギーテスト済み
抗シワ効能評価試験済み

※2 非加熱処理のラクトフェリン使用。ハリ・潤い成分。



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

LLモイストリフト ジェルセラム
50g ¥4,725(税込)

たっぷりの保湿成分が内側から潤いとハリに
満ちた弾力肌へと導きます。

付け替えレフィルがおトク!!
レフィル50g ¥4,320(税込)



再購入なら付け替えレ
フィルがオススメです。
お値段もおトクで、なお
かつエコ!

ラクトフェリンラボシリーズ



●クレンジング●洗顔フォーム●美容ジェル
●導入ローション●クリーム

高機能スキンケア♡お試しキャンペーン



2,313円相当が
通常1,200円のところ

初回限定
特別価格

1,000円(税込)

送料・代引手数料無料

簡単ご注文は
コチラ



2017年
3月31日まで
お一人様一回限り

お試し実感セット

LLモイストリフト ジェルセラム18g(約10日間分) LLモ
イストエンリッチ ローション20mL(約10日間分) LLメルト
クレンジング エマルジョン2回分 LLモイストバールクリア
ソープ2回分 LLエナジーアクティベート クリーム2回分

さらにお得なプレゼント!

次回使える
クーポン付

割引クーポン
1,000円

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。

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通里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、お客様の負担になります。

気になる ママのダイエット

前回の12月1日号からダイエット部始動! 同じ悩みを持つ編集室のママスタッフと一緒に正しいダイエットを実践中! 少しずつ体調や体型に変化が...!? 体験レポートをお届けします。

Q やせるために、毎日の食事はどんなものを食べればいいですか?

A お肉中心の食生活にして、からだに溜まりやすい小麦を抜きましょう。

腸内環境を整えて代謝を上げることが心掛けて。

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

まずは**グルテンフリー!** 主食をお米にしてみよう

小麦抜きの食事

動物性たんぱく質のお肉を摂り脂肪を筋肉へ

実践 朝

毎朝、お湯とフルーツを摂る



ミカン
5個
まで

いちご
1パック
まで

りんご
1個
まで

三大栄養素の糖質は必ず摂りましょう

筋肉量がUPしている!

見た目の変化にびっくり!

昼/夜

ママだけ、グルテンフリーに取り分ける



三男用は
甘口カレー

ママは小麦抜きの
米粉カレー

みかこ編集長の結果

筋肉量がアップ
お腹の調子がいい!

るなちゃん
ママ
スタッフ

みかこ
編集長

伊達先生

Q 検査した遅延型アレルギーの結果に驚いています! どうしたらいいのでしょうか?

A 6ヶ月間はアレルギーの食品を除去した食事に切り替えましょう。

自分の体質を自覚して、**自分にあった食べ合わせ**で体調管理に努めましょう。

遅延型アレルギー
検査結果

卵→×						
牛乳→豆乳						
小麦→米						
0	1	2	3	4	5	6

ステージ4からは置き換えて



ヒトのからだには水と油が重要です。やせるには代謝を上げて!

まずは**デトックス!** 砂漠化しているからだにオアシスを!!

アレルギー除去食

お湯と良質の油を摂り体内の調子を整える

実践 朝

午前中にたくさん水分を摂り早めに排泄してデトックス!



お湯

100%
ジュース

お茶

昼/夜

えごま油など良質の油を摂って代謝UP



えごま油は1日ティースプーン2杯

水分をこまめに摂ってトイレに行けば行くほど、やせ体質に!

るなちゃんママスタッフの結果

ムクミもとれ見た目は-4.2kg以上!

体重
-4.2kg

ウエスト
-4.0cm

娘にも褒められた!

ママ
やったね!



(娘 11才)

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
銀座医院
食事カウンセラー



登録はこちら



伊達先生の
ダイエットインタビュー
メルマガで配信予定!!

