

+ ママのための健康情報誌 +

ゲキのモト

[vol.54] 2018 WINTER

[無料]
ご自由にお持ちください



豪華プレゼント
☆当たるよ☆



教えて!ドクター! インフルエンザ

予防接種のココが知りたい

ママのアンチエイジング

尿もれ&乾燥小じわ対策



17万部
発行

今回のクチコミ
医院特集は
小児科





- 表紙モデル
宮田 和来くん(4才)
大西 奏真くん(4才)
- 編集長
伊藤みかこ
- 副編集長
仲鉢友美 赤坂野恵
- イラスト
金子ゆき
- 撮影
吉岡真理
NATSUKI (STUDIO BANBAN)
- 印刷
株式会社ウイル・コーポレーション
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町3-5-6F
TEL : 03-6843-3701 (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 2018
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 冬号 VOL.54
発行日 2018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・転載を禁じます。



CONTENTS

小児科特集

- 2 教えて!ドクター
冬のインフルエンザについて
- 4 予防接種のココが知りたい
- 8 医院・クリニック特集
サニーガーデンこどもクリニック..... 8 西府すこやかこどもクリニック.....10
あずクリニック桜新町..... 9 新川崎ふたばクリニック.....11
大高小児科醫院..... 9 北浜こどもクリニック..... 11
たけぶちファミリークリニック..... 10
- 12 もしも子どもが頭をぶつけたら?
本厚木かかりつけクリニック..... 12
- 13 舌下免疫療法で
通年性アレルギー性鼻炎が治せます!
宮前平トレイン耳鼻咽喉科..... 13
- 14 お薬手帳アプリの賢い活用法!!
ママの尿もれ対策!
骨盤底筋ケア講座&座談会
- 16 冬の肌枯れ対策! 乾燥小じわケア講座
- 20 information
- 22 読者プレゼント!
- 24 プレゼント応募はがき

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。



2018年度版
月刊幼児ポピー「ポピッコ」
対象 2歳児~6歳児
月々980円で
充実の内容!

ちえ 年長さん対象
としこしそばの でまえだよ! →から ★まで
いそいで いこう! マークの うえは とおれるよ。
監修指導 篠原 菊紀先生 (公立諏訪東京理科大学教授)

はやく もって
いかないと
のびちゃうよ!
すたあと
スタート

まあくが ある ところでは、どちらかの マークを
えらぶと まよわず すずめるよ。

おなか すいたな。
としこしそば
まだかな?

おうちの
方へ

どのような決まりで進んだのかな?
ものごとを観察して分析する洞察力を鍛える迷路です。複雑な迷路ですが、分岐点にあるどちらかのマークを選んで進むと迷わずに早く進むことができます。最後まで行けたら、それぞれどのような決まりでマークを選んで行ったのか、お子さんに聞いてみてください。

※月刊幼児ポピー「ポピッコ」(あおとり)5~6歳用 12月号より転載。※実物を65%に縮小しています。

答えはこちら
www.poppy.jp/gn/

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 検索
www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi/

フライパンで手軽♪ ローストビーフ

材料 (2人分)

- 牛もも肉..... 200g
- 塩..... ひとつまみ
- こしょう..... 少々
- にんにく(すりおろし)..... 小さじ1(4g)
- オリーブ油..... 小さじ2(8g)
- マスタード..... 小さじ2/3(4g)
- A 酢..... 小さじ1(5g)
- L しょうゆ..... 小さじ1(6g)
- ペビーリーフ..... 40g
- ミニトマト..... 4個(60g)

手間なし
簡単な豪華
メニュー!

作り方

- 1 牛もも肉は冷蔵庫から出して、常温にしておく。
- 2 肉の表面に、塩、こしょう、にんにく(すりおろし)をすりこむ。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、表面に焼き色がつくまで2を焼く。
- 4 3に焼き色がついたらフライパンから取り出して、すぐにアルミホイルで二重に包み30分程置いておく。
- 5 アルミホイルから取り出し、4を5mm幅に切る。
- 6 皿にペビーリーフ、ミニトマト、5を盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。

クリスマスパーティーや
お正月のごちそうに
ぴったりの一品!



エネルギー 241kcal 塩分 1.4g 食物繊維 1.1g

無料 2歳児~6歳児用 おためし号プレゼント!

※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。

お申し込みは
こちらから

ハガキ 「ゲンキのモト編集室宛」のハガキをお使いください。

PC スマートフォン
お申し込みコード IGM04 を選択の上、お申し込みください。
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! https://www.poppy.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 (年末・年始 夏季休業を除く) / 通話料無料 IGM04 の申込番号をお伝えください。

※おためし号は学年(学年)ごとに用意しております。※下記をご確認ください。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、教材のお届け、お問合せへの対応、株式会社新学社(月刊ポピー)からのご案内のため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部にお客様情報を提供し、ポピー支部より対応させていただきます。上記の場合を除きご本人(および保護者)の同意なしに個人情報を第三者(情報処理、配送等に関する委託先を除く)に提供することはありません。なお、ご記入いただきました内容に不足があります。また、商品が届かないことがあります。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結果、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 (TEL)075-581-6163

冬の

教えて!ドクター インフルエンザについて 保存版

子どものインフルエンザについて、小児科専門医の首里京子先生にお聞きしました。



●教えてくれたのは! サニーガーデン こどもクリニック 院長 首里 京子先生

予防接種で重症化を防ごう!

Q 普通のかぜとインフルエンザはどう違うの?

A 普通のかぜは発熱もそれほど高くなく、重症化することもあまりありません。インフルエンザは、1~5日の潜伏期間後

- 突然38℃以上の発熱
- 咳
- ノドや関節の痛み
- 頭痛、だるさ

といった全身症状が特徴です。

子どもの場合、重症化すると**脳炎、脳症、肺炎**になることもあります。

Q インフルエンザの予防接種を受けるベストな時期はいつ?

A 流行のピークは12月

はじめに予防接種の効果は接種後、約6カ月と言われています。インフルエンザのもっとも流行する時期が12月~2月なのですが、重症度の高いA型の流行が今年も夏から流行しているため、近年インフルエンザの流行が早くなっている事も考慮して10月中には1回目を打つのが理想的です。(子どもの場合は、4週間開けて2度接種が必要です)

生後6ヶ月未満の赤ちゃんにはワクチン接種ができません。

予防接種のギモン

卵アレルギーがあると受けられないの?

受けられます。ワクチンの中には卵はほぼ入っていませんので、基本的には気にしなくて大丈夫。

妊産婦は受けて大丈夫?

大丈夫です! ワクチンを受ける事で免疫が胎盤を通してお腹の中の赤ちゃんにも伝わります。

インフルエンザのうつる期間・潜伏期間は?

感染	約1~3日	発症	約1~3日	約1週間	治癒
----	-------	----	-------	------	----

- 38℃以上の高熱
- 関節痛、筋肉痛、頭痛
- 全身の倦怠感、食欲不振...などの**全身症状**
- 咳、ノドの痛み、鼻水...などの**呼吸器症状**
- 吐き気、下痢...などの**消化器症状**



重症化のサインは?

- お子さんでは**
- 痙攣したり、呼びかけに応えない
 - 呼吸が速い、苦しそう
 - 顔色が悪い(青白い)
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた
- 大人では**
- 呼吸困難、または息切れがある
 - 胸の痛みが続いている
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた

Q インフルエンザにかかってしまったら?

A インフルエンザが疑われるときは、早めに医療機関を受診しましょう。検査で正しい結果がでるのは発熱後12時間以上経ってからですが、脳症は発熱して2日以内に発症することが多く、その間は特に子どもから目を離さないことが大切です。

受診前にもやみに解熱剤を使うのは避け、きちんと処方されたお薬を飲むようにしましょう。



Q いつから学校、園に行ってもいい?

A 発熱してから5日が経過し、さらに解熱した後2~3日経ってから!

お医者さんに治癒証明書を書いてもらおう!

小学生以下	発症5日 解熱2日	未就学児	発症5日 解熱3日
-------	-----------	------	-----------

インフルエンザ対策のポイント

- 外から帰ったら、**うがい・手洗い**
- 外出先では**マスク&人ごみ**を避ける
- お部屋のこまめな**換気**
- 洗濯物を室内干しするなど、**加湿に努める**



インフルエンザの家族内感染を防ぐには?

- マスクをしてもらい、なるべく別室で過ごしてもらおう
- ホコリが多く感染リスクの高い**寝室のホコリ**を効率的に除去する
- インフルエンザウイルスは、高い湿度に弱いので**部屋の湿度を50~60%に保つ**ように部屋を加湿する





たけぶちファミリークリニック
院長 竹淵 一宏 先生

教えてドクター! ワクチンについて

予防接種の ココが知りたい

それぞれの年代に合った予防接種をすることが大切!
アンケートで寄せられた疑問に竹淵先生が答えてくれました。

これはハズせない! 3つの任意接種ワクチン

ロタウイルス

- コレでうつる!
- 嘔吐、下痢
- 脱水症状
- 冬から春に流行!

