

+ ママのための健康情報誌 +

ゲンキのモ!

[vol.56] 2019 SUMMER

[無料]

ご自由にお持ちください

パディントン ベア™の
塗り絵ポストカード付き♪



無料抗体検査・予防接種 /

風しん対策

子どもの

夏の感染症

教えてドクター!

マウスケア / 美肌ケア

WEB版も
みてネ★

Check!



お友だちと一緒に
“学び”の姿勢を
身につけよう!



ドラキッズ
オリジナル通学バッグ!

年齢に合わせた全6クラス

年齢ごとにまなびのスタイルを変えながら、お子さまの成長をより確かなものと導きます。

おうちのひととの信頼関係を築く		お友だちと一緒に社会性を育む		入学前に学習習慣を身につける	
満1歳児 Class Baby [クラス・ベビー]	1~2歳児 Class 1 [クラス・ワン]	2~3歳児 Class 2 [クラス・ツー]	3~4歳児 Class 3 [クラス・スリー]	4~5歳児 Class 4 [クラス・フォー]	5~6歳児 Class 5 [クラス・ファイブ]
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。			Active Learning期 活動を通して、自ら主体的に学ぶ姿勢を育みます。		



体験・見学
受付中!!
詳細は
ドラキッズホームページから

©藤子プロ 2015

●体験・見学・資料のご請求はこちら

ドラキッズ

検索

ドラキッズ公式Instagram公開中!
dorakids_official



0120-415-255

受付時間

9:30~17:30(日曜・祝日は除く)

小学館の幼児教室

ドラキッズ

新規入会受付中!*

「大きなかぶ」の
役になりきって
うんとこしょ!



集団の中で社会性を育て
表現する楽しさを感じます。

できた!



街ではどんな車が
働いているかな?



身近なものごとの
興味・関心を育てます。

ゲンキのモト

[vol.56] 2019 SUMMER



●表紙モデル
小松 明斗くん(7才)
小松 宗太くん(5才)

●編集長
伊藤みかこ

●副編集長
仲鉢友美 赤坂野恵

●制作
渡邊健一郎(株式会社BONDDesign)

●イラスト
金子ゆき

●撮影
吉岡真理

●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
コピーライティング株式会社
TEL: 03-3377-8300
PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2019
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.56
発行日 2019年6月1日
発行部数 170,000部
発行制作 ゲンキのモト編集部
〒102-0082
東京都千代田区一番町4-5-202
TEL: 03-3264-1603
FAX: 03-3237-6766
E-mail: info2@genki-moto.jp

ゲンキのモトは、著作権保護されています。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

2022年3月まで無料

2 風しん抗体検査、予防接種
を受けよう!

4 体に負担のない
MRIで脳ドック&がん検診!!
川口パークタワークリニック

5 長引く痛みは
モヤモヤ血管が原因!?

オクノクリニック白山院

6 クリニックで健康やせ
ダイエット外来!!

保科クリニック

7 子どもの
夏の感染症について

やよい町こども医院

8 ゲンキのモト医院リスト

14 ママのお悩み解消! 美肌ケア

16 教えてドクター! マウスケアについて

18 読者プレゼント!

20 プレゼント応募はがき

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/kanneyoshi/



さばのトマトカレー煮

材料 (2人分)

玉ねぎ.....1/2個(100g)
なす.....1本(70g)

さば(缶詰/水煮).....180g
トマト(缶詰/カット).....1/2缶(200g)
カレー粉.....大さじ1(6g)
こしょう.....少々(0.1g)
サラダ油.....小さじ1(4g)
パセリ(乾燥).....お好みで

作り方

- 1 玉ねぎはくし形切りにし、なすは1cm幅の輪切りにして水にさらす。
- 2 Aを混ぜ合わせ、さば缶とトマト缶をはくしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、中火で①を炒める。
- 4 しんなりしたら②を加えて煮る。
- 5 器に盛りつけ、お好みでパセリをちらす。

エネルギー 248kcal 塩分 0.8g 食物繊維 4.0g

さば缶で
魚料理を手間なく
簡単に♪



風しん

抗体検査

予防接種

を受けよう!

2022年3月まで無料!

今、日本では風しんが流行しています。この流行の中心は、過去に公的な予防接種を受ける機会がなかった「谷間世代」と呼ばれる**男性**です。この方たちを対象に、**国の公費で風しんの抗体検査、予防接種が受けられる**ことになりました。風しんの流行を止めるためにも、この機会に、対象となっている方は、ぜひ風しんの抗体検査を受けましょう!

おくだ皮膚科クリニック
院長 奥田 知規先生

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週間前から発疹がでたと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。

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**という麻疹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%以上の方が麻疹・風しん両方のウイルスに対して免疫を獲得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!

胎児への影響が怖い!

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った赤ちゃんが生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。



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!



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!



予防接種までの流れ

1



対象者に住民票のある市区町村からクーポン券が順次届きます。

2



クーポン券と本人確認書類(免許証またはマイナンバーカード)持参して、抗体検査(血液検査)が無料で受けられます。

3



抗体がないと診断された場合は、こちらでも公費(無料)でMRワクチンの予防接種が受けられます。

抗体検査・予防接種を受けられる医療機関などのリストは厚労省HPに掲載されています!



予防接種のギモンはかかりつけ医に相談しましょう!

●ご協力いただいた奥田先生のおくだ皮膚科クリニック(03-5314-1250)と川崎駅西口皮膚科(044-589-8951)の両方で予約制にて実施しています! 成人男性は、この機会に検査をして、感染拡大を防ぐ行動を起こしましょう!



最新医療で早期発見!

体に負担のないMRIで 脳ドック&がん検診!!

痛くない

被曝なし

★編集スタッフも体験!

MRI ってどんな検査?

磁場と電波を使って体内の断面を撮影する検査です。PET-CTと違い被曝のリスクは一切なく、体への負担が少ないのが特徴です。乳房MRIは、着衣のまま乳房を潰すことなく撮影でき、乳腺の密度が高い方や豊胸手術をしている方でも鮮明に映し出せます。

こんな病気がわかります

- 脳梗塞 脳出血 脳腫瘍
- 脳動脈瘤 乳がん 子宮がん
- 卵巣がん 子宮筋腫 子宮内膜症
- 前立腺がん 肝臓がん 膵臓がん
- 脾臓がん 胆のうがん 腎臓がん
- 腎結石 尿路結石 など

☆椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症もわかります!



こんな人はMRI検査を!

- マンモグラフィが苦手
- 服を着たまま検査したい
- 内診に抵抗がある
- 頭痛持ちである
- 将来、認知症にならないか心配
- 家族にがん、脳・心疾患になった人がある
- 40歳以上一度も人間ドックを受けたことがない

最新MRI

脳ドック、
レディースドックの
体験レポートはこちら

Check!



奥野先生にお聞きしました!

長引く痛みは モヤモヤ血管が原因!?

肩こり

テニス肘

四十肩

腰痛



モヤモヤ血管とは?

痛みの原因部位にできる、モヤモヤとした異常な血管を指します。血管と神経は対で伸びる性質があり、その神経が痛みの信号をキャッチしています。しかし、痛みの根本原因(怪我、病気)が治った後もモヤモヤ血管は消えないため、痛みだけが残ってしまうのです。

モヤモヤ血管の治療法

不要な痛みをキャッチしている神経に栄養を送るモヤモヤ血管を減らすために、細いカテーテルを血管に挿入し、痛みの部位に薬剤を注入することで、モヤモヤ血管を減らし痛みを緩和させる治療法があります。

カテーテル
治療

モヤモヤ血管を
減らす注射

モヤモヤ血管のセルフケア



こんな人は要注意!

- いつも姿勢が悪く、猫背ぎみ
- 運動不足だと感じる
- 甘いものが好き
- 慢性的な痛みがある
- ズキズキ、ジンジン、重い痛みがある
- 患部を押すと痛い、痛みが強くなる
- じっとしていても痛い

モヤモヤ血管は 40才から急増

長引く痛みのしつこい9割が、モヤモヤ血管が原因です! 慢性的な痛み悩んでいる方は、専門クリニックに相談を!



川口

JR京浜東北線
川口駅より徒歩8分

川口パークタワー クリニック

内科、整形外科、消化器内科、産婦人科、人間ドック、皮膚科、放射線科、リハビリテーション科
048-255-7222

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

※最終受付は、診療時間終了の30分前
〒332-0016
埼玉県川口市幸町1-7-1
川口パークタワー 2F
●https://www.parktower-clinic.jp/
●駐車場160台 (無料チケット発行)

予約について 健診・人間ドックは
お電話(048-299-4106)または
WEBでご予約ください。



MRI完備☆最先端の脳ドック・ レディースドックが受けられる!

最新の検査機器と各大学病院との連携が整った、川口パークタワークリニックさん。待合室は、青空模様の天井や各所に飾られた花々など、病院の冷たいイメージがガラッと変わる温かみある雰囲気です☆2019年4月に導入した新型MRIは、痛みや被曝の心配がなく、ほぼ全身のがんや脳の病変を早期発見できる装置!!さらに、検査中にオルゴール音楽や山や海などの映像を観ながら、リラックスした環境で検査が受けられるのもポイントです!ハード面以外にも、読影を専門とする田村先生をはじめ、検査のスペシャリストが多数在籍しています。「健診ならココ!」と思える充実のクリニックさんでした!



先生の得意分野 乳房読影及び健康管理指導

診療について心がけていること 診療の最後に、聞き漏れたことはありませんかと声をかけをするようにしています。

P 駐車場 車いす可 犬のしつけ OK 院内Wi-Fi 院内給水 女性専用 産科設備



Doctor's Profile

田村 孝子先生(35才)
岩手医科大学卒業、同大学付属病院勤務、日本禁煙学会認定指導医、産業医、マンモグラフィ読影認定医
出身地 ●岩手県
血液型 ●O型 趣味 ●写真
休日の過ごし方 ●ジョギング
ゲンキのモト ●食べ歩き

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

設備・検査・対応

- MRI ●レントゲン ●マンモグラフィ ●エコー ●胃カメラ(経口・経鼻) ●大腸内視鏡 ●心電図 ●骨密度測定器 ●健診・人間ドック ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(インフルエンザ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●禁煙外来 ●早期アルツハイマー型認知症診断(脳MRIドック) ●各種予防接種

都営三田線
白山駅A2出口より徒歩1分

白山

世界が注目する「モヤモヤ血管治療」の第一人者!!

肩 腰、ひざ、股関節などの慢性的な痛みを治す、最新の「モヤモヤ血管の運動器カテーテル治療」を開発した、奥野先生のクリニックです! 痛みがなかなか治らず、他院ではきちんと取り合ってもらえなかった、と訴える患者さんも多く来院されています。通常、痛みがあっても、レントゲンやMRIで異常がなければ、痛み止めを出すくらいしか方法がありません。しかし、こちらでは痛みの原因となる「モヤモヤ血管」をなくす、画期的な日帰りカテーテル治療や注射といった新しいアプローチで、痛みの改善を図っており、海外から受診される方もいるとか! 長引く痛みは、ぜひ奥野先生にご相談を☆



先生の得意分野 痛みの治療(運動器カテーテル治療)

診療について心がけていること 患者さんの訴えをよくお聞きして、痛みを解決できるよう尽力しています。



Doctor's Profile

奥野 祐次先生(37才)
慶應義塾大学医学部卒業、慶應義塾大学大学院博士課程修了、江戸川病院元運動器カテーテルセンター長、医学博士
出身地 ●埼玉県熊谷市 血液型 ●AB型
趣味 ●子どもと遊ぶ
ゲンキのモト ●痛みのカテーテル治療を正しく広めること!

主な紹介病院
●慶應義塾大学病院
●東邦大学医療センター大橋病院

設備・検査・対応

- レントゲン ●エコー ●血管造影装置 ●毛細血管検査 ●姿勢チェック ●糖化チェック ●24時間持続血糖測定 ●体質チェック ●血液検査 ●栄養指導 ●運動器カテーテル治療

※すべての検査・治療は自費診療となります。

オクノクリニック 白山院

整形外科、放射線科
0120-305-598
●〒113-0001
東京都文京区白山1-33-16パークコートプレイスビル3F
●https://okuno-y-clinic.com/
※診療時間はHPをご参照ください。

予約について 完全予約制。お電話、WEBにてご予約ください。



最新医療で早期発見!

体に負担のないMRIで 脳ドック&がん検診!!

痛くない

被曝なし

★編集スタッフも体験!

MRI ってどんな検査?

磁場と電波を使って体内の断面を撮影する検査です。PET-CTと違い被曝のリスクは一切なく、体への負担が少ないのが特徴です。乳房MRIは、着衣のまま乳房を潰すことなく撮影でき、乳腺の密度が高い方や豊胸手術をしている方でも鮮明に映し出せます。

こんな病気がわかります

- 脳梗塞 脳出血 脳腫瘍
- 脳動脈瘤 乳がん 子宮がん
- 卵巣がん 子宮筋腫 子宮内膜症
- 前立腺がん 肝臓がん 膵臓がん
- 脾臓がん 胆のうがん 腎臓がん
- 腎結石 尿路結石 など

☆椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症もわかります!



こんな人はMRI検査を!

- マンモグラフィが苦手
- 服を着たまま検査したい
- 内診に抵抗がある
- 頭痛持ちである
- 将来、認知症にならないか心配
- 家族にがん、脳・心疾患になった人がいる
- 40歳以上一度も人間ドックを受けたことがない

最新MRI

脳ドック、
レディースドックの
体験レポートはこちら

Check!



奥野先生にお聞きしました!

長引く痛みは モヤモヤ血管が原因!?

肩こり

テニス肘

四十肩

腰痛



モヤモヤ血管とは?

痛みの原因部位にできる、モヤモヤとした異常な血管を指します。血管と神経は対で伸びる性質があり、その神経が痛みの信号をキャッチしています。しかし、痛みの根本原因(怪我、病氣)が治った後もモヤモヤ血管は消えないため、痛みだけが残ってしまうのです。

モヤモヤ血管の治療法

不要な痛みをキャッチしている神経に栄養を送るモヤモヤ血管を減らすために、細いカテーテルを血管に挿入し、痛みの部位に薬剤を注入することで、モヤモヤ血管を減らし痛みを緩和させる治療法があります。

カテーテル
治療

モヤモヤ血管を
減らす注射

モヤモヤ血管のセルフケア



こんな人は要注意!

- いつも姿勢が悪く、猫背ぎみ
- 運動不足だと感じる
- 甘いものが好き
- 慢性的な痛みがある
- ズキズキ、ジンジン、重い痛みがある
- 患部を押すと痛い、痛みが強くなる
- じっとしていても痛い

モヤモヤ血管は 40才から急増

長引く痛みのしつこい9割が、モヤモヤ血管が原因です! 慢性的な痛み悩んでいる方は、専門クリニックに相談を!



川口

JR京浜東北線
川口駅より徒歩8分

川口パークタワー クリニック

内科、整形外科、消化器内科、産婦人科、人間ドック、皮膚科、放射線科、リハビリテーション科
048-255-7222

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
※最終受付は、診療時間終了の30分前
〒332-0016
埼玉県川口市幸町1-7-1
川口パークタワー 2F
https://www.parktower-clinic.jp/
●駐車場160台 (無料チケット発行)

予約について 健診・人間ドックは
お電話(048-299-4106)または
WEBでご予約ください。



MRI完備☆最先端の脳ドック・ レディースドックが受けられる!

最新の検査機器と各大学病院との連携が整った、川口パークタワークリニックさん。待合室は、青空模様の天井や各所に飾られた花々など、病院の冷たいイメージがガラッと変わる温かみある雰囲気です☆2019年4月に導入した新型MRIは、痛みや被曝の心配がなく、ほぼ全身のがんや脳の病変を早期発見できる装置!!さらに、検査中にオルゴール音楽や山や海などの映像を観ながら、リラックスした環境で検査が受けられるのもポイントです!ハード面以外にも、読影を専門とする田村先生をはじめ、検査のスペシャリストが多数在籍しています。「健診ならココ!」と思える充実のクリニックさんでした!



先生の得意分野 乳房読影及び健康管理指導
診療について心がけていること 診療の最後に、聞き漏れたことはありませんかと声をかけをしています。

P 駐車場 車いす可 対応 OK カード クレジット OK 院内入館 院内Wi-Fi 女性専用 漢方治療



Doctor's Profile

田村 孝子先生(35才)
岩手医科大学卒業、同大学付属病院勤務、日本禁煙学会認定指導医、産業医、マンモグラフィ読影認定医
出身地 ●岩手県
血液型 ●O型 趣味 ●写真 休日の過ごし方 ●ジョギング ●読書 ●旅行 ●食べ歩き
病気が見つかったときのアフターフォローもバッチリ!!

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

設備・検査・対応

- MRI ●レントゲン ●マンモグラフィ ●エコー ●胃カメラ(経口・経鼻) ●大腸内視鏡 ●心電図 ●骨密度測定器 ●健診・人間ドック ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(インフルエンザ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●禁煙外来 ●早期アルツハイマー型認知症診断(脳MRIドック) ●各種予防接種

都営三田線
白山駅A2出口より徒歩1分

白山

世界が注目する「モヤモヤ血管治療」の第一人者!!

肩 腰、ひざ、股関節などの慢性的な痛みを治す、最新の「モヤモヤ血管の運動器カテーテル治療」を開発した、奥野先生のクリニックです! 痛みがなかなか治らず、他院ではきちんと取り合ってもらえなかった、と訴える患者さんも多く来院されています。通常、痛みがあっても、レントゲンやMRIで異常がなければ、痛み止めを出すくらいしか方法がありません。しかし、こちらでは痛みの原因となる「モヤモヤ血管」をなくす、画期的な日帰りカテーテル治療や注射といった新しいアプローチで、痛みの改善を図っており、海外から受診される方もいるとか! 長引く痛みは、ぜひ奥野先生にご相談を☆



先生の得意分野 痛みの治療(運動器カテーテル治療)
診療について心がけていること 患者さんの訴えをよくお聞きして、痛みを解決できるよう尽力しています。



Doctor's Profile

奥野 祐次先生(37才)
慶應義塾大学医学部卒業、慶應義塾大学大学院博士課程修了、江戸川病院元運動器カテーテルセンター長、医学博士
出身地 ●埼玉県熊谷市 血液型 ●AB型
趣味 ●子どもと遊ぶ ●読書 ●旅行 ●食べ歩き
病気が見つかったときのアフターフォローもバッチリ!!

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

設備・検査・対応

- レントゲン ●エコー ●血管造影装置 ●毛細血管検査 ●姿勢チェック ●糖化チェック ●24時間持続血糖測定 ●体質チェック ●血液検査 ●栄養指導 ●運動器カテーテル治療

オクノクリニック 白山院

整形外科、放射線科
0120-305-598
●〒113-0001
東京都文京区白山1-33-16パークコートプレイスビル3F
●https://okuno-y-clinic.com/
※診療時間はHPをご参照ください。

予約について 完全予約制。お電話、WEBにてご予約ください。



保科先生・伊達先生にお聞きしました!

クリニックで健康やせ ダイエット外来!!



保科クリニック院長 保科先生
管理栄養士 伊達先生

ママのダイエットのポイント

30~40代ともなると、誰でも若い頃より代謝は落ちて、太りやすい傾向に。そこに、成長期の子どもの同じメニューを食べていれば太るのは当然です。代謝を上げる【赤身肉】を積極的に摂り、太りやすい【炭水化物】を少し控えるなど、ママの献立を工夫してみましょう!

こんな献立に!



ダイエット外来の流れ

- ① 体組成計でカラダチェック
体脂肪、筋肉量、水分量を測定します。
- ② 食事記録で食事チェック
食事内容を確認し、改善点を見つけます。
- ③ 食事指導
何をいつどれだけ食べればよいのか、具体的に教えてもらえます。必要に応じてオーダーサプリも対応しています。



▲体組成計

肥満は、糖尿病、心臓病などのあらゆる病気の原因! 薬に頼ることになる前に、食事指導で適正体重を目指しましょう。



こんなママは太りやすい!