図解 23時から食べても太らない方法

からだに負担のかかる
食べないダイエットはもう古い!!
食べる種類や組み合わせ、順番などのちょっとした工夫でできる最新の太らない食事をぜひ実践してみてください!
●WAVE出版 <http://www.wave-publishers.co.jp>

読者プレゼント
詳しくは、P31

P

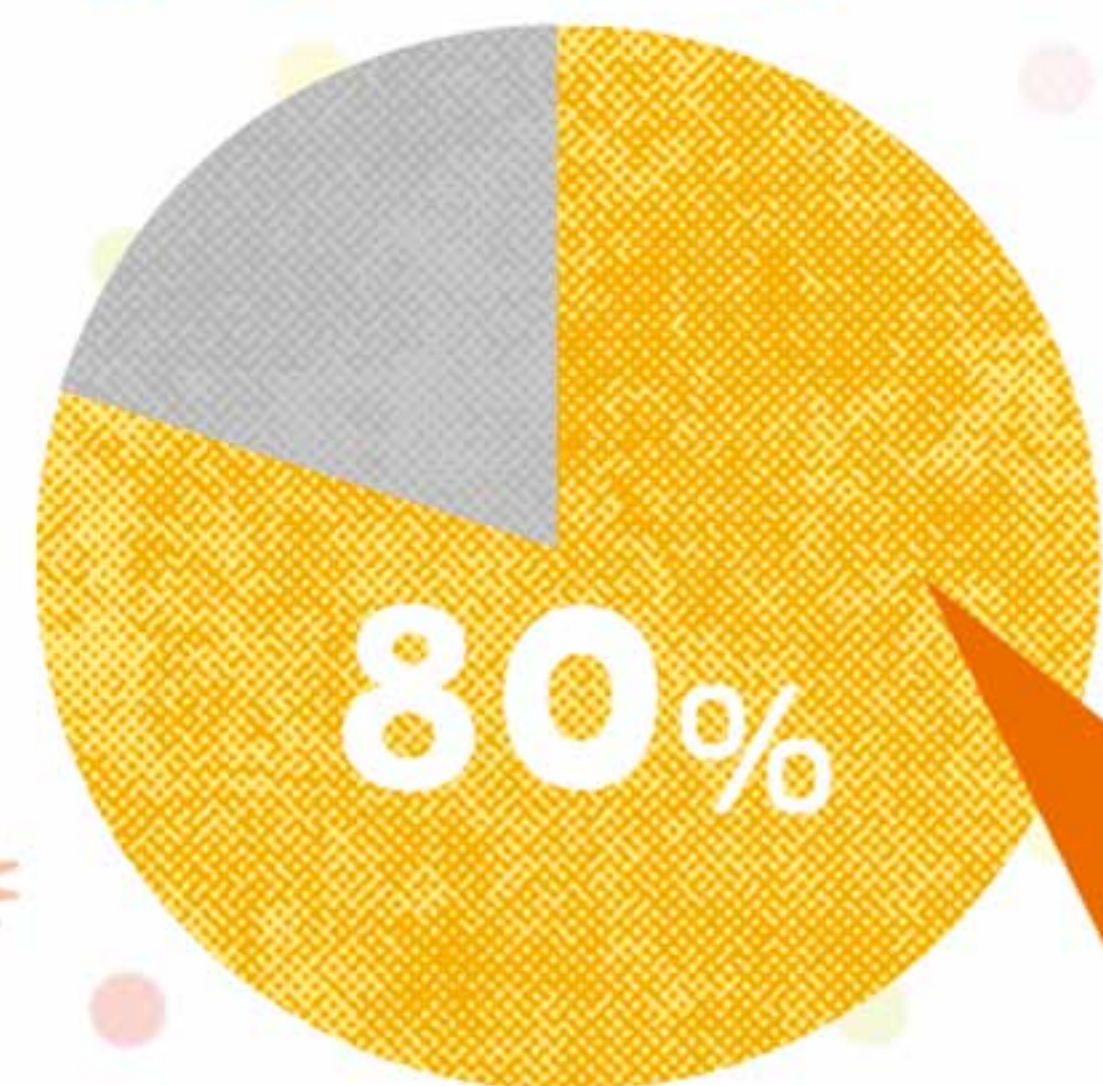


読者ランキング

3位
子育て

イライラしないで楽しく育児 子育てリフレーミング

!?