おたふくかぜ

- コレでうつる!
- 咳、くしゃみ
- 幼稚園、保育園での感染大!
- 耳の下の腫れ
- 発熱、頭痛
- 難聴の後遺症

インフルエンザの 予防接種も!

生後6か月以上から接種できます!
また13歳未満のおさんは4週間隔で
2回接種が推奨されています!

Q 日本脳炎ワクチンを 打っていません。

A 今からでも打つ
ことができます!

1995年4/2~2007年4/1
生まれの子は無料で接種できます!

特別
措置!

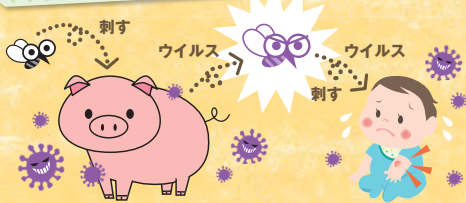
過去の見合わせ期間中に接種対象だった上記
生年月日の子は20才未満で定期接種が受け
られます。

Q 任意接種も定期接種も 全部打った方がいい?

A かければどれも怖い病気!
ワクチンで予防しましょう。

定期接種は、国が定めた期間内であれば無料で接種できます。
一方の任意接種は、自費(自治体により助成あり)で、打つかどうかは
保護者の判断に任されています。しかし、重症化すれば命にかか
わる病気ばかり。予防接種することをお勧めしています。

日本脳炎ってどんな病気?



日本脳炎ウイルスに感染した豚の血を吸った蚊を媒介してヒトに感
染します。日本脳炎ワクチンは、医学的には問題がなかったにも関
わらず、過去に積極的推奨が一時的に控えられたため、打ち漏らし
た子が多いです。第一期接種は7才5ヶ月までですが、特例措置で
それ以降の子でも打つことができます。

約100~1000人に
1人が脳症を発症!

脳症を発症した人のうち15%が
死亡するといわれています。ワクチンで防げ
る病気なのでぜひ予防を!

接種回数を
母子手帳で
確認しましょう!

風しんが 流行しています!

ワクチンで
予防しよう!



Q 風しんを予防するには?

A 予防接種が最も有効な
予防方法といえます!

現在、風しんワクチンは、MRワクチンといって麻しんと風しんの混合
ワクチンとなっていますが、予防接種をすることによって、95%以上の人が
麻しん・風しんウイルスに対する免疫を獲得することができるといわれ
ています。接種後年数の経過と共に、免疫が低下してきた人に対して
は、追加のワクチンを受けることで免疫を増強させる効果があります!

一番気をつけたいのは?

妊娠20週頃まで(とくに、妊娠初期)の
女性が風しんにかかると、胎児が風し
んウイルスに感染し、難聴、心疾患、白
内障、そして精神や身体の発達の遅れ
等の障がいをもらった赤ちゃんがうまれ
る可能性があります。これらの障がいを
「先天性風しん症候群」といいます。



風しんってどんな症状?

風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、
主な症状として発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められ
ます。ウイルスに感染しても明らかな症状がでることが
ないまま免疫ができてしまう人(不顕性感染)
が15~30%程度いるようです。

潜伏期間・感染力は?

潜伏期間は2~3週間(平均16~18日)
で、飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の
人にうつります。発疹のでる1週間前から
発疹がたあと1週間くらいまでの患者さん
は感染力があると考えられています。



もう1度
自分の年齢を
確認してみよう

風しんの流行の中心は成人男性!

30~50代の男性がしっかりとワクチンを接種することが感染拡大を防ぐ近道です。



MRワクチンを
接種できない方

- 免疫不全などの病気の方
- 生後6ヶ月未満の乳児
- 妊娠中の方

予防接種のギモン
はかかりつけ医に
相談しましょう!



※年齢は平成30年4月1日現在

大切な子どもをVPD(ワクチンで防げる病気)から守るためには、接種できる時期になったらできるだけ早急に入社インテグで、忘れずに予防接種を受けることが重要です。このスケジュールはNPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会によるもっとも早期に免疫をつけるための提案です。お子さまの予防接種に關しては、地域ごとの接種方法やVPDの流行状況に依り、かかりつけ医と相談のうえスケジュールを立てましょう。

ワクチン名	接種時期	接種回数	接種場所
B型肝炎 (母子感染予防を除く)	0歳1ヶ月	1回	保健所
ロタウイルス	0歳10ヶ月	1回	保健所
ヒブ	0歳2ヶ月	2回	保健所
小児用肺炎球菌	0歳2ヶ月	2回	保健所
四種混合 (DPT-IPV) 三種混合・ポリオ	0歳3ヶ月	1回	保健所
BCG	0歳3ヶ月	1回	保健所
MR (麻しん風しん混合)	0歳5ヶ月	1回	保健所
水痘 (おたふくそ)	0歳12ヶ月	1回	保健所
おたふくかせ	0歳12ヶ月	1回	保健所
日本脳炎	0歳12ヶ月	1回	保健所
インフルエンザ	0歳12ヶ月	1回	保健所
A型肝炎	0歳12ヶ月	1回	保健所
HPV (ヒトパピローウイルス)	0歳12ヶ月	1回	保健所
髄膜炎菌	0歳12ヶ月	1回	保健所
不活化ワクチン	0歳12ヶ月	1回	保健所
生ワクチン	0歳12ヶ月	1回	保健所

基本ルール! スケジュールを立てる前に 知っておきたい!

予防接種をしないと、病気になって症状が重くなり後遺症が残ったり、命がおびやかされたりすることも。そうならないためにも予防が一番! 安全で確実な方法が予防接種です。

任意接種も必要です

任意接種でも、重い後遺症を残したり、死亡したりする病気を予防できます。

ワクチンデビューは生後2か月の誕生日から

0才のワクチンは種類、接種回数が多いので、スタートダッシュが肝心。

かかりつけの小児科で接種しましょう

母子健康手帳をもとにスケジュールなど相談のしてくれるところがおすすめです。

同時接種を取り入れる!

いつも体調がよいとは限らないので同時接種を取り入れましょう。



ワクチンによって接種の間隔が違います!

生ワクチン

生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたものを接種して、病気にかかった場合と同じように抵抗力(免疫)をつけようとするもの。

★27日の間隔を空けよう★

不活化ワクチン

細菌やウイルスを殺して毒性をなくし、抵抗力(免疫)をつけるのに必要な成分を取り出してワクチン化したもの。

★6日の間隔を空けよう★

小児科医おすすめ!

ワクチン接種のサポートアプリ 無料

「予防接種スケジュール」アプリのご案内

「ワクチンの種類が増えて、子どもの病気を予防できるのはうれしいけれど、ワクチン接種のスケジュール管理がたいへん!」そんなパパやママのために、便利なサポートアプリが誕生!

ワクチンのおすすめ接種時期を月別表示!

接種予定日前日のお知らせ機能



ワクチンと予防できる病気の説明

兄弟で登録OK! 複数アカウント管理

対応端末とダウンロード方法

Android OS 2.3 以降
iPhone 7.1 以降

アプリはスケジュールの補助として活用してね!

実際の接種については、かかりつけ医と相談しよう!

- パパやママのこんな疑問や悩みが解消!
- スケジュールを考えるのが大変!
- 今、受けられるワクチンはなに?
- 次の予約はいつだったかしら?
- 接種記録をスマホで見たら便利なの...

※Android端末とiPhoneでは、アプリのバージョンの違いにより、使用できる機能が異なる場合があります。※タブレット端末では利用できません。※アプリ画面はイメージです。※当アプリは無料です。ダウンロード通信料が別途かかります。※アプリのトップ画面は、バージョンアップなどによりデザインが変更になる場合があります。

アプリ提供: NPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会

2018年4月作成 © NPO法人VPDを知って、子どもを守ろうの会

「キコミ」小児科特集

編集室に届くクチコミ情報や、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!

ルナちゃんママ スタッフ (45歳)

主に中心エリアの取材スタッフ
セラニウム精油の香りにハマってます!
趣味 ダイエット
ゲンキのモト 家族・愛犬2匹

みかこ編集長 (39歳)

17才、14才、3才、0才の
4児のママ編集長
今年の6月に出産し、
さらに子供山に!
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

やえ編集スタッフ (36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
会社の健診でコレステロール値が
ひっかってしまいました!
しばらく、洋菓子には自粛します(泣)
趣味 甘い物を食べること (和菓子)
ゲンキのモト 2人の息子



ゲンキのモトのHPも見てね! <https://genkinomoto-plus/> 検索

編集室のつみやき(週刊) 我が家の冬のお悩みの定番は? 我が家の定番鍋は、マイルドキムチ鍋に卵とごんごんを入れます。大人から3才児までみながら食べられるので助かっています。

編集室のつみやき(週刊) 我が家の冬のお悩みの定番は? 我が家の定番鍋は、生葉をみじん切りにして練り合わせてつくる鶏つくね鍋! 体が温まりオススメです!