- 子どもの残りを食べている
- 外食で子どもと同じメニューを頼む
- 子どものおやつと一緒に食べる
- パンが好き、炭水化物が好き
- 肉や魚をあまり食べていない

春原先生にお聞きしました!

子どもの 夏の感染症について



夏に流行する子どもの感染症は?

5月~秋口まで流行する感染症にヘルパンギーナと手足口病が挙げられます。原因ウイルスは一緒で、コクサッキーウイルスA6型・A16型、エンテロウイルス71型など複数のウイルスによって発症します。免疫がつくため、同じ型のウイルスに二度感染することはあませんが、別型のウイルスで複数回発症するケースもみられます。

ヘルパンギーナ

- 症状 高熱、口の奥に水泡、のどの痛み、よだれが出る
- 潜伏期間 2~6日
- 登園の目安 熱が下がり、全身状態が良くなってから

手足口病

- 症状 手・足・口・おしりなどの発疹、発熱
- 潜伏期間 2~6日
- 登園の目安 熱が下がり、普段の食事ができるようになってから

ホームケアのポイント

- こまめな水分補給で脱水を予防する
- のどを痛がるときは、薄味でのど越しの良い食事を(おかゆ、ヨーグルト、ゼリー、豆腐、冷製スープなど)
- 発疹をかゆがるときは、冷たく絞ったタオルで冷やす
- 温まるとかゆみが増すので、お風呂はシャワーで汗を流す程度に

脱水に注意して 安静にしましょう!

治療は、のどの痛みや発熱を抑える対症療法を行います。かかってしまったら、水分補給と安静を保ちましょう!



西浦和

JR武蔵野線
西浦和駅より徒歩10分



保科クリニック

内科、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科、リウマチ科、精神科
048-711-1334

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ★
14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○
★土曜午前8:30~14:00
※最終受付は、診療時間終了の30分前
●〒338-0837
埼玉県さいたま市桜区田島1-7-21-3
●駐車場 17台
●http://hoshina.clinic/

予約について直接来院。専門外来はお電話でご予約ください。



気軽に健康相談できる、 理想のかかりつけ医!

「病」気でないときも気軽に相談に来られる、地域のコミュニティサロンのようなクリニックを目指しています」と、お話される院長の保科先生。予防接種や健診などの、ちょっとした健康相談に先生自ら無料で対応されている、かかりつけ医の鏡のようなとても優しい先生です! 薬の飲み忘れを申告すれば処方数を調整してくれたり、自動精算機でスムーズな会計を実現したり、先生への相談忘れがないかスタッフが患者さんにさりげなく声を掛けてくれるなど、細かい心配りに溢れた本当に素敵なクリニックさんなのでした!



先生の得意分野 循環器(心不全、不整脈)

診療について心がけていること 患者さんをお待たせしない工夫と、話をよくお聞きして、患者さんが晴れやかな気持ちで帰ってもらえることを心掛けています。



Doctor's Profile

保科 孝行先生(48才)
東邦大学医学部卒業、同大学医学部付属大森病院第一内科入局、大船中央病院循環器科勤務、三愛病院内科・総合診療科勤務、日本内科学会認定医、産業医
出身地 ●千葉県市川市 血液型 ●A型 趣味 ●ゴルフ
ゲンキのモト ●お肉! 食べると元気がでます

主な紹介病院 ●埼玉メディカルセンター ●自治医科大学附属さいたま医療センター ●さいたま市民医療センター ●さいたま赤十字病院

設備・検査・対応

- レントゲン ●エコー ●CT ●心電図 ●ホルター心電図
- 24時間血圧測定器 ●睡眠時無呼吸検査 ●CPAP治療 ●動脈硬化測定(手足・首) ●一酸化炭素 ●一酸化窒素測定器 ●ピロリ菌検査(血液・呼吸) ●骨密度測定器 ●健診・人間ドック ●点滴対応 ●吸入器対応
- 迅速診断(インフルエンザ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●禁煙外来 ●ED外来 ●AGA外来

大人OK!

車いす可

禁煙室あり

院内土庫

院内WiFi

予約制

空気清浄機設置

母乳スペース

オムツ替えスペース

ベビーベッドOK

子育て家族のかかりつけに オススメの医院!

「他」の子と比べてうちの子、小さい?」「ミルクをよく吐くけど大丈夫?」初めての育児は、心配事でいっぱい! そんなとき、気軽に相談ができる小児科さんが近くにあったらいいですね?やよい町こども医院の春原先生は、大学病院のNICUや、病気を抱った赤ちゃんの急性期診療・フォローアップに携わってこられた、新生児医療のスペシャリスト! こちらでは、一般的な小児科診療のほか、低体重で生まれた子のためのシナジス注射(RSウイルス予防薬)や、内科の診療経験を踏まえてパパママの診療にも対応しています。子育て家族を全面的にバックアップしてくれる、心強いクリニックさんでした!



先生の得意分野 新生児科、発達・育児相談

診療について心がけていること お子さんやご家族の立場に立って、分かりやすく説明することを心掛けています。



Doctor's Profile

春原 大介先生(45才)
東京医科大学医学部卒業、日本赤十字社医療センター新生児科勤務、大阪母子医療センター新生児科勤務、東京医科大学小児科学分野講師、医学博士、日本小児科学会認定小児科専門医、周産期専門医(新生児)
出身地 ●東京都文京区 血液型 ●A型
趣味 ●サイクリング ●ゲンキのモト ●二人の娘さん!

主な紹介病院 ●東京医科大学病院 ●河北総合病院 ●国立国際医療研究センター

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、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●シナジス注射 ●花粉症舌下免疫療法

■乳児健診・予防接種【予約制】
月~土10:00~12:00/月~金14:30~18:00

弥生町

やよい町 こども医院

小児科、新生児内科、内科、アレルギー科
03-6300-4790

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

- 〒164-0013 東京都中野区弥生町1-8-11
- 近隣にコインパーキングあり
- https://yayoi-cho-clinic.com/

予約について 基本、WEBにて順番取り予約制。電話予約、直接来院も可能。



保科先生・伊達先生にお聞きしました!

クリニックで健康やせ ダイエット外来!!



保科クリニック院長 保科先生
管理栄養士 伊達先生

ママのダイエットのポイント

30~40代ともなると、誰でも若い頃より代謝は落ちて、太りやすい傾向に。そこに、成長期の子どもの同じメニューを食べていれば太るのは当然です。代謝を上げる【赤身肉】を積極的に摂り、太りやすい【炭水化物】を少し控えるなど、ママの献立を工夫してみましょう!

こんな献立に!