読者アンケートの調査によると、子どもの個性と育児方針に悩むママが全体の80%を占める結果に! そんなお悩みを解決すべく、今回は「子育てリフレーミング」をご紹介します。

ママたちは我が子の個性に戸惑っていた!!

いたずらっ子、あわてんぼう

喜怒哀楽が激しい

人見知り

落ち着きがない、飽きっぽい

気が強い、頑固

甘えん坊

臆病、気が弱い

リフレーミングって?

リフレーミングとは、異なる視点でものごとを見ることで、悪いと感じていたことを前向きに捉え直す思考法です。カードの表裏に短所と長所が書かれたリフレーミングカードは、子育ての悩みを解消し親子の自己肯定力を高めるアイテムとして注目されています。

例 喜怒哀楽が激しい → 前向き思考に → 表現力豊かで感受性が高い

学校の保健室

カウンセリングルーム

今、こんな場所でも使われています

子育ての悩みをプロがアドバイス

イヤイヤが始まり、どう対応していいの…

リフレーミング
してみよう

自分の意志が出てきてそれを一生懸命伝えようとしているのですね!

開発カフェ
主宰 郷原 正さん

リフレーミング前のワンステップ

我が子の長所を10個書き出して、それを誰かに伝えてみましょう。子育てを振り返ることができます。

かずえキッズクリニック
院長 川上 一恵先生
日本小児科学会認定小児科専門医

リフレーミングで
育児ストレス解消!!

やってみよう! ゲンキのモト♥オリジナル 子育てリフレーミングカード

子どもの個性を大切に、ママの前向きな育児にカードをお役立てください!

子育てに行き詰まったら、ひとりで悩まず、まわりの人や小児科医に相談を!