- 駅近 車いす可 隔離室あり 乳児対応 夜間診療 院内土足 院内外 予約制 大人OK! ペット可 英語可能 漢方治療

子育て家族をサポートしてくれる 家庭医クリニック

こちらは、子どもから大人まで受診できる家庭医クリニックさん!
欧米では一般的な「家庭医」ですが、日本では聞きなれない方も多いかもしれませんが、家庭医とは、診療科目にこだわらず、幅広い総合的な診療を行うクリニックのこと。院長の金先生は、救急医療と小児科医療の現場で研鑽を積まれ、子育て世代をはじめとする家族を支えるクリニックを目指して、2016年にこの地に開院されました。「どんな些細な症状でも、まずは患者さんに安心を届けること。そして正しい知識を伝え、きちんと病気を治すことを大切にしています。」お話しやすく、優しい雰囲気の金先生! 安心してかかれる理想のファミリークリニックさんでした!

やえの
取材日記



金 紀鍾 先生 (39才)
東京慈恵会医科大学卒業、東京慈恵会医科大学附属病院救急部勤務、横須賀市立うねみ病院小児科勤務、日本救急医学学会認定救急専門医
出身地 ●京都市 趣味 ●食べ歩き
休日の過ごし方 ●息子と遊んでいます
ゲンキのモト ●家族と過ごす時間! プライズレス!

- 主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター ●国立病院機構東京医療センター
- 設備・検査・対応 ●レントゲン ●心電図 ●健診 ●点滴対応 ●迅速診断 (CRP、血糖測定、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、マイコプラズマ) ●吸入器対応 ●血液アレルギー検査 ●エビベン処方 ●渡航ワクチン
- 乳児健診 [予約制] 月火水金 14:00~15:30
- 予防接種 [予約制] 月火水金 14:00~15:30



先生の得意分野 小児科一般、内科一般、
予防接種 (小児、渡航ワクチン)
診療について心がけていること 患者さんにまずは安心していただけるような診療を大切にしています。

あずクリニック 桜新町

小児科、内科
03-6809-8372

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○○○○●●
14:00~18:30 ○○●○○●●
●土曜午前9:00~13:00
●〒154-0015
東京都世田谷区桜新町1-8-7
●http://azcl.jp/

予約について
基本、予約制。初診からWEBで
ご予約できます。



麻布十番 東京メトロ南北線 麻布十番駅より徒歩3分

- 駅近 車いす可 隔離室あり 乳児対応 夜間診療 院内土足 院内外 予約制 大人OK! ペット可 英語可能

サニーガーデン 子どもクリニック

小児科、アレルギー科
03-6722-6623

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○○○○●●
14:00~15:00 ☆☆☆☆
15:00~18:00 ○○○○●●
●乳児健診、予防接種
●第2、第4土曜日・日曜日の
診療時間は9:00~13:00まで
●〒1106-0045
東京都港区麻布十番2-18-8
ABAアサビル6F
●https://sunnygardenci.com/

予約について Web予約、電話予約



母親目線の暖かさを感じる 素敵なクリニックさん★

「子どもには未来があるから」と
穏やかで優しい首里先生
は、3人のお母さん先生でした。「本
当にちょっとした相談でも気軽に受診
してもらえたら」と、とても気さくで、お
話しがしやすい素敵な人柄が印象的でした。また長年、
新生児医療の現場で活躍をされていた経験上シナジス
外来もあったり未熟児の赤ちゃんの相談も安心して出来
ます。院内の設備も、トイレを広くしてベビーカーで入れ
るようしたり「小児科でも鼻水吸引ができたお母さんも
楽だと思って」と鼻水吸引の設備が整っていました。授乳
室にもなる隔離室など、母親目線の暖かさを感じました。

みかこの
取材日記



Doctor's Profile 首里 京子 先生

東京女子医科大学卒業、琉球大学医学部附属病院小児科勤務、沖縄県立南部医療センター・子ども医療センター
新生児科等勤務、東京女子医科大学母子総合医療センター
新生児医学科勤務、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地 ●愛知県 血液型 ●A型
趣味 ●ソフトボール
休日の過ごし方 ●子どもと野球
ゲンキのモト ●子どもの笑顔

主な紹介病院 ●愛育病院 ●都立広尾病院 ●日本赤十字社医療センター ●東京都済生会中央病院

- 設備・検査・対応 ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、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 ●アレルギー舌下療法 ●栄養相談 ●シナジス外来



先生の得意分野 新生児医療
診療について心がけていること わかりやすい説明、治療の見通し
やお家での過ごし方など治療のプランをきちんとお話しするようにしています。

- 駅近 車いす可 隔離室あり 乳児対応 夜間診療 院内土足 院内外 予約制 大人OK! ペット可 英語可能

先代から引継ぎ、地域医療の 向上を志す優しい先生です!

1958年に開業した先代のお父様の
影響で、自然にお医者様の
道を選ばれた大高先生は、3年前に
生まれ育った場所で、小児科をリ
ニューアルオープンしました☆ 先代
の時に通院されていた患者さんも、今度は自分の子ども
を連れて受診されるので、地域の皆さんにとって、身近
でも頼りな先生です。また、小児の循環器が専門
の先生は、早産や心臓の免疫不全などの注射治療や
血管腫の内服治療など、専門的な治療もしてくれ
ます! お父様の様に、「子ども達の親御さんと一緒に成長に
寄り添って行きたい!」とお話されて、まさに地域密着の
素敵な先生です。

ルナちゃん
ママの
取材日記



Doctor's Profile 大高 正雄 先生

獨協医科大学卒業、順天堂大学医学部附属順天堂医院
小児科循環器グループ、同級馬病院小児科勤務、
東京都保健医療公社豊島病院小児科勤務、小児科学
会専門医
出身地 ●東京都 血液型 ●A型
ゲンキのモト ●患者さんの笑顔と家族との時間
趣味 ●アウトドア

主な紹介病院 ●昭和大学病院、荏原病院
●日本赤十字社医療センター
●順天堂大学医学部附属順天堂医院



先生の得意分野 小児の循環器、心臓、先天性疾患、新生児
診療について心がけていること 子ども達が不安になら
ないように良く話を聞くこと。

大高小児科医院

小児科
03-6426-6070

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~12:00 ○●○○○●
15:00~18:30 ○●○○○●
△毎月第2火曜日午後16:00~18:30
●乳児健診・予防接種 [予約制]
月火水金 14:00~15:00
●〒142-0054
東京都品川区西中延1-2-23
●駐車場 3台あり
●http://ohataka-pediatricclinic.com/

予約について
直接来院OK、予約システム有り



勝どき 都営大江戸線 勝どき駅より徒歩10分

- 車いす可、隔離室あり、アレルギー対応、院内PCR検査、院内土足、院内脱履、予約制、大人OK、ベビーカー可、女医在籍、漢方治療

たけぶちファミリークリニック

小児科、内科 03-3534-2757

診療受付時間 月火水木金土日祝 8:50~12:50 14:50~17:50

予約について 直接来院



親しみやすい魅力溢れる 気さくな先生です!

みかこの取材日記 先生からの「他人のことは気にしない。我が道をいけ」にまだに悩んでいる患者さんにも伝えますが、良い言葉でしょ(笑)などと、楽しい先生なので、話していると自然と元気がもらえます!



先生の得意分野 消化器疾患とアレルギー、小児の神経症状からの漢方治療



Doctor's Profile 竹淵 一弘先生(51才) 昭和大学医学部卒業、昭和大学江東豊洲病院勤務

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

JR南武線 鹿島田駅より徒歩1分

鹿島田

1人1人の患者さんを大切に 誠実さ溢れる素敵な先生

3児の父親でもある吉村先生は、子育ての大ベテラン。お子さんの目線を大切に考えた素敵な先生でした!