ダイエット外来の流れ

- ① 体組成計でカラダチェック
体脂肪、筋肉量、水分量を測定します。
- ② 食事記録で食事チェック
食事内容を確認し、改善点を見つけます。
- ③ 食事指導
何をいつどれだけ食べればよいのか、具体的に教えてもらえます。必要に応じてオーダーサプリも対応しています。



▲体組成計

肥満は、糖尿病、心臓病などのあらゆる病気の原因! 薬に頼ることはなるべく、食事指導で適正体重を目指しましょう。



こんなママは太りやすい!

- 子どもの残りを食べている
- 外食で子どもと同じメニューを頼む
- 子どものおやつと一緒に食べる
- パンが好き、炭水化物が好き
- 肉や魚をあまり食べていない

春原先生にお聞きしました!

子どもの夏の感染症について



夏に流行する子どもの感染症は? /

5月~秋口まで流行する感染症にヘルパンギーナと手足口病が挙げられます。原因ウイルスは一緒で、コクサッキーウイルスA6型・A16型、エンテロウイルス71型など複数のウイルスによって発症します。免疫がつくため、同じ型のウイルスに二度感染することはあませんが、別型のウイルスで複数回発症するケースもみられます。

ヘルパンギーナ

- 症状 高熱、口の奥に水泡、のどの痛み、よだれが出る
- 潜伏期間 2~6日
- 登園の目安 熱が下がり、全身状態が良くなってから

手足口病

- 症状 手・足・口・おしりなどの発疹、発熱
- 潜伏期間 2~6日
- 登園の目安 熱が下がり、普段の食事ができるようになってから

ホームケアのポイント

- こまめな水分補給で脱水を予防する
- のどを痛がるときは、薄味でのど越しの良い食事を(おかゆ、ヨーグルト、ゼリー、豆腐、冷製スープなど)
- 発疹をかゆがるときは、冷たく絞ったタオルで冷やす
- 温まるとかゆみが増すので、お風呂はシャワーで汗を流す程度に

脱水に注意して 安静にしましょう!

治療は、のどの痛みや発熱を抑える対症療法を行います。かかってしまったら、水分補給と安静を保ちましょう!



西浦和

JR武蔵野線
西浦和駅より徒歩10分



保科クリニック

内科、循環器内科、呼吸器内科、糖尿病内科、リウマチ科、精神科
048-711-1334

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ★ —

14:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ — —

★土曜午前8:30~14:00

※最終受付は、診療時間終了の30分前

●〒338-0837

埼玉県さいたま市桜区田島1-7-21-3

●駐車場 17台

●http://hoshina.clinic/

予約について直接来院。専門外来はお電話でご予約ください。

地域に愛されるアットホームなクリニック!

先生のご得意分野 循環器(心不全、不整脈)

診療について心がけていること 患者さんをお待たせしない工夫と、話をよくお聞きして、患者さんが晴れやかな気持ちで帰ってもらえることを心掛けています。

設備・検査・対応

●レントゲン ●エコー ●CT ●心電図 ●ホルター心電図

●24時間血圧測定器 ●睡眠時無呼吸検査 ●CPAP

治療 ●動脈硬化測定(手足・首) ●一酸化炭素 ●一酸化窒素測定器 ●ピロリ菌検査(血液・呼吸) ●骨密度測定器 ●健診・人間ドック ●点滴対応 ●吸入器対応

●迅速診断(インフルエンザ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●禁煙外来 ●ED外来 ●AGA外来

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、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●シナジス注射 ●花粉症舌下免疫療法

●乳児健診・予防接種【予約制】

月~土10:00~12:00/月~金14:30~18:00

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、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●シナジス注射 ●花粉症舌下免疫療法

●乳児健診・予防接種【予約制】

月~土10:00~12:00/月~金14:30~18:00

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、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●シナジス注射 ●花粉症舌下免疫療法

●乳児健診・予防接種【予約制】

月~土10:00~12:00/月~金14:30~18:00

気軽に健康相談できる、 理想のかかりつけ医!

「病」気でないときも気軽に相談に来られる、地域のコミュニティサロンのようなクリニックを目指しています」と、お話される院長の保科先生。予防接種や健診などの、ちょっとした健康相談に先生自ら無料で対応されている、かかりつけ医の鏡のようなとても優しい先生です! 薬の飲み忘れを申告すれば処方数を調整してくれたり、自動精算機でスムーズな会計を実現したり、先生への相談忘れがないかスタッフが患者さんにさりげなく声を掛けてくれるなど、細かい心配りに溢れた本当に素敵なクリニックさんなのでした!



Doctor's Profile

保科 孝行先生(48才)
東邦大学医学部卒業、同大学医学部付属大森病院第一内科入局、大船中央病院循環器科勤務、三愛病院内科・総合診療科勤務、日本内科学会認定医、産業医出身 ●千葉県市川市 血液型 ●A型 趣味 ●ゴルフ ●ゲンキのモト ●お肉! 食べると元気がでます

主な紹介病院 ●埼玉メディカルセンター ●自治医科大学附属さいたま医療センター ●さいたま市民医療センター ●さいたま赤十字病院

設備・検査・対応

- レントゲン ●エコー ●CT ●心電図 ●ホルター心電図
- 24時間血圧測定器 ●睡眠時無呼吸検査 ●CPAP治療 ●動脈硬化測定(手足・首) ●一酸化炭素 ●一酸化窒素測定器 ●ピロリ菌検査(血液・呼吸) ●骨密度測定器 ●健診・人間ドック ●点滴対応 ●吸入器対応
- 迅速診断(インフルエンザ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●禁煙外来 ●ED外来 ●AGA外来

大人OK!

車いす可

母乳あり

院内土庫

院内土庫

予約制

空気清浄機

母乳スペース

母乳スペース

母乳スペース

母乳スペース

子育て家族のかかりつけに オススメの医院!

「他」の子と比べてうちの子、小さい?」「ミルクをよく吐くけど大丈夫?」初めての育児は、心配事でいっぱい! そんなとき、気軽に相談ができる小児科さんが近くにあったらいいですね?やよい町こども医院の春原先生は、大学病院のNICUや、病気を抱った赤ちゃんの急性期診療・フォローアップに携わってこられた、新生児医療のスペシャリスト! こちらでは、一般的な小児科診療のほか、低体重で生まれた子のためのシナジス注射(RSウイルス予防薬)や、内科の診療経験を踏まえてパパママの診療にも対応しています。子育て家族を全面的にバックアップしてくれる、心強いクリニックさんでした!