人材育成
のプロ

小児科
ドクター

ゲンキのモト

リフレーミングカード

いたずらっ子



ゲンキのモト

リフレーミングカード

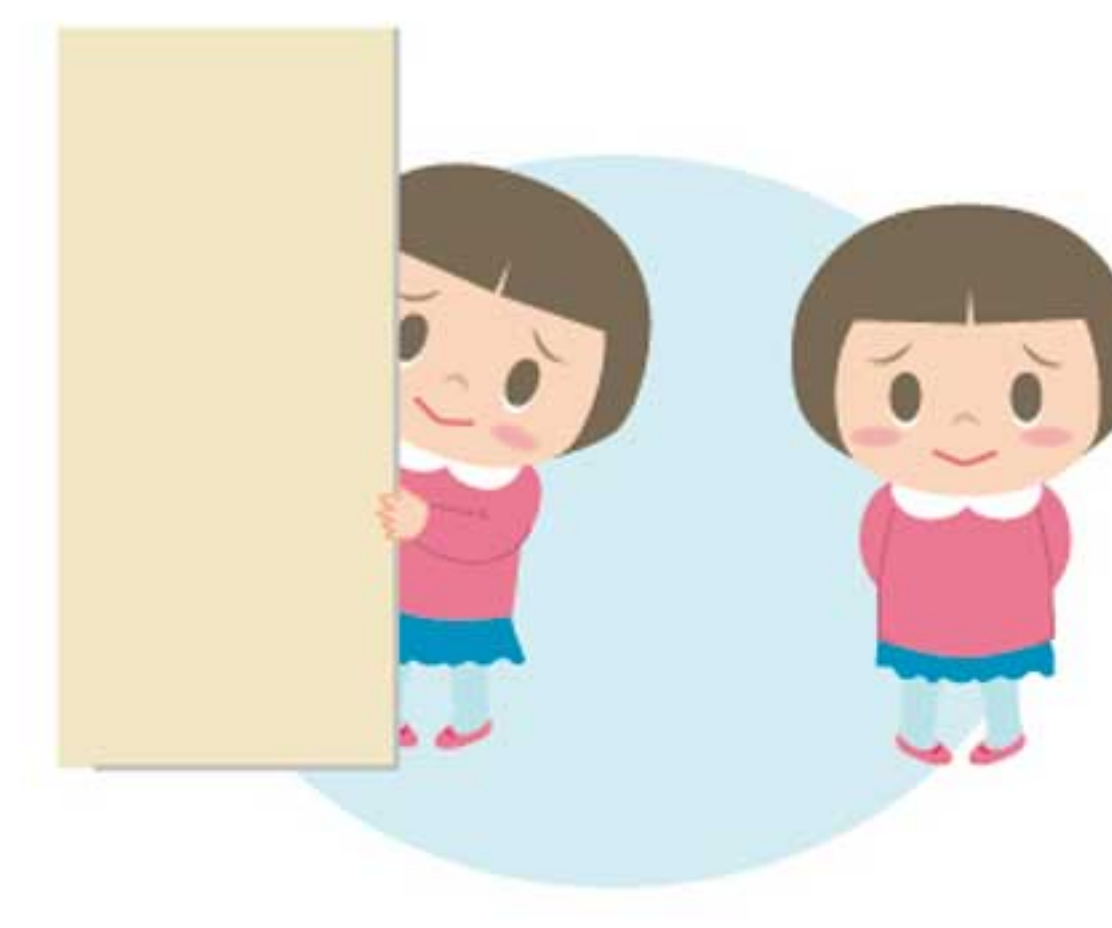
喜怒哀楽が
激しい



ゲンキのモト

リフレーミングカード

人見知り



ゲンキのモト

リフレーミングカード

落ち着きがない



ゲンキのモト

リフレーミングカード

気が強い



ゲンキのモト

リフレーミングカード

甘えん坊



ゲンキのモト

リフレーミングカード

臆病



カードは点線を切り取って使ってね♪

ゲンキのモト

リフレーミングカード

好奇心旺盛で、
体験を通して学ぶ子
ですね

積極性のある大人に
育つでしょう。



ゲンキのモト

リフレーミングカード

好奇心が旺盛で
周りが良く見えて
いますね

あまり気になるようなら
小児科へ相談!



ゲンキのモト

リフレーミングカード

石橋を叩いて
渡る慎重派
なのですね

大きな失敗を避けることが
できるタイプです。



こんな使い方もできるよ! ゲンキのモト♥オリジナル 子育てリフレーミングカード

我が子の短所も長所に!
気持ちが少し
落ち着くよ!



読者プレゼント

「うちの子、こんな
面もあるの」と伝え
るときの助けに!



カードを使ってみん
なで育児話に盛り
上がりよう!



リフレーミングカード[50枚フルセット]を
プレゼント! 詳しくは、P31をご覧ください。

ゲンキのモト

リフレーミングカード

記憶力が良く、
人の顔をきちんと
見ていますね

嫌な経験も記憶して、乗り越え
ることができています。



ゲンキのモト

リフレーミングカード

十分甘えられた子は
きちんと
自立できる子に

ママが大好きな証拠!
ママは自信を持ちましょう。



ゲンキのモト

リフレーミングカード

表現力豊かで、
感受性が高い
証拠です

人間味豊かな大人に
育つでしょう。



ゲンキのモト

リフレーミングカード

自分の意見を持って、
自信を持って
いますね

将来はリーダーの素質が
ありそうです。



カードは点線を切り取って使ってね♪

読者ランキング
4位
レジャー



ファミリーで行きたい お出かけスポット



神奈川エリア

★テントから設備の整ったログキャビンまで選べる!

さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト パディントン ベア™ キャンプグラウンド



住所: 神奈川県相模原市緑区若柳1634
電話: 予約センター 0555-30-4580

アクセス: 【JR中央線】相模湖駅からバス(三ヶ木行き)8分、プレジャーフォレスト前下車【車】中央自動車道相模湖東出口より約15分
【パディントン ベア™ キャンプグラウンド】料金: 常設テントサイト5,900円~、ログキャビンM9100円~<季節により変動>
URL: <http://www.pica-resort.jp/paddington/>



ともみママ

キャンプ歴
2年アウトドア
mama

昨年の夏にママ友メンバーと子連れキャンプに行ってきました。施設が充実していて子ども達も大満足! 暑い季節はプールもオススメです!