先生の得意分野 小児の腎臓病、小児の透析、小児救急



Doctor's Profile 吉村 博先生(58才) 九州大学医学部卒業、米国ロサンゼルス小児病院腎臓科臨床フェロー

主な紹介病院 ●川崎市立川崎病院●済生会横浜市東部病院

設備・検査・対応 ●吸入器対応●迅速診断

新川崎 ふたばクリニック

小児科、皮膚科 044-522-7720

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~13:00 14:30~18:00

予約について Web予約、電話予約、直接来院、来院して予約



西府 JR南武線 西府駅より徒歩1分

- 駐車場、車いす可、隔離室あり、アレルギー対応、院内PCR検査、院内土足、院内脱履、予約制、大人OK、ベビーカー可、漢方治療

西府すこやか子どもクリニック

小児科、アレルギー科 042-366-5591

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~12:00 15:00~18:30

予約について Web予約(順番制)



子ども目線の診療を! 真剣に子どもと向き合う優しい先生

幼少期にぜんそくだったことがきっかけで、小児科医となられた池田先生は、自身の経験から「病院は怖くない」と思ってもらえるように、とくに受診されるお子さんとの信頼関係を大切に考えていらしゃいました。



先生の得意分野 小児救急、アレルギー



Doctor's Profile 池田 次郎先生(41才) 東北大学医学部卒業、国立成育医療研究センター勤務

主な紹介病院 ●東京都立小児総合医療センター●杏林大学医学部付属病院

設備・検査・対応 ●レントゲン●点滴対応●吸入器対応

東急田園都市線 梶が谷駅より徒歩10分

梶が谷

頼もしくて子ども思い! 最先端を走る小児科医さん

「このクリニックにまた来たい!」という気持ちになれるようにと、院内には、大きな水槽で熱帯魚が泳いでいたり、ベッパーくんが迎えてくれたり、診察が終わるとコインでゲームができるなど、テーマパークのような小児科医さんでした。



先生の得意分野 子どものことは何でも!



Doctor's Profile 北浜 直先生(41才) 聖マリアンナ医科大学卒業、国立病院岡山医療センター勤務

主な紹介病院 ●川崎市立多摩病院●神奈川県立こども医療センター

設備・検査・対応 ●点滴対応●吸入器対応

北浜 直子どもクリニック

小児科、小児皮膚科、アレルギー科 044-870-7055

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~12:00 16:00~18:30

予約について Web予約、直接来院



編集室のつぶやき 毎朝我が家の冬の定番は? チーズを入れたり、バスタを入れてアレンジできるトマト鍋も家族に好評です!

編集室のつぶやき 毎朝我が家の冬の定番は? チーズを入れたり、バスタを入れてアレンジできるトマト鍋も家族に好評です!

笹生先生にお聞きしました!

もしも子どもが頭をぶつけたら?

歩き始め走り始めの子は特に注意!



頭を強くぶつけたら、どうなる?!

軽いケガなら擦り傷、打撲、たんこぶなど。重篤な場合は、頭蓋骨骨折、頭蓋内出血、脳挫傷などが考えられます。受診の際は、近くの総合病院の救急外来へ行きましょう。日中であれば、脳外科クリニックでも診察・治療が可能です。

頭部の診断と検査

まずは問診と神経学的診察を行い、医師が必要と判断した場合はCT検査を行います。検査のあいだ、数分間じっとしていただける子であれば、年齢に関わらず受けることができます。ただし、放射線を使用するため、必要がある場合のみの実施となります。



こんな症状はすぐに救急車!



様子見? 救急車?



受診目安チェック

- 激しく頭をぶつけたとき
 - 傷が開いていて、縫合が必要と思われるとき
 - 頭痛が徐々に強くなってきたとき
 - 数回吐いてしまったとき
 - いつもと比べて言動や様子がおかしいとき
 - 上記の症状がひとつもないとき
 - 元気で食欲もあるとき
- なるべく早く病院を受診
- 自宅での様子見で大丈夫

※血が出ているときは、水で傷口を洗い流した後、10分程度清潔なタオルもしくはガーゼで圧迫してください。
※嘔吐の心配があるので、頭をぶつけた後2〜3時間の食事は控えましょう。(飲み物は可)
※寝てぶつけた場合は48時間は注意が必要です。就寝時は親の腕に寝かせ、起こしても起きない、呼吸がおかしいなどのサインがあれば、すぐに医療機関に連絡!

子どものケガは何科を受診すればいいのかわからないまま、お母さんなどは、まずは家庭医にご相談してみましょう。



伊東先生にお聞きしました!

舌下免疫療法でアレルギー性鼻炎が治せます!

通年性

注目! 今年の2月に5才からの保険適用が実現!

ダニを原因とする

舌下免疫療法とは?!

アレルギーの原因であるアレルゲンを少量ずつ投与することで、体をアレルゲンに慣らして症状を和らげたり、根本的な体質改善が期待できる治療法です! 1日1回、少量の治療薬を舌の下に、1分程度おいてから飲み込みます。

通年性アレルギー性鼻炎は、季節を問わずダニ、真菌(カビ)、昆虫、ペットの毛などが原因となつて下記のような症状があらわれる疾患です。

受診の際は症状の程度を先生に伝えることが大事!

- ① 1日のくしゃみの回数
連続しておこる場合は1回とカウント
- ② 1日の鼻をかむ回数
- ③ 鼻づまり
(1) 1日中完全に止まる
(2) 非常に強く口呼吸をかなりする
(3) 強く口呼吸を時々する
(4) 少しづつ口呼吸はない
(5) ない



アレルギー性鼻炎チェック

- くしゃみがよく出る
- さらさらした鼻水が出る
- 鼻がつまる
- 鼻や目がかゆい

通年性 日本人の約4人に1人がアレルギー性鼻炎といえます!



こちらの治療については、かかりつけの耳鼻科医にご相談してみてください!



本厚木

交通 小田急小田原線 本厚木駅より徒歩2分



本厚木かかりつけクリニック

内科、外科、循環器内科、心臓血管外科
046-297-1919

診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○○○☆☆
15:00~20:00 ○○○○☆☆
〒243-0018 神奈川県厚木市中町3-1-15 徒歩2分
http://kakakuri.com/

予約について 予約優先(WEBまたはTELにて)。直接来院可。



CT完備! 家族みんなの頼れる「かかりつけ」クリニック

「頭を打った」「蜂に刺された」 思いがけない子どものケガ、どこを受診すればよいか困りますね。そんなとき頼りになるのが、本厚木かかりつけクリニックさんです! 院長の笹生先生は、ご専門である心臓血管外科のほか、救急外来や内科外来など数多くの研鑽を積まれてこられた信頼できる先生。夜20時まで診療しているの、お仕事や保育園帰りに、余裕を持って受診できるのも嬉しいですね。院内にCTが完備され、その場ですぐにCT検査を受けることもできます! 心臓血管外科治療では、大学病院で先生自ら執刀もされとのことで、いつもの風邪やケガから大きな手術まで、トータルでお世話になれる頼もしいクリニックさんでした。

やえの取材日記

小児の定期予防接種も実施中です。ご予約下さい!



先生の得意分野 心臓低侵襲治療、ステントグラフト
診療について心がけていること ご家族のかかりつけ医として、信頼できる医療を提供するよう心がけています。



Doctor's Profile

笹生 正樹先生 (39才)
東京医科大学卒業、東京女子医科大学心臓血管外科勤務、京都第二赤十字病院心臓血管外科勤務、東京女子医科大学心臓血管外科非常勤講師、日本外科学会専門医、日本心臓血管外科専門医、下野静脈腫瘍内焼灼術実施医、日本循環器学会専門医
出身地 ● 東京都新宿区 血液型 ● A型 趣味 ● トレーニング
ゲキキのモト ● 患者さんのかかりつけ医になれること

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 ● エコー ● 禁煙外来 ● 健診・人間ドック
 - CT検査 ● 下野静脈腫瘍レーザー ● 点滴対応
 - 迅速診断 (CRP、血球算、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)
 - 血液アレルギー検査 ● 栄養相談 ● 睡眠時無呼吸症候群 ● 舌下免疫療法 (スギ花粉、ダニ) ● 小児ワクチン接種 (予約制) ● 吸入器対応



交通 東急田園都市線 宮前平駅より徒歩1分

宮前平

あつて良かった! なくては困る耳鼻咽喉科さん

「耳鼻咽喉科」という特別な症状がないと来ちゃだめという敷居が高いイメージがあるから、気軽に来院して欲しい! という伊東先生は、常に新しい治療を積極的に取り入れていこうと考えている、勉強熱心な先生でした。「とくに保険適用にもなつた5才から始められるダニのアレルギー性鼻炎の舌下免疫療法や喘息の診断測定器は、患者さんのためにも、どんどん広げていきたいです!」とのことでした。また待合室には、プレイスペースを完備されていたり、大きな窓からは電車をよく見ることもできたりと、クリニック内は先生の思いやりが詰まっていた。

待ち時間調整の機能も導入されています!



