



表紙モデル
澤崎 夏夢(4歳)
澤崎 舞夏(4歳)

編集・取材
伊藤みかこ
佐藤野恵
海津百合子

デザイナー
井上ともみ
座親由紀子
屋山耕太郎
三浦千夏

イラスト
岩崎ゆき

表紙撮影
河野啓一郎

印刷
国際ユニ株式会社
〒114-0002
東京都北区王子2-23-13
TEL: 03-3914-4011

キャラクター協力
株式会社グラディー
商品に関するお問い合わせは下記まで
TEL: 03-3412-9591

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 2010
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.20
発行日 2010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: 03-3264-1604
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

女性の病気 特集

- 3 教えてドクター
ストレスについて
みむろウイメンズクリニック 三室卓久先生
- 4 ゲンキのモト座談会で解決
ストレス解消!!宣言
- 6 **カロリーを気にせず
楽しく食べる**
- 8 **医院・クリニック特集**
取材・特派員プロフィール...8 上原医院...8
ともこレディースクリニック表参道...9 ゆみこクリニック...9
イノウエキコ婦人クリニック...10 花岡由美子女性サテライトクリニック...10
扇内医院...11 藤間産婦人科医院...11
葛西産婦人科...12 ながすレディースクリニック...12
みむろウイメンズクリニック...13 桃子メディカルクリニック...13
- 14 **「子宮頸がん」を知る!**
- 16 **ゲンキのモト医院リスト**
- 22 **Happyマタニティアイテム♥**
- 23 **「ゲンキのモト」読者プレゼント!**
次号予告/編集後記
アンケート・プレゼント応募用紙
- 24 **ご自宅で介護をされている方に
耳寄りなお話**
- 26 **パディントンベア™ といっしょに
たのしくまなぼう!**
- 28 **ゲンキのモト発信
親子で楽しもう! イベントNAVI**

ストレスフリーを目指そう!

「家事」に「仕事」に「子育て」と、女性はとて忙しい!!そんな忙しさの裏に隠れたストレスに、貴女は気付いていますか? 放っておくと恐〜いストレス!!ココロとカラダがSOSを発する前に、きちんとケアしてストレスフリーを目指しましょう☆

ストレスについて 教えてドクター

ゲンキのモトオススメ
ストレス解消術



● **ストレス解消!!
自分磨き**
忘れかけていた女心よ、甦れ☆

自分磨きはココロ磨き!体と心をいたわって、綺麗になりながらココロのストレスにもサヨナラしましょう!

● **ストレス解消!!
楽しく食べる**

「美味しいけど太らない食べ物」は女性の永遠のテーマ!

「食べるの大好き!甘いものはやめられない!!でも太るのも嫌!!」この葛藤がすでにストレス..太ることを気にせず楽しく食べることで体だけでなく心の栄養にも!

● **ストレス解消!!
リラックス**

自分にあったリラックス方法を見つける!

一日のうちリラックスできる時間を少しでももつことがストレス解消に必要!ちょっとした工夫で、自分にあったリラックス方法が必ず見つかるはず!



要注意!! 女性の体調不良はストレスが原因?

教えていただいたのは みむろウイメンズクリニック 三室 卓久先生

Q ストレスは女性のカラダにどのような影響を与えますか?

ストレスをなくそう



A 女性の体をコントロールし健康を維持するために重要な働きをするのが、卵巣から分泌される女性ホルモンです。この女性ホルモンの分泌を司る、いわば司令塔の役目を担うのが脳の中にある視床下部という部分。視床下部はとてもデリケートで、ストレスや無理なダイエット、環境の変化などによりすぐに機能を乱してしまいます。その結果、女性ホルモンの分泌量が減り、月経不順や月経困難症、無月経、無排卵性

月経、月経前緊張症といった数々のトラブルを引き起こします。中でも、無月経や無排卵性月経といった卵巣が卵子を排出しない状態が続くと、卵巣機能が衰えて妊娠しにくい体になってしまいます。ストレス社会とよばれる現代において女性のライフスタイルは大きく変化してきました。ストレスにさらされることが多い現代女性には、ちょっとした体調変化を見逃さずに自身をいたわる生活をして欲しいと思います。

教えてドクター
ストレス
について

STRESS FREE



🎉 ゲンキのモト座談会で解決～ 🎉

ストレス

解消!!宣言

こちらの商品は、セイジョー・ドラッグセガミで買い求められます。
セイジョー e-shop <http://www.seijonet.com/> ※掲載商品に限りまして、一部、取り扱いがない店舗もございます。ご了承下さい。

無料サンプルご希望の方は!