先生のご得意分野 新生児科、発達・育児相談

診療について心がけていること お子さんやご家族の立場に立って、分かりやすく説明することを心掛けています。



Doctor's Profile

春原 大介先生(45才)
東京医科大学医学部卒業、日本赤十字社医療センター新生児科勤務、大阪母子医療センター新生児科勤務、東京医科大学小児科学分野講師、医学博士、日本小児科学会認定小児科専門医、周産期専門医(新生児)出身 ●東京都文京区 血液型 ●A型 趣味 ●サイクリング ●ゲンキのモト ●二人の娘さん!

主な紹介病院 ●東京医科大学病院 ●河北総合病院 ●国立国際医療研究センター

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、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査 ●栄養相談 ●シナジス注射 ●花粉症舌下免疫療法

●乳児健診・予防接種【予約制】

月~土10:00~12:00/月~金14:30~18:00

弥生町

やよい町 こども医院

小児科、新生児内科、内科、アレルギー科
03-6300-4790

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ —

14:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ — —

●〒164-0013

東京都中野区弥生町1-8-11

●近隣にコインパーキングあり

●https://yayoi-cho-clinic.com/

予約について

基本、WEBにて順番取り予約制。電話予約、直接来院も可能。





プラザ30階クリニック
山本 由美先生
皮膚科 / 日本皮膚科学会正会員

猪井さん39才
7才・4才男の子のママ

シミ

子どもと一緒に外遊び!
最近シミが増えた気が...

三枝さん47才
4才女の子のママ

しわ

エアコンの効いた室内では、
小じわがやけに目立つ!

陽射しが強い夏場は、お肌にとって過酷な時期!! 夏の肌トラブルに悩むママたちに、皮膚科医の山本先生が美肌ケアのポイントを伝授します!

ママのお悩み解消! 美肌ケア

夏の肌トラブル、どんなことに注意が必要?

A 紫外線と乾燥のふたつに気をつけて!
6月から8月は最も多くの紫外線が降り注ぐ時期であり、お肌にとっては過酷な季節と言えます。紫外線は、**シミ**や**くすみ**だけでなく、真皮層にまで影響を及ぼす**深くて大きなしわ**の原因にもなるため、美肌には紫外線対策が欠かせません。また、冷房の多用により、室内は常に乾燥した状態にあります。目元の小じわや、口元の法令線が急に気になりはじめた方は、実は肌が乾燥している可能性も。朝晩のスキンケアは、夏といえども保湿を怠らないようにしましょう。

Point 1
紫外線対策!!
外出時は、日傘や帽子、UVカット剤で紫外線対策を万全に。

Point 2
美白&保湿ケア!
美白と保湿の両方に効果の高いスキンケア剤を使用する。

肌の2大トラブル

シミ

紫外線に当たるとシミの元となるメラニンが作られます。加齢で新陳代謝が落ちるとメラニンが蓄積し、やがてシミに変化します。

しわ

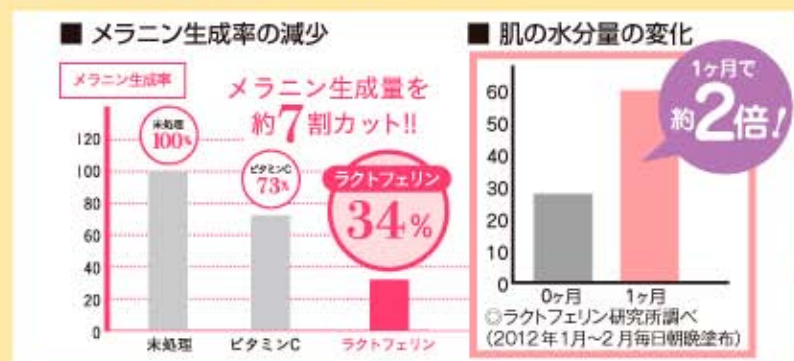
紫外線には、**UV-A**と**UV-B**という2種類の波長が存在します。**UV-A**波は真皮の奥の細胞にダメージを与え、しわの原因となります。

紫外線による肌老化



美肌を目指すならラクトフェリン® が近道

近年、免疫に深く関わりとされるラクトフェリン※と呼ばれる成分が注目を集めています。学会では、肌に塗ることで **保湿、美白、細胞修復、しわ改善の効果** が報告されています。



高濃度ラクトフェリン®の細胞修復効果

ラクトフェリン®配合ジェルを使ってしわ改善効果を実証

肌細胞のダメージ部分

48時間後

1ヶ月後

傷が治ってる!

しわの深さが平均約40%改善

※保湿成分

日本ラクトフェリン学会第5回学術集会 (2012)

うるおい&ハリ肌にこれ1つあればいい♪

夏映え美肌へ

夏のダメージ肌にも! 透き通るぶるん素肌へ。

気になるシミに!
小じわや深いしわに!

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。

夏の日差しに負けない
明るいハリ肌を実感♪

医療法人杉本クリニック
理事・メディカル
コーディネーター
杉本 陽子さん

2児のママ
42才

敏感肌の私ですが、オールインワンジェルは刺激がなく安心して使えます。保湿効果も抜群でツヤ肌を毎日実感♥

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。

40代女性が選ぶ
最もコストパフォーマンス
のオールインワンジェル
No.1
※2018年2月マーケティングサーチ実施
オールインワンジェル

リピート率
95%
※

※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価顧客リピート率

**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。

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
皮膚アレルギーテスト済み

WHITE RIBBON
途上国の妊産婦を守る

Lactoferrin Labの売上の一部は、アフリカ・ウガンダの妊産婦の感染症対策を行う、ホワイトリボン活動に寄付されます。

期間限定2019年8月31日まで

ハリ・透明感アップ♥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♪

スマートフォンからのご注文はコチラ

お試し実感セット

- LLモイストリフトジェルセラム
- LLモイストエンリッチローション
- LLエナジーアクティベートクリーム
- LLメルトクレンジングエマルジョン
- LLモイストパールクリアソープ

商品コード 69962

1,890円 相当が **1,000円** (税込)

初回限定 特別価格

送料 無料

ご注文は今すぐこちらから!

1 電話番号「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
春先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/
サライ株式会社
〒545-0019大阪府大阪市東区東船場2-2-8

※本誌よりお申し込みいただいた方にはサライ株式会社にて商品に限り、保証・修理、返品や各種ダイレクトメールなどのサービスが利用可能となります。詳しくはサライホームページhttp://www.saray.co.jp/をご覧ください。

マウスケアについて



正しいセルフケアを実践して、お口もカラダも健康に♪



Q 歯磨きは1日何回したらいい?

A 起床後、毎食後、就寝前に行うのがベストですが、少なくとも2回は磨きましょう。



歯科医が実践している歯磨きについて

歯のスペシャリスト・歯科医の清水百合先生に、実践している歯の磨き方や、むし歯の予防法などについてお話をお聞きしてきました!

Q 歯磨きはいつするのが効果的?