先生の得意分野 小児耳鼻咽喉科
診療について心がけていること 気軽に来てもらえる。「あつて良かった! なくては困る耳鼻咽喉科」を心がけています。



Doctor's Profile

伊東 祐永先生 (46才)
国立金沢大学医学部医学科卒業、金沢大学医学部附属病院勤務、福井県済生会病院勤務、氷見市市民病院勤務、日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医
出身地 ● 東京都 血液型 ● A型
休日の過ごし方 ● 子どもの勉強を見たり、遊びに連れて行っています
趣味 ● 旅行
ゲキキのモト ● 患者さんの笑顔

主な紹介病院 ● マリアンナ医科大学病院 ● 医療法人愛仁会 太田総合病院 ● 帝京大学医学部附属溝口病院

- ### 設備・検査・対応
- 耳観察用内視鏡 (カメラ) ● レーザー治療
 - 聴力検査 ● 呼気NO (ぜんそく) 測定器
 - 電子内視鏡 (ファイバースコープ)
 - レントゲン

宮前平トレイン耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科、小児耳鼻咽喉科、アレルギー科
044-870-1187

診療時間 月火水木金土日祝
10:00~13:00 ○—○○☆☆
15:30~18:30 ○—○○☆☆
☆ 土日 9:00~12:00/14:00~17:00
☆ 〒216-0007
神奈川県川崎市宮前区小台2-6-6
宮前平メディカルビル3F
http://miyamaedaaira-jibika.com/

予約について 平日は当日ネット順番予約優先。土日は完全予約制 (当日ネット順番予約)



賢い! お薬手帳 アプリの 活用法!!

今年出産して
から、病院受診と
薬局へ行く機会が
増えました!

かさ張る子ど
ものお薬手帳

子どもが4人だと
お薬の管理が大変!

スマホに専用のアプリをダウンロードして
処方箋のQRコードを読み取り、薬の情報を
管理できるようになりました!

お薬手帳には、
調剤明細書や
お薬説明書、シールを
挟んだままで、持ち運び
にも不便利です!

お薬手帳アプリを
スマホにダウンロードして、
早速試してみました!

子どもや家族の
お薬手帳は、
携帯アプリで一括管理が
便利です!

処方箋も薬局で
待たずに時短できます!

薬局で待たずにお薬を受け
取れるから便利です!
簡単にアプリをダウンロードすること
ができ、災害時や急な時に、管理も家族
で共有できて安心です。

薬局で待た
ずにお薬を受け
取れるから便利です!
簡単にアプリをダウンロードすること
ができます。

これからは、
携帯だけ持ち歩けば
大丈夫です!

下田家
こうせいくん3才 みはるちゃん●才
●ちゃん●才 ●ちゃん●才

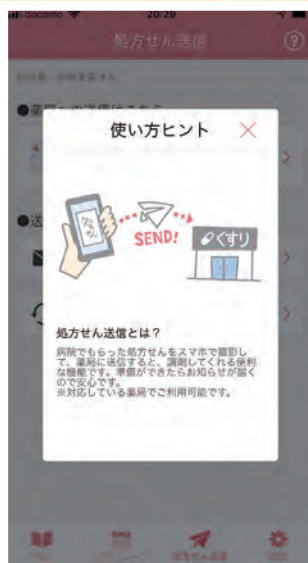
災害時にも役立つよう、
パパママ共有しています!

簡単にアプリをダウンロードすること
ができ、災害時や急な時に、管理も家族
で共有できて安心です。

水野家
ゆうかちゃん3才

災害時にも役立つよう、
パパママ共有しています!

簡単にアプリをダウンロードすること
ができ、災害時や
急な時に、管理も家族で共有できて安心です。



小松家
明斗くん6才 宗太くん4才



石鉢家
ゆいちゃん3才



賢く時短♪

これは
便利!!

処方せんを 画像で送れば
待ち時間を有効に活用 できます



Step 1

「お薬手帳アプリ」を
立ち上げ、
【処方箋画像送信】を
選択してください。

Step 2

処方箋をカメラ撮影し、
必要な項目を
入力するだけで
薬局へ送信されます。

Step 3

薬ができれば、
アプリを通じて薬局から
連絡がきます。
※通知が来るまで待ち時間を
有効にご活用いただけます。

Step 4

あとは処方せんを持って
薬局へ行くだけです。
※処方せん原本を必ずお持ち
ください。
※処方せんの有効期限は、
発効日を含め4日以内です。



ココカラファイン お薬手帳アプリ

docomo, au, softbankなど全てのキャリアに対応!

ご利用環境
Android4.3以降、またはiOS8.0以降の
スマートフォン

アプリダウンロードは、こちらから▶



Android用



iPhone用

産婦人科医の対馬ルリ子先生に聞きました!

ママの尿もれ対策!



対馬ルリ子女性ライフクリニック
院長
対馬ルリ子先生

尿もれでお悩みの読者ママ達と、尿もれ対策やホームケアについて、学びました★

尿もれはなぜ起きるの?

尿もれはどうしたら治る?



基礎知識 尿もれの症状について

尿もれには、主に2つのタイプがあります! ひとつめは、妊娠・出産がきっかけで、骨盤底筋がゆるんで尿もれになる腹圧性尿失禁です。縄跳びや、くしゃみをした時など、お腹に力が入る瞬間や、筋肉の歪みでも尿もれがおきます。ふたつめは、トイレに間に合わずにもらしてしまう切迫性尿失禁です。切迫性尿失禁は、過活動膀胱のお薬で治療することもできます。

豆知識 POINT

出産後は、尿もれ以外にも、頻尿も併発しやすいので気をつけましょう!
頻尿=日中8回以上 夜間1回以上

読者アンケート「尿もれで悩まれた経験がありますか?」

ない 60%
ある 40%
意外にも! なんと40%の方が「ある」と回答しました。

★ホームケア★ 5分できる骨盤底筋エクササイズ★

●骨盤底筋ストレッチボール ひめトレ®

おしっこを止める時、もし息を止めているようなら、上手に骨盤底筋を使えていない証拠です!

骨盤底筋はお腹、腰と連動しているので、体が真っ直ぐ立つと骨盤もしっかり締まります。

詳しいエクササイズはゲンキのモトWEBで♪

●トレーナー NPO法人スマイルボディネットワーク 代表 岡橋 優子さん



★ホームケア★ ながら骨盤底筋トレーニング★

●骨盤底筋エクササイズ クッション キュートプル



骨盤底筋は、使っていると疲労して活動力が弱くなります!

POINT

- 1 テレビを見ながら、本を読みながら、簡単ケアできます!
- 2 座ったまま骨盤底筋を鍛えます。
- 3 クッションを振動させ、背筋を伸ばして、つま先に少し力を入れて座ります。膝を60度に曲げて座るのがベスト。

●株式会社ドリーム セネラルマネージャー 前川竜希さん



尿もれトラブル、みんなはどうしてる?

骨盤底筋ケア

講座&座談会

対策 産前産後の尿もれは「骨盤底筋」を鍛えることが大切!

出産・肥満・加齢が原因で骨盤底筋がゆるみます。骨盤底筋エクササイズで対策を!

豆知識 POINT

お風呂で簡単、腹チェック 指を第二関節まで腹に入れて、ギュッと締められたら、骨盤底筋はしっかり!

ママのお悩み ①

帝王切開2回経験。体重が増えて更年期!尿もれで悩んでいます! 対策▶妊娠によるゆるみと、加齢による変化かも。骨盤底筋を鍛えましょう!

ママのお悩み ②

産後3ヶ月。初産で安産なのに多量にもれる時もあります! 対策▶骨盤底筋が傷んでいる可能性が!布ナプキンなどで、温めると改善する場合もあります。骨盤底筋を鍛えることも大切です。



骨盤底筋を鍛えるとトイレに支配されない生活に!

尿もれを相談できず放置してしまう方も多いのでは? 産後は体を整える養生の時期です。この機会に正しいセルフケアを実践してください。ケアの仕方や、困った症状は、一人で悩まず専門医を受診ください。

何科を受診すればいいですか?
泌尿器科や産婦人科を受診しましょう!



ホームケアグッズの購入は ●対馬ルリ子先生監修 女性のためのヘルスケアサイト <https://w-wellness.jp>



冬の肌枯れ対策!

乾燥小じわケア講座



編集長 伊藤みかこ



冬の肌は乾燥小じわに要注意

血行の悪化

気温が低下すると、血行が悪くなり肌の新陳代謝が低下!

分泌物の減少

汗や皮脂が少なくなり、肌を保護する皮脂膜が不足して荒れやすい!

水分の蒸散

外気が乾燥すると、肌の水分が蒸散して肌老化が加速!

暖房の影響

暖房による空気の乾燥で、室内でも肌はカラカラ!室内外の温度差も負担大!

乾燥小じわがしやすい!

乾燥注意報発令中!

冬は、肌が乾燥し老けてみえる季節! 果たしてどんなケアが必要なのか、冬のスキンケア対策について皮膚科医の山本先生にお聞きしました。

プラザ30階クリニック
皮膚科 **山本由美** 先生
日本皮膚科学会正会員

カサカサ肌で小じわが目立つ!

冬の乾燥は肌にどんな影響を与えますか?

冬は、乾燥によって肌表面の水分量が低下し、カサカサして肌のキメが崩れるだけでなく、目元の小じわやたるみが目立ち、肌印象が一気に老ける季節です。また、肌のバリア機能も低下するため、かゆみやヒリつきといった肌トラブルにも注意が必要です。

冬はどんなスキンケアを選べばよいですか?

肌の乾燥を防ぐためには、十分な保湿がなによりも重要です。アンチエイジングの面から考えると、肌の外側から潤いを与えるだけでなく、肌の内側からコラーゲンやヒアルロン酸、エラスチンといった、美しい肌を保つために欠かせない保湿成分を生み出してくれるようなスキンケアが理想です。

おすすめスキンケア成分

最近の学術研究によると、免疫力アップで知られる「ラクトフェリン」という成分に、肌のハリを取り戻し、乾燥小じわを改善する作用があると報告されています。

冬のスキンケアは成分にもこだわりたいですね!



こんな肌サインありませんか?

- 疲れてないのに「疲れてる?」と聞かれる
- 化粧ノリの悪い日が続く
- 肌がゴワついてザラザラする
- いつもより顔の印象がスッキリしない

選ぶときにチェックする POINT

ハリ 潤い 成分濃度

肌に作用する成分が、きちんと効果を発揮する濃度で入っていることが大切です。

癒し 香り アロマ効果

リラックス作用など、近年、アロマの効果が医学的にも認められるようになってきました。

保護 低刺激性

アルコールや合成着色料、合成香料、パラベンなどは肌刺激の原因に。無添加のものが安心です。



W使い

スペシャルケア ①
導入ローションをプラスして潤いUP♪

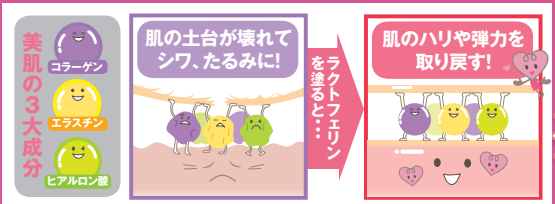
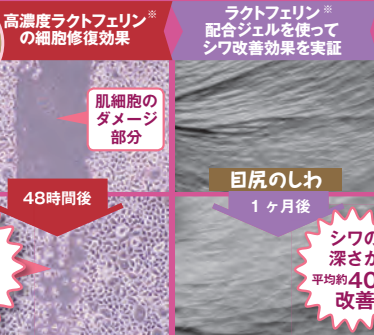


ジェルパック

スペシャルケア ②
夜はたっぷり浸透の良いジェルパック♪

潤いとハリ感を高める注目の成分ラクトフェリン*

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という研究結果があります!



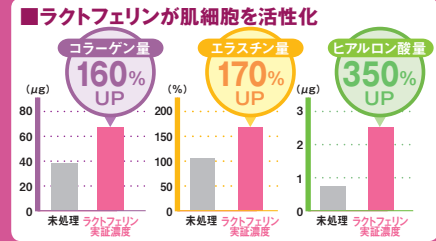
最新の学術発表

日本ラクトフェリン学会第8回[®]学術集会以、鉄結合性たんぱく質であるラクトフェリンには鉄が結合した赤みの強いホロ型と、鉄が結合していない白いアポ型が存在し、より赤みの強いラクトフェリンが肌のたるみやシワの改善に効果があると報告されました。

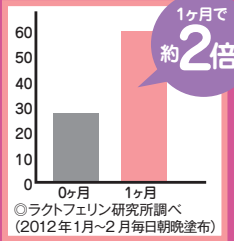
※2018年10月27日開催

潤い効果実感! 水分量&美肌成分UP

ラクトフェリン配合ジェルを、1ヶ月間朝晩毎日塗り、その前後で肌の構成成分と水分量を測定しました。



ラクトフェリンの保湿力は抜群!!なんと1ヶ月で約2倍の水分量!



家族の健康

ママのお仕事探し

読書でリフレッシュ

ぜひ活用してみてください!

Information

健康、美容、お出掛けなど、ママのお役立ち情報をお届けします!

近視 老眼 疲れ目が改善!
猫の写真を見るだけで目がよくなる本
山本 央子 (監修)

表情豊かで愛らしい猫たちの写真におもわずニマニマ!

癒しの猫写真が疲れた目をリラックス&リフレッシュ

眼科専門医の山本央子先生が監修された、可愛い猫の写真で癒されながら目のトレーニングを行うムックです。大判で見やすく、目のコリをほぐすストレッチや、視野を広げるトレーニングなどを掲載。パソコンやスマホの使いすぎで目が疲れている方や、最近視力が気になる方におすすめの一冊です! お子様と一緒にゲーム感覚で読むのも楽しそう!



大洋図書 730円+税

ジャンル 健康 / トレーニング

宝田流表情筋トレーニング
たるみが消える顔筋リフト
宝田 恭子 (著)

驚きの即効リフトアップ!
この感動をぜひ体験してみてください!

たった5分の簡単トレーニングで見た目年齢マイナス10才

テレビでもおなじみの歯科医師・宝田恭子先生による、たるみ改善のための表情筋トレーニング解説本です。顔の筋肉の構造を知り尽くした宝田先生ならではの、骨と表情筋の位置をとらえた効果的なトレーニングで、あご周リスッキリ、口角アップ、肌にハリを取り戻します! よりわかりやすく、スマホでトレーニング動画を確認することもできるので便利!



講談社 1,200円+税

ジャンル アンチエイジング / 美容 / トレーニング

知育ブロック ポリエム

ドイツの幼稚園でよく愛用されています!

小児科医が薦める知育ブロック
クリスマスプレゼントに最適

幼児期にブロック遊びが得意だと、中学で数学の成績が良いとの調査結果が! これまでブロックで遊べなかった子が、ポリエムだと夢中で遊ぶとママからの喜びの声も! その秘密をQRコードから確認してね。



●知育ブロック ポリエム はじめてセット デラックス ¥2,700(税込)

●ポリエム お客様サービス窓口
お問い合わせ 050-3159-4748 (受付時間 9:00 ~ 18:00)

共立リゾート ラビスタ霧島ヒルズ

名湯、霧島温泉郷に12/1オープン★
絶景リゾートホテルで上質な旅を!



天然温泉客室露天風呂

この冬、「共立リゾート」が九州初上陸となるプレミアム・リゾートを鹿児島県の霧島温泉郷にオープン! 錦江湾と桜島を望む南欧調の館は、全客室天然温泉露天風呂付。愛犬同伴で宿泊ができる「ルシアンルーム」を併設。非日常のひとつときを約束します! P22のラビスタ富士河口湖もチェック!



●ラビスタ霧島ヒルズ
住所: 鹿児島県霧島市牧園町高千穂 3812-6
TEL: 0995-64-4321 (9:00 ~ 18:00)

ゲンキのモトおすすめ

レディースドック・メンズドック

銀座医院人間ドックを受けよう!!
(食事券付き) **ゲンキのモト限定 特別企画**

銀座歌舞伎座タワー 16F



女性特有の疾患を早期発見

レディースドック
(三大疾病対策)

スタンダードな人間ドックに、頭部・胸部・腹部のCT検査、婦人科検診(乳がん検診+子宮がん検診)、腫瘍マーカー検査、心不全マーカー検査等がついたコース。
92,340円(税込)

ゲンキのモトおすすめの人間ドックは、最新機器が揃っている男女特有の症状の早期発見ができる検査です。

銀座医院 健康管理センター

住所 / 東京都中央区銀座4-12-15
歌舞伎座タワー16階
休診日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始
診療時間 / 8時30分~17時30分
アクセス / 東京外口日比谷線銀座駅
都営浅草線 東銀座駅
【3番】出口より北直結

銀座東武ホテル 食事券付き

健診のお申込みはコチラ!

Check!



看護師募集中! メアリクリニック

新しい明るい環境! キャリア磨きも、自分磨きも、夢叶えましょう★

資格を活かして、自分らしい時間の使い方! 新たな一歩を踏み出しませんか? 院長もスタッフも和気あいあい! 全体が明るい雰囲気! 囲まれた、働きやすいクリニックです。

【職種】 看護師
【資格】 看護師資格(未経験の方も歓迎)
【時間】 10:00~19:00(夜勤なし)
【給与】 基本給22万円~10諸手当
(資格手当5万円、職能手当3万円)
※出勤の場合は振替休有昇給有、賞与年2回有(7月・12月)(業績に依る)、各種社保完備、交通費支給、有給休暇有

【休日】 完全週休2日制(毎週木、シフト制1日)
【待遇】 ※出勤の場合は振替休有昇給有、賞与年2回有(7月・12月)(業績に依る)、各種社保完備、交通費支給、有給休暇有

【勤務】 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-20-2田代ビル6階(駅近)
【応募】 履歴書郵送又はお電話ください(10時~19時受付)

●メアリクリニック(美容皮膚科)
住所: 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-20-2 田代ビル 6F
TEL: 045-290-6116 担当: 採用係



キャリアプレゼント 求人情報

美容外科・美容皮膚科専門の
看護師求人紹介!