宿泊施設に
よって
食事が選べる



「パディントン ベア™」をテーマにしたキャンプグラウンド! ♡

広大な自然の中でバーベキューをして、夜は星を眺める。家族みんなでこんな素敵なキャンプはいかがですか? 豊かな自然の中、四季を体で感じることができます。併設の遊園地やアスレチックは、子どもから大人まで楽しめる充実ぶり! オープンしたばかりの「極楽パイロット」もオススメです。

山梨エリア

★富士本栖湖リゾートの美しい景色を堪能!

富士芝桜まつり(4/15~5/28)



住所: 山梨県南都留郡富士河口湖町本栖212
電話: 富士芝桜まつり事務局 0555-89-3031

アクセス: 【バス】富士急行線河口湖駅より開業期間限定で直通バス「芝桜ライナー」運行。会場まで約30分【車】河口湖ICより約25分、富士ICおよび新富士ICより約50分。
入園料: 大人(中学生以上)600円、子ども(3才以上)250円
URL: <http://www.shibazakura.jp>



やえママ

外遊び好き
の男の子
mama

念願叶って訪れた芝桜まつり! 一面の芝桜をバックに家族で撮った記念写真は良い思い出です! 見渡す限りのピンク色は女性ならテンション上がること間違いナシ~!



見渡すかぎりピンク色の世界! ♡

この時期だけ! 首都圏最大級約80万株の芝桜が雄大な富士山をバックに咲き誇ります。期間中会場「富士山うまいものフェスタ」が開催され、名物「富士宮焼きそば」をはじめとした約50種類もの地元グルメが集結! また、ホテルメイドのスイーツが楽しめる展望カフェでは、美しい景色を眺めながら芝桜をイメージした可愛らしい本格スイーツを堪能できます☆目も舌も存分にお楽しみください!

ゲンキのモトvol.47 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、賞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、メルマガ配信に使用させていただきます。また、脱毛に関するアンケートについて、個人情報特定できない形で別媒体にも利用させていただきます。個人情報の漏洩防止等の対策は万全を期して取扱います。●応募の締め切りは5月25日です。●賞品の色はお選び頂けません。



応募は
コチラから！

WEB 応募で
ダブル
チャンス

エスケイジャパン
でぶねこもちもちクッションセット



食べることも寝ることが大好きな「でぶねこ」。眠たそうな目と、メタボ気味なおなかのチャームポイント！肌触りが心地いい、もちもち触感素材のクッションをミケと茶トラのセットでプレゼント！

3
名様

みんなで
踊ろう

「でぶねこにゃん」ダンス！ステージ開催！



【日時】2017年 3月5日 (日)
【場所】イオンモール幕張新都心
グランドモール1F グランドコート
【時間】1部 12時～12時30分
2部 15時～15時30分
●でぶねこ
http://debuneko.jp/
(お問い合わせページより
お問い合わせください)



「でぶねこにゃん」
ダンス動画は
ご55から！

A 赤坂エクセルホテル東急 平日ランチbuffet
お食事券 (13:30～の部)

2組
4名様



バラエティに富んだ季節のメニュー！
都心のホテルで優雅なランチbuffetはいかがですか？こちらのbuffetでは、ローストビーフや季節限定の豪華なメニューが目白押し！日頃頑張るご褒美に、美味しいものを心ゆくまで堪能ください！
●赤坂スクエアダイニング 【予約】 03-3580-2331 (10:00～20:00)
※下記ディナーbuffetメニューとは異なります。

赤坂エクセルホテル東急からのお知らせ

赤坂・春の肉祭り開催！

3～4月のディナーbuffetは、「お肉」尽くし！
肉好き女子のハートをガッチリつかむ贅沢メニューが登場します！

【開催期間】3月1日 (水) ～4月30日 (日)
【営業時間】17:00～22:00 (120分制・要予約)
【料金】大人5,300円、幼児800円 (他各料金あり、3才以下無料)



「ゲンキのモトを見た」と
ご予約いただくと
大人通常5,300円を
4,800円に
特別ご優待！

(画像はイメージです)

B キュレル UVエッセンス50g
(SPF30 / PA+++)