スキンケア(メイク落とし、洗顔、化粧水、乳液)サンプルご希望の方は、下記サイトのサンプル申込みフォームにてお申込みください。コメント欄に「ゲンキのモト見ました」と入力ください。

<http://atorrege.jp>



☆ 3つのポイント ☆

- Point 1**
消炎&保湿効果
- Point 2**
乾燥や日やけした肌のスペシャルケアに最適!
- Point 3**
洗顔、化粧水あとのタイミングで投入

●アトレージュAD+ 薬用モイスト&カーミングマスク 16ml×5枚入り **医薬部外品**
プラセンタエキス、ヒアルロン酸配合の薬用シートマスク。敏感なお肌の方も安心してお使いいただけます。



独自のアロマとカモミールの香り

●ドリーミースキン リラックスデイリーローション 200g
独自のアロマ効果で心までリラックス。しっかり保湿しながらさらっとベタつかない使用感で、季節を問わず使いやすい保湿剤。



フレッシュフルーティの香り

●ラストイングモイスタチャー 高保湿ローション 200g
1日中うるおい感続く高保湿のボディクリーム。くすみやキメを整えやわらかく美しい肌へ導きます。



マイルドフローラルの香り

●エクストラケア ドライスキン高保湿ローション 200g
特に乾燥が気になる肌には、乾燥肌用の高保湿ボディクリームを、ヘビーオイルで肌をしっとり落ち着かせます。



香りを楽しみながら保湿する、ジョンソン®ボディケアのボディローションシリーズ。「仕事でもハンドクリーム代わりに使えそう。」と、ゆきさん。お気に入りの香りを見つけたようです。

第1回座談会 自分磨きとリラッ



ゆき★ストレス・・・皆さん、たまってますか(笑)?
ここママ★そりゃ、たまりますよ～。子供の世話で心も体もヘトヘトです!
百合子★仕事が忙しくなると、やっぱりね。疲れて帰ってからも、家事が待ってるわけですよ(笑)。
ゆき★忙しいと時間も取れないし、家で簡単にストレス解消できるなら、それに越したことはないですよ!

ここママ★アトレージュの美容液はマスクタイプですね。美容液って直接つけるより、マスクの方がいいのかな?
百合子★マスクはやっぱり違いますよ。しっとり感が全然違う!ちょっとリッチな気分が味わえるのも嬉しい。
ゆき★これ、日やけ後のほてり肌にもいいんですね。ゴルフした日の夜に試してみようかな。

クスでストレス解消!!

百合子★ジョンソン®ボディの保湿ローションは香りが違うのが面白い!
ここママ★どれもいい香り☆お風呂上がりのリラクセスにピッタリ。伸びもよくて使いやすい。こどもにも使っちゃおう!
ゆき★エランシルは、それぞれたるみ、ストレッチマーク、むくみ脚とピンポイントに使うんですね。ところで

ストレッチマークって何ですか?
ここママ★妊娠してお腹が大きくなるとできる肉割れ線のことでしょ。一度できるとなかなか治らないの!
ゆき★百合子★ええ～、怖っ!!
百合子★ストレス解消のためにも、あとで後悔しないためにも日々のちょっとしたお手入れって大切なんですわね。



お肌の乾燥は心の乾燥!?

夏のベタつく肌にも保湿は毎日かせませせん!
紫外線を浴びたり、冷房で乾燥したり、汗でかぶれたり夏肌はとっても敏感!!保湿をすることによって角質のバリア機能が上がりトラブルに強い肌!肌が綺麗になるだけで女心は不思議とウキウキ☆心がお疲れ気味の方、お肌のケアは忘れていませんか?



百合子さん
結婚1年目の新婦さん

ここママ
&こころちゃん
自身、5歳、2歳のお子さんを持つママさん

ゆきさん
2世帯のお母さんとして、またデザイナーとして活躍中!

植物のチカラで素肌にやさしいボディケア



ここママさんのストレッチマークの話で、一同大盛り上がり!毎日のお手入れってやっぱり大切。

- エランシル レッグショット 125ml
疲れた脚やむくんだ脚にシュッとひと吹き。清々しい使い心地の美容液スプレー。ストッキングの上からでも使えます。
- エランシル ストレッチマーククリームN 147g
妊娠による体型変化や急激な体重増加によるストレッチマークの予防に!
- エランシル フェーミングボディクリーム 198g
エイジングケアと保湿で、ハリのあるひきしまった肌へ導きます。