A 食後の歯磨きが効果的です。しかし、普段の生活で実践するのが難しいという人は、マウスウォッシュなどの「歯磨きの代わりの方法」を取り入れましょう。

Q 歯ブラシはどのくらいで交換すればいい?

A 歯ブラシの毛が開いてなくても、毛のコシが弱くなってきたり、雑菌がたまるので、1~2か月を目安に交換ください。ただし、歯ブラシの質にもよる、長く使用できるものもあります。

歯の予防4か条

- 1 歯磨き**
 - 正しい歯磨き法を身につける
 - 道具はケチらない
 - 歯ブラシと一緒に、フロスや歯間ブラシも活用する
- 2 正しい生活**
 - 1日3回規則正しい食事をする
 - 砂糖をなるべく減らす努力をする
 - 飲食後は必ず歯磨きをする
- 3 フッ素**
 - フッ素は、歯そのものを強くする働きがあります。また口腔内の細菌の増殖を抑制して、むし歯と歯周病の予防にも有効です。出来るだけフッ素入り歯磨き粉を選びましょう
- 4 定期クリーニング&健診**
 - 専門家による定期的なクリーニングと健診は、お口の健康には必須です。できる限り、自分の口腔状態に適した頻度で、定期健診やクリーニングを受けるようにしてください



教えてくれたのは!

歯科医師
清水百合 先生

日本歯科大学卒業。日本元氣キレイ歯科学研究所代表、一般社団法人オーラルビューティフード協会代表理事、料理食育研究家

https://www.oralbeautyfood.com

歯の健康は、カラダ全体の体調にも関係しています。口腔ケアでお困りの際は、お気軽に歯科医にご相談ください。

もっと詳しいマウスケアの内容は、こちらからご覧ください!

Check!



薬用ハミガキでパパママの口臭対策

今ある歯を守って気になる息もリフレッシュ♪

口臭を防いで爽やかな息長持ち

歯ぐきをひきしめ歯槽膿漏ケア

吸着剤ゲルコン酸銅配合。ニオイの元に吸着して、落とします!



高濃度フッ素配合 (1450ppm)

デントヘルス
薬用ハミガキ
口臭ブロック
85g/28g (医薬部外品)



弱ってきた歯ぐきをひきしめる

今ある歯を1本でも多く守る

W収れん成分配合。弱ってきた歯ぐきをひきしめます。歯槽膿漏を予防!



高濃度フッ素配合 (1450ppm)

デントヘルス
薬用ハミガキ
SP
90g/30g (医薬部外品)



歯周ポケットの奥に潜む口臭原因菌を徹底殺菌!

抗炎症成分が歯ぐきの腫れと出血を防ぐ!

歯ぐきの血行を促進して健康な歯ぐきに!

※塩化Na、オウバクエキス

ココカラファイン
カラダ、ゲンキ。



ココカラファイン
関東エリア長
的場 知也さんのおすすめ!

大人の口臭、歯槽膿漏予防に! 私もデントヘルス愛用者です。スッキリした磨き心地で最高です。

デントヘルスの詳しくはコチラから▶



歯ぐきの健康を保って息までキレイ!



ライオン株式会社 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7 お客様相談窓口 0120-556-913 受付時間9:00~17:00(土、日、祝日、年末年始(12/28~1/3)、夏期休暇(8/11~8/15)を除く)

ゲンキのモトvol.56 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8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！

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！

バームクーヘンと煌めくイルミネーションに囲まれたシックな「カフェ・オ・ソカ」。こだわりの食材を使用した数々の料理をbuffetスタイルでお楽しみください。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！
●横浜ベイホテル東急 <https://ybh.co.jp>
※写真はイメージです。

B 共立リゾート ウェルネスの森 那須 宿泊券



お子様やペットも楽しめる
充実したホテルステイを！

日常を抜け出して、英国風マナーハウスを彷彿とさせるクラシックテイストなホテルで特別な体験を！源泉かけ流しの天然温泉や、フレンチディナーで心も体もリフレッシュしてあげて！
●ウェルネスの森 那須 <https://www.hotespa.net/hotels/nasu/>

横浜ベイホテル東急からのお知らせ

☆ベジタリアン&ビーガンメニュー開始☆

健康志向が高まるなか、注目を集めているベジタリアン&ビーガンメニュー。横浜ベイホテル東急では、野菜だけを使った絶品ヘルシープレートを楽しむことができます！

【場所】オールディナリング「カフェ・オ・ソカ」
【営業時間】ランチ11:30~15:00 / ディナー17:30~21:30(土日祝日17:00~)
【メニュー】スマートベジバーガープレート、スマートビーガンカレープレート(各1日10食限定)

【料 金】5,346円(サービス料・消費税込み)

野菜の美味しさがギュッと詰まった
ヘルシープレート！



(画像はイメージです)

共立リゾート ウェルネスの森 那須

英国貴族の別荘を模した通称ホテル

憧れのホテルステイをお手頃に楽しめるチャンスです！この夏は、ウェルネスの森那須で家族の思い出作りを。室数限定の特別価格のため、ご予約はお早めに！



(画像はイメージです)
期間：2019年9月30日まで
※8/2~8/25を除く

【ゲンキのモト読者限定プラン】

<室数限定> 平日 お一人様1泊2食付(税込・入湯税別150円)
ヨーロピアン館 2名1室 通常料金18,000円→14,400円
3名1室→12,800円 4名1室→12,000円
※休前日は+6,000円
※お子様料金 3歳~未就学児 50%、小学生70% 詳しくはお問合せください。

ウェルネスの森 那須
栃木県那須郡那須町高久甲6437 TEL: 0287-78-1125

ご予約はお電話で「ゲンキのモトを見て」とお伝えください。

C プロイデア リフトプラスティ



表情筋をほぐして
若々しい肌に！

自宅で本格的なフェイシャルエステができる美容器です。眉ライン、目元、フェイスライン、ほうれい線の筋肉を立体的にほぐしてストレッチすることで、ハリツヤのある表情へ導きます。
●プロイデア <http://proidea.pro/product/383>

D アウロラ ビューティマスク



自宅で簡単！
イオン導入美容♪

形成外科医の神恵先生が考案したマスクです。磁石の力で、パックの保湿成分をお肌により浸透させやすくします。電池や充電不要で、いつものフェイスマスクの上から装着するだけでOK！洗って繰り返し使えます！
●神恵 <http://soei-aurora.co.jp/>

E プティ プティライト



交通事故防止に！
習い事キッズの必需品

日没前後に通塾するお子様や、夕方の散歩時に大活躍する反射板付きのネックストラップです。暗い夜道も明るく見えて、ボタンひとつで紐の長さを自由に調整・収納できます。
●ケイワークプランニング <http://put.jp/>