医療業界全体で、看護師の定着率は高いとはいえないのが現状です。その原因の1つとして、お互いの情報不足によるマッチング率の低さがあると私たちは考えています。費用は一切かかりませんので、お気軽にご登録ください。

美容外科・美容皮膚科
専門だから

- ✓ 年収アップ!
- ✓ 夜勤なし!
- ✓ キレイになれる



●キャリアプレゼント
平日10:00~18:00(土日祭日を除く)
TEL: 0120-114-373 まずは無料相談・登録を!

お知らせです!

ご紹介の書籍が
ゲンキのモト公式サイトで
買えます!

Check!



美容皮膚科で働きたい方に!
メアリクリニックの
詳しい情報は、
こちらをチェック!

Check!



笑顔でキャリアアップ! 看護師
求人紹介サイト
「キャリアプレゼント」は
こちらをチェック!



ゲンキのモトvol.54 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、メルマガ配信に使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します。
- 応募の締め切りは2月25日です。●賞品の色はお選びできません。



A 横浜ベイホテル東急 平日限定ベアディナーお食事券



素敵な夜景とともに
美味しいお料理を堪能!

バームクーヘンと焼くイミレーションに囲まれたシックな空間で、こだわりの食材を使用した数々の料理をフュージョンスタイルでも楽しみたい。シェフが目の前で料理を仕上げる人気のアクションコーナーでは、出来立ての味が堪能できます。※写真はイメージです。
●横浜ベイホテル東急 <https://yht.co.jp>

B 共立リゾート ラピスタ富士河口湖泊券



富士の絶景を眺めながら、
のんびり南仏リゾート気分!

南仏プロヴァンスが薫る。富士の絶景を望み、ご家族でリゾート感溢れるホテルライフをゆっくり過ごせます。天然温泉の大浴場内湯からは、さらに周辺に富士山や河口湖を感じることもできます。この機会にぜひ、ホテルで寛ぎ、河口湖周辺の観光地も満喫してください。
●ラピスタ富士河口湖 <https://www.hotespa.net/hotels/kawaguchiko/>

C プロイデア hushtime 目元用 menion



約10秒であたたまる
スピード設計

スマホ疲れに
目元ホットリラックス

長時間のスマホ疲れや日々のパソコン作業の疲れ目に、じんわり気持ちよくなりフレッシュな! menion (メニオン) はモバイル感覚で手軽に使用でき、瞬時に目元を温めてくれます。コンパクトでどこでも持ち運べるので、いつでも退りの癒しを実感ください。
●プロイデア <https://proidea-shop.com>

D めかのココロ めか玄米カイロ (大小セット)



何回も使えて経済的!
毎日使っても約1年使えます!

つらい生理痛に!
パソコン疲れの目や肩に!
お布団に入れて湯たんぽ替わりに!

電子レンジで約1分半加熱するだけで、じんわり温かい暖湯カイロのできあがり! かわいい北欧柄のカバーは3タイプあり、無農薬の玄米とめか、天然塩をつかった安心安全のカイロです。
●めかのココロ <https://nukanokokoro.com/>

E 大口美樹 (著) 書籍「働く女子の基本」



子どもキャリアも
諦めたくない
あなたに贈る一冊。

「仕事を楽しめればキャリアはついてくる」―出産後、時給800円のパート勤めから、年商25億円企業の取締役役になりつめた著者が、女子が成功するために必要な仕事の基本を50のカテゴリーに分けてわかりやすく紹介!
●応募メディア: コスモ・エンタメ <https://www.gentosha-mc.com>

G 五色ソーシャルスキルかるた スタートキット<読み札+取り札>



各スキルは20枚ずつ五色に分けて
構成されており、スキルごとに
短い時間で遊ぶことができます!

学習準備やあひさつ、交通ルールといった小学校生活に必要な5つの場面のソーシャルスキルを、かるた遊びとお楽しみながら自然に身につけられます。小学校の入学準備や、発達障害のあるお子様のマナー教育としてもおすすめです!
●東京教育技術研究所 (TOSSオリジナル教材) <http://www.tiotos.jp>

I ポリエム まちをつくらうセット



小児科医や
保育士さんからも
支持されている
知育ブロック!

詳しくは
コチラ!

ドイツの約90%以上で長く使われているブロック、角が丸く柔らかいので「頭でも痛くない!」さらには、洗濯機で洗えるので、「黒部のシーズン」にも、ブロックがごまかずに手軽に洗えて嬉しい!
●ポリエム <https://polym.jp/>

F ナショナル ジオグラフィック キッズ 絵本「ずっと ずっと かぞく」



美しい写真と言葉がつむぐ
動物たちの物語。

子ども達に良質な感動を! 動物たちの命をつなぐための撮影プロジェクト「フォトアーク」、ナショナル ジオグラフィックの専業カメラマンが、トレードマークのペンギンと、子どもたちの心に響く物語を描きます。
●株式会社バー・コリス・ジャパン 0570-00-8091 (読者サービス係)

H 汗かきエステ分 ホワイトスキンケア



デトックスと保温効果のある
バスソルトで、ダイエットと
美肌が一度に叶う♡



紫外線の弱い冬こそ美肌を手に入れるチャンス! 美白成分として知られるアルブチンやビタミンC誘導体配合のミルクキープボディの入浴剤で、乾燥知らずの透明感のある美肌を目指しましょう!
●マックス <http://scepmax.co.jp/>

J Dr.&Co 現代女性のためのサプリメント「ミラビスEX」



産婦人科医
対馬ルリ子先生が開発した、
ホルモンバランスを
整えるサプリ!



生理痛、子宮内疾患と関連があると思われるピクノジェノールや、月経前症候群との関連が深いと言われるγ-オリズニン酸、ホルモンバランスを整えるビタミンDなどが配合された、女性の不調をターゲットとするサプリです!
●ウイメンズ・ウェルネス <https://w.wellness.jp/>

編集長の子育て体験記

平成最後の1年は、皆さまどう過ごされましたか? 私は6月に4児の母となり、はじめての女の子育児にウキウキ気分となる幸せな1年だった気がします。だいぶ夜も寝てくれるようになりました。やはり小さき子は6ヶ月でだいぶ成長が違いますね!そして少しずつ自分時間も作れたので、はじめてホッ

ヨガに通ってます。これまでに落ちまくってしまった筋肉を取り戻すべく頑張っています! 来年からは四十路となるため体力をつけて、まだまだ続く子育てを楽しみたいといけませんし、出来るだけ美しいママになったらと奮起しました(笑)
ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ



ゲンキのモト編集長
伊藤みかこ
Instagram
[@maron_kokun](https://www.instagram.com/maron_kokun)

スタッフ☆リレーコラム やえの脱毛見聞録



毎号、いろいろな読者さんの脱毛体験を取材しているうちに、「脱毛するら今か!?」と思い、私もついに脱毛デビューすることに! 全身脱毛なら価格も手頃なメアリクニックさん! ということで、只今2ヶ月に1回通っています。WEBでは、読者さんの脱毛体験レポートも公開中です。是非チェックしてみてください☆

私が重視した 施設選びのポイント!

- 短期間で効果の高い医療脱毛であること
- 全身脱毛でも比較のお安いこと
- スタッフさんの知識が高く腕が良いこと

詳しいレポートは、ゲンキのモトWEBでご紹介します! ゲンキのモトプラス 検索

次号予告

★★ 特集 ★★ 女性の病気特集

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) までご連絡ください。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

2019年度 まなびwith無料おためし教材セット申込書

▼ご希望の学年を「○」でかこんでください。

新年少(3~4歳)	新年中(4~5歳)	新年長(5~6歳)	新小1	新小2
新小3	新小4	新小5	新小6	

ゲンキのモト 記入日 年 月 日

お子様お名前	フリガナ	男・女
生年月日	西暦 年 月 日	
保護者お名前	フリガナ	
〒	□□□□-□□□□	都道府県 市区郡
お電話番号	()-()-()	
メールアドレス		

※ご希望の学年の無料おためし教材セットもご希望の方は、下の欄にご記入ください。


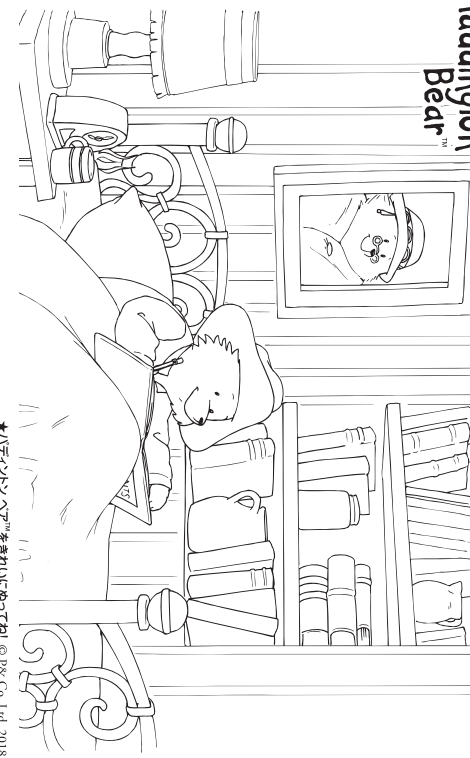
お子様お名前	フリガナ	男・女
生年月日	西暦 年 月 日	

★ご利用いただける個人情報：通信教育まなびwithのサービス(教材発送、印刷申請、授業進捗等の学習内容の発行、お問い合わせ、ご相談への応答)の提供のために利用することのみ(※) (※) 小学館英和辞書(以下、当社)およびまなびwith小学館・英和辞書等のグループ企業や当社が親戚の会社・関係会社である教育、教育、生活、児童ならびにこれらに関連する商品・サービス・各種権利・物のご案内を差し上げたいために利用する場合があります。また、当社は、ご提供いただいたお個人情報の全てを、上記の目的以外の目的に、株式会社小学館との間で共同して利用します。なお、個人情報の管理責任は当社が負います。

ご入会お申し込み受付中!