24
名様

赤ちゃんの
デリケートな肌
にも使える

親子で
紫外線対策！

薬用



のびが良く、みずみずしい使い心地。元気に
動き回る赤ちゃんにも、全身すべっと塗れる。
紫外線吸収剤無配合。
●花王 キュレル
http://www.kao.co.jp/curel/
※セラミドの働きを効果的に補い潤いを与える



医薬部外品 顔・からだ用

みずみずしく
すべっと
セラミドケアしながら紫外線から肌を守る！

G さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト
フリーパスチケット

3組
6名様



P29で紹介した、さがみ湖リゾートプレジャーフォレストのフリーパスをペアでプレゼント！小さな子どもから大人まで、家族みんなで楽しめる巨大レジャーランドで最高の思い出を！
●さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト 042-685-1111

豊かな自然と
楽しいアトラクションがいっぱい！

F マックス
汗かきエステ気分 ローズブロッサムの香り

10
名様



お肌潤う入浴剤！
ローズブロッサムの
香りでリラックス♪

毎日のお風呂タイムで手軽にエステ気分を味わいたいのならコチラ！シリーズ累計で早くも100万個を突破。@コスメの入浴剤部門で第一位を獲得した大人気のバスソルトです。天然塩と死海の塩で、じんわりと汗をかきながらつるつるなお肌へと導いてくれます。
●マックス http://soapmax.co.jp/catalog/asekakieste/

H マルタ 毎日えごまオイル®

5
名様



良質なえごまオイルで
内側から健康に！



毎日小袋1袋♪
食べたいものに
そのまま
かけるだけ♪

健康と美容、ダイエットに良いとして今注目を集めるオメガ3脂肪酸！不足しがちなオメガ3脂肪酸を効率よく摂りたいのなら、えごまオイルを毎日小さじ1杯摂るのがオススメです。使いきりの小袋タイプなら酸化を気にせず、気軽に取り入れられますね。
●太田油脂 0120-31-3577 http://www.maruta-shop.com

G 創発カフェ
リフレーミングカード (50枚フルセット)

5
名様



カードの
詳細は
P26へ

小学校や保育園などで見かけるようになってきたリフレーミングカード。性格の短所を長所として捉えることを示してくれるこのカードは、子どもたちの自己肯定感を高めたいときや、子育てに行き詰まったときに力になります。
●創発カフェ http://reframing.jimdo.com

I Rompbaby
大人可愛いママバッグ

2
名様



軽くて
収納力も◎

ベビーカー
取り付け
ベルト付き！

煩雑になりがちなバックの中を整理できる工夫が満載の、ママの「欲しい！」が詰まったお利口トートバック♡さらに、ショルダーストラップとベビーカー取り付けベルトも付いた3wayバックなら、子どものお出掛けがもっとラクに楽しくなりそう！色はお任せ下さい。
●Rompbaby
http://www.rompbaby.co.uk/

編集長の子育て体験記

子どももゲンキのモトも
すくすく成長中です☆

暖かくなり、新学期を迎えるシーズンになりますね！うちの長男は、なんと4月から高校1年生ですよ～。そして昨年、ついに背も抜け息子の成長を身に染みて感じる今日この頃であります。来年から中学

生になる次男は学童から放課後デイの利用に変わるため、今から色々な放課後デイに見学へ行っております。相変わらずバタバタな毎日です(笑) ということで、やはりゲンキのモトも少しずつ進化させない

とという試みを、いろいろ思案中です。もっと読者の皆さんと一緒に誌面などを盛り上げる企画を考えて行く予定ですのでアンケートの協力など頂けたら嬉しい限りです！
ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ



次号予告

皮膚科特集

6月上旬(夏号)をお楽しみに！

★広告のご掲載を希望される方は、弊社営業窓口(TEL●03-3264-1603)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)

赤坂エクセルホテル東急/ウィナーズ/エスケイジャパン/太田油脂/花王/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/富士急行/マックス/薬樹/Rompbaby

はじめに好きになったら、あとはずっと面白い。

ぶちドラゼミで楽しくおうち学習!!