F シュガーレディ 万能かけぽん&米油セット



やみつきの
美味しさ♡

どんなお料理でも合うマイルドな味わいのポン酢醤油と、国産原料使用で揚げ物もさっぱり軽く仕上がる米油のセットをプレゼント！どちらも一度使ったら手放せないほどの美味しさです♪毎日の食卓に造り味をぜひどうぞ。
●シュガーレディ 0120-73-2211

G 花まる学習会 お母さんを笑顔にする花まる語録31日めくり



育児のイライラを
リセットできる名言
が満載！

家族が幸せになるには、ママが笑顔でいることが一番！育児に行き詰ったときや悩んだときに、ぜひ読んでほしい。心がほっとする育児の名言がギュッと詰まった日めくりカレンダーです。
●エッセンシャル出版 <https://www.essential-p.com/>

H ベジチャージ 12種類の野菜



国産野菜の栄養素を
手軽に摂れる
サプリメント！

選りすぐりの100%国産野菜をタブレットにしました♪野菜不足が気になる方や育ち盛りのお子様におすすめのサプリメントです！お水と一緒にさっと飲むだけで、手軽に野菜を補給できます。
●三笠産業 <https://www.banryasai.jp/>

編集長の子育て体験記

こんにちは！令和になりましたね。ゲンキのモトは14年目に突入しました！長男が4才、次男が1才の頃に立ち上げて、今や長男は高3の受験生で、完全に大人の世界に一歩足を踏み入れたような感じです(笑)

そんな長いようで短かった、あっという間の歳月でしたが…今号から、初心に戻って、今まで取材させて頂きました先生方から順次リスト形式で掲載させて頂きました。広告ではなく、ゲンキのモトが信頼できる医師、推薦できるクリニックだけを取材している、正真正銘の名



医情報を発信する!!このテーマだけは、プレずに続けてきたことは何よりも誇りです。1人でも、多くの人のお役に立てれば本当に嬉しいです。そしてまた今、私は燃やらずに、4才と0才児の育児に追われていますが…人生って、本当に何があるかわからないですね。だからこそ、面白いのかもかもしれません(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

スタッフ・リレーコラム 友美の脱毛見聞録



ムダ毛の悩み、脱毛に疑問をお持ちの読者さん!! 今までの脱毛の知識はホントに合ってる?! そもそも、クリニックとサロンの違いって何?。なかなか聞けない脱毛のこと。今回編集部は、最新医療脱毛が受けられるメアリクリニックにて、読者ママとクリニック脱毛を体験! 脱毛の最新事情をお聞きしてきました! WEB記事にて、読者ママの体験レポートを詳しく公開しています♪

ママも大満足♪医療脱毛の新常識!

- 数年後まで毛が再々生えてくる! しっかり永久脱毛ができる!
- 効果がきちんと証明されたレーザー機器を使用!
- トータル金額が安く、さらに脱毛期間も短いからお得!

次号予告

★★ 9月上旬発行 ★★

ママとキッズの健康情報満載!

★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

小学館の新サービス
2019年春スタート!

小学館の通信教育

まなび
with

対象学年(年少～小6)

無料おためし教材セット プレゼント!

ご希望のコースの
おためし教材
1週間分(シール付)!



年少・年中・年長コースは、もじ・かずの基礎から、入学後に生きる応用までしっかり!

年長コース修了時には、小学1年生1学期レベルの学力が身につく、「自ら考える力」を育てる新カリキュラムです。

ことば
もじ



身近なものの名前からひらがなを見つけたり、名前を作ることを楽しんだりしながら、ひらがなの音と字を一致させていきます。

コース修了時の目標

- 年少 ひらがな50音が読める
- 年中 ひらがな4文字程度のものの名前が読める
- 年長 3文程度の作文が書ける

かず
かたち



数字の読み書きや助数詞を学習します。また、数字と数を結びつけて考える練習をして、たし算とひき算の基礎を身につけていきます。

コース修了時の目標

- 年少 10までの数、順番がわかる
- 年中 たし算・ひき算の基礎「比較すること」ができる
- 年長 たし算・ひき算、基本的な文章題に取り組める

たい
けん



季節や
年齢に合った
ページが揃く!



小学館の「プレNEO図鑑」シリーズより、毎月4ページ分をお届け。図鑑ページと連動したワークで、調べ学習の基礎を育てていきます。



年長コース おためし教材

ちえ



間違い探しや迷路、パズルなどの問題で楽しく観察力・推理力・論理力・構成力・運筆力などを鍛えていきます。

[年中・年長コース]

年中コース5月号

全家庭
ポピー

やっぴょ! おやこde脳力アップ

月刊幼児ポピー「ポピー」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。

ことば
年中さん対象

えの いきものの なまえを
みつけて、○で かこもう。



監修指導

篠原 菊紀先生
(公立諏訪東京理科大学教授)

うちの
かたへ

言葉の最初の文字を探そう。まず、絵の生き物の「う」を知っていたら「うさぎ」ね。よく知っていたら「う」を覚えてあげてください。

答えはこちら



www.popy.jp/gn/

無料 おためし号プレゼント!

2歳児～6歳児用 お子さまの年齢に合った

※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 「ゲンキのモト編集室宛」のハガキをお使いください。

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.popy.jp/>

お電話 0120-627-700 通話料無料

平日9:30～18:00(年末・年始 夏季休業を除く) JGM02 の申込番号をお伝えください。

※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、保護者のかたの同意の上でお申し込みください。ご記入いただきました個人情報、教材のお届け、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のみ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、ご記入をいただきました内容に不足があり、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

新刊 ポピーの英語教材

月刊 ポピー Kids English



レベル1～3 幼児～小学低学年向け 毎月 1,680円(税込)

別添(初回のみ) 3,300円(税込) ポピーペン(音声ペン) ※レベル1～3まで使えます。

Web見本を公開中!

右のコードからアクセスできます!

※今回の資料で紹介した教材、おためし見本の内容・デザイン・仕様は変わる場合がございます。 ※「ポピー Kids English」の見本はWeb上で体験できます。おためし見本冊子はありません。

全家庭ポピー/新学社 〒607-8501 京都府山科区東野中井ノ上町11-39 <https://www.popy.jp/>

夏の入会キャンペーン! 6/11(火)スタート! 7月号・8月号へのご入会で、「おふろでまなべるポスター」がもらえる! 詳しくはWEBへ! 入会締切 7/19(金) 8/19(月)

思考力を育てる!小1～小6コースもあります。詳しくはWEBでチェック! 無料おためし教材セットのお申し込みは巻末のはがき、またはWEBから!

まなびウィズ



小学館の通信教育 まなびwith本部
0120-33-1039
平日10:00～20:00
土曜10:00～16:00
(日・夜休日を除く)
※資料請求のトックで、「読書・チラシ・DM」→「ゲンキのモト」をお選びください。

©SnoPro

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



薬ができたら、
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