2019年2月18日(月)まで! 1か月無料キャンペーン実施中!

ご入会をご希望のお客様は、こちらの申込はがきをご請求いただける無料おためし教材セットが、まなびwithホームページをご確認のうえ、お申し込みください。ご入会を心よりお待ちしております。

★「Paddington Bear」をまなびwithにて印刷 © FXE Co., Ltd. 2018

ゲンキのモトvol.54

ハガキ・FAXでのお申し込みはこちらから!

初回限定 今だけ! 期間限定2月28日まで! **1,000円** (税込) **お試し実感セット** 購入する

お名前	フリガナ	ご住所	〒 ※郵便番号からご記入ください。
TEL	() - ()		
生年月日	西暦 年 月 日		

※お電話番号のご記入がないとお届けできません。

お支払い方法はコンビニまたは郵便振込 ※クレジットカードでのお支払いはお電話でのご注文のみとなります。

フリーダイヤルはこちら → ☎ **0120-26-1610** (9:00~19:00 年中無休・年末年始を除く)

FAXはこちら → ☎ **0120-67-1118** (24時間・年中無休) 必要事項をご記入の上、送信ください。送信面の表裏にご注意ください。

ゲンキのモトを見てのご注文誠にありがとうございます!

アンケートにご協力ください!

お試し実感セットのどのような点に魅力を感じてご購入されましたか?

ハリ・弾力効果 うるおいリフトアップ効果 透明ツヤ肌効果 美白効果

小ジワへの効果 成分 香り スペシャルセットでお得

ホワイトリボン活動を支援できる

ご意見()

アンケートのご協力ありがとうございました!

ラクトフェリンラボ Lactoferrin Lab. サラヤ株式会社 ラクトフェリンラボ 〒546-0013 大阪府大阪市東住吉区湯里2-2-8 <https://lactoferrin-lab.jp/> ※保力力があります

POST CARD

料金受取人払郵便 **5 4 6 8 7 9 0**

東住吉局 承認 **2952**

(受取人) 大阪府大阪市東住吉区湯里 2-2-8 サラヤ株式会社

差出有効期間 平成32年 2月29日まで

ラクトフェリンラボ 「ご注文受付係」ゲンキのモトvol.54 行

切手不要



ハリ・弾力アップ♡お試し実感セット

オールインワンジェルが入ったセットです!

お試し+実感+セット 約10日分 (5アイテム たっぷり)

ジェル&ローション

【セット内容】LLモイストリフトジェルサラム18g (約10日分) / LLモイストエンリッチローション20mL (約10日分) / LLマルチクレンジングジェル20g / LLモイストバブルクリアソープ2回分 / LLエナジーアクティベートクリーム2回分

初回限定 特別価格 **2,313円** 相当が **1,200円** のところ **1,000円** (税込)

期間限定 2月28日まで!

送料無額 お一人様一回限り

商品コード 69961

郵便はがき

料金受取人払郵便 本認局承認 **2896**

(受取人) 文京区本駒込2-28-8 文京グリーンコートビル 私書箱43

差出有効期間 2020年9月30日まで

小学館 まなびwith

「無料おためし教材セット申し込み」係行

まずは1週間分のサンプルをお試しください!

今なら! 「無料おためし教材セット」ご請求で **まなぼうずキャラクター絵本をプレゼント!!**

まなぼうずキャラクター絵本

はじめてまなぼうず

まなびブック

※ご希望のコースのおためし教材をお届けします!

郵便はがき

料金受取人払郵便 **102-8790**

麹町局 承認 **4359**

2 1 7

東京都千代田区一番町4-5 ニューライフ一番町202

「ゲンキのモト編集室」 アンケートプレゼント vol.54 係



ゲンキのモト vol.54 アンケート&プレゼント

ハガキに必要事項をご記入のうえ、ポストに投函してください。切手は不要です。

住所 〒	ご希望のプレゼント記号 ▶
氏名(フリガナ)	生年月日(西暦) 年 月 日 <input type="checkbox"/> 女性 (オ) <input type="checkbox"/> 男性
TEL	E-mail
子供 <input type="checkbox"/> いる <input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> 妊娠中() ヶ月	
★お子様について★	
生年月日(西暦)	年 月 日 (オ) <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日(西暦)	年 月 日 (オ) <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日(西暦)	年 月 日 (オ) <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女

郵便はがき

Postcard **102-8790**

東京都千代田区一番町4-5 ニューライフ一番町202

「ゲンキのモト編集室」 アンケートプレゼント vol.54 係



ママのための健康情報誌 **ゲンキのモト** 近所のクリニック・病院のクチコミ情報誌

① 今号で良いと思ったページを教えてください。またそのページのどこに魅力を感じましたか?

P

② 選んだプレゼント商品の良かったポイントを教えてください。

③ あなたの一番フォロー数が多いSNSとフォロー数教えてください。

FaceBook・Instagram・Twitter・アメーバブログ・その他()

【アカウント名】()

【フォロー数】()人

④ 「ゲンキのモト」をどこで入手しましたか?

ココカラファイン・薬セイジョー・ドラッグセガミ 店

クリエイトSD 店

その他の調剤薬局・ドラッグストア

幼稚園・保育園 (園名)

ドラゼミ ドラキッズ 小学館アカデミー 教室

病院・クリニック内 (医院名)

その他

⑤ 女性の方にお聞きします。あなたが気になる女性の体の不調はありますか? 下記に自由にお書きください。

⑥ 今後、誌面に取り上げてほしいテーマなどがありましたらご記入ください。

⑦ P25掲載「ホビー無料おためし見本」をお申込みされますか? 希望する しない

お申込希望者は下記にお子様情報を記入ください (対象0才~中学3年生まで)			
フリガナ	男・女	フリガナ	男・女
お子様お名前	西暦 年 月 日生	お子様お名前	西暦 年 月 日生

※このハガキの内容は配送のため(株)新学社と共同利用させていただいたことを予めご了承ください。

※ご年齢に合ったお見本をお届けさせていただきます。

潤いハリ
不足に!

うるおい&ハリ肌オールインワンジェル

乾燥小じわに!

美白に!

もっちりハリ肌へ

カサカサ時期も、お肌を優しく包みこむ
高濃度ラクトフェリンのジェルで、
しっとり弾力のある素肌に。

生ラクトフェリン
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



※非加熱処理のラクトフェリン使用。
ハリ・潤い成分。

ゲンキのモト編集部でも愛用中!



疲れた冬のお肌に潤い実感♪
やえ編集スタッフ
若い頃からずっとインナードライ
肌の私。このジェルに出会って、
初めて肌の「潤い」と「ハリ」を
実感できるようになりました♡



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。



オールインワンジェル

リピート率
93%*

※2017年度LL モイストリフトジェルセラム、LL モイストリフトジェルセラムレフィル月間定期顧客リピート率

抗シワ評価
試験済み



ローズブーケ
の香り

ダマスクローズ
天然精油100%
アロマを配合。

ラクトフェリンラボ
LLモイストリフト ジェルセラム
50g ¥4,725 (税込)

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

ローズの香りがお肌を優しく包みこみ、内側から
潤いとハリに満ちた弾力肌へ導きます。

無添加
&
自然派処方

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

ラクトフェリンラボ

期間限定2019年2月28日まで

ハリ・弾力アップ♡お試し実感キャンペーン

オールインワンジェルが
入ったセットです!



ジェル&
ローション
約10日分

5アイテム
たっぷり

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モイストベールクリア 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

2,313円
相当が

初回限定
特別価格

1,000円 (税込)

送料
無料

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。

0120-26-1610

●受付9:00~19:00 / 年中無休 ※12/31~1/3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。

Lactoferrin Lab.
ラクトフェリンラボ
<https://lactoferrin-lab.jp/>

サラヤ株式会社
〒546-0013大阪府大阪市東区吉田2-2-8

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コンビニ・郵便局振込②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。

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。