ドラえもんやまめドラたちといっしょに楽しくおけいこ!!



小学館の幼児向け通信教育 ぶちドラゼミは **年少コース** **年中コース** **年長コース** の3コース!!

年少コース (3~4歳) 1ヶ月あたり 1,674円~ あそびから学ぶことで、「できた!」の自信を積み重ねます。 ワークブック おやこノート	年中コース (4~5歳) 1ヶ月あたり 1,922円~ 興味と好奇心の幅を広げ、「考えること」を習慣づけます。 もじかずブック ちえブック	年長コース (5~6歳) 1ヶ月あたり 1,922円~ 小学校入学後に活きる学力と学習習慣を身につけます。 もじかずブック ちえブック
--	---	---

小学校入学準備 OK!

※上記は2017年度4月号より、12ヶ月分一括払いでご入会の場合のひと月あたりの会費です。 ※デザインは変更になる場合がございます。

無料で1週間分の問題をお試しできます!

3~6歳対象 ぶちドラゼミ

発達段階に応じた学びで、小学校入学までもじ・かずの完全習得を目指します。



今、2017年度ぶちドラゼミのサンプルを請求すると、もれなくもらえる!!



小学生対象 ドラゼミ

ドラゼミならではの作文・図形問題で「つたえる力」「ひらめく力」を養います。



今、2017年度小学一年生コースのサンプルを請求すると、もれなくもらえる!!



小学館の通信添削学習
ドラゼミ
年少~小学6年生対象

4月号のご入会申し込み締め切りは、4月17日(月)です。 ※4月号以降もご入会いただけます。

WEB **ドラゼミ** 検索

0120-510395
【受付時間】平日10時~20時、土曜10時~16時(日・祝日を除く)

©藤子プロ 2015

全家庭
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。



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!

監修 篠原 菊紀先生
指導 (諏訪東京理科大学教授)

▼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

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、色・形・長さ・有無・別の物になっている...とさまざまです。難しいようでしたら、「この辺をよく見てごらん」など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)4月号より転載。
※実物を45%に縮小しています。



www.popy.jp/gn/

無料

2歳児~6歳児用 **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!



お申し込みはこちら

※ポピーでは0歳児~中学3年生までの教材をご用意しております。

ハガキ 巻末の集合ハガキをお使いください。

スマホからの
見本申込はコチラ!

PC スマートフォン インターネットで **ポピー 公式** 検索

公式サイトをクリック!
http://www.popy.jp

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 HGM01 の申込番号をお伝えください。

FAX 0120-885-235 24時間受付 送信料無料
お申し込みの際は、右記をご記入の上、送信してください。

※おためし見本は年齢(学年)ごとに用意しております。 ※下記をご確認いただき、保護者の方の同意の上で申し込みください。
ご記入いただきました個人情報は、教材のお届け、お問合せの対応、株式会社新学社(月刊ポピー)からの案内のためにのみ利用させていただきます。また、配信先Eメールアドレス欄にご記入いただきましたアドレスに対して、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。教材のお届けにあたっては、お客様の地域を担当するポピー支店にお客様情報を提供し、ポピー支店より対応させていただきます。上記の欄を空欄で本人(および保護者)の同意なしに個人情報を第三者(情報処理、配送等に際する委託先を除く)に提供することはありません。なお、ご記入をいただきました内容に不足がございましたら、商品が届かないことがあり、また、個人情報の利用目的の通知・開示・利用の停止・消去・第三者への提供の停止を請求すること及び開示の請求、個人情報の訂正・追加・削除を請求することができます。開示請求等につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。 株式会社 新学社 個人情報保護推進室 窓口担当 TEL:075-591-8892

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

33

夜間休日、判断に困ったら、電話してね。



小児救急でんわ相談



おぼえて
あんしん

#

8

0

0

0

緊急・重症の
場合は
迷わず119へ!



こんなとき...

頭をぶつけた・急な発熱・咳が止まらない
異物を飲んだ・発疹がでた・嘔吐が続く
けいれん など

ご相談ください。



すぐに受診したほうが
よいのか、看護師・
保健師・医師が電話で
アドバイスします。

