

女性のココロとカラダに寄り添うウェルネスマガジン

sai+ journal

2022.WINTER



会報誌限定・ショッピングクーポン

¥1,000OFF

15,000円(税込)以上のお買いものでご利用可能です

SPECIAL COUPON PRESENT FOR ONLINE SHOP

CLINIC BEAUTY オンラインショップで使える！
人気スキンケアアイテムがお手頃価格で手に入る
スペシャルクーポン配布中！

＼ 冊子の裏面をチェック ／

5年後、10年後、20年後の私のために。

もっと、 私の体と仲良くなる

ここ数年、世の中がなんだかピリピリしていたような気がする。
人との絆や関係を改めて考えるきっかけになったけれど
そういえば、自分の体や健康については
「まだ大丈夫」「また今度」って、ついつい後回し…。

5年後、10年後、20年後の私を作り上げるのは、“今”の私だから。

2023年は、自分なりの「健やか」を見直して
自分の体と、もっと仲良くなる1年に見ませんか。

.....



産婦人科専門医
山田光泰 先生

新型コロナウイルスの感染はまだ予断を許さない状況ではありますが、うまくいけば今年の年末年始は、忘年会、クリスマス、お正月、新年会……と、久しぶりに人と顔を合わせてイベントを楽しめるかもしれません。ただし、楽しいことが続くこの時期は、1年間がんばった心と体の疲れが溜まる時期でもあり、食生活や睡眠時間にも乱れが出やすくなる時です。気持ちは充実していても、実は体のほうが悲鳴をあげている、なんてことも。

特に20代や30代だと「健康」という言葉はまだ意識するものではなく、先の話だと思われる方も多いかもれません。しかし、今の自分の体とどう向き合い、どうケアして、それをどう習慣化していくかが5年後、10年後、何十年後のご自身の体に大きく影響していきます。その一歩として大切なのは、今の自分がどのような状態なのかを知ること、そして自分なりの「健やかな体」というものを具体的にイメージすることです。

そんな皆さんの健やかな体作りを、医療の力でもっと身近に、科学的にサポートできる時代になってきています。ぜひ本誌を通して、ご自身のヘルスケアのヒントを見つけてください。

04 書き出してみよう。今の悩み、なりたい体。

06 10人に1人が悩んでる?!
女性の薄毛お悩み相談室

07 まずは日々の生活の中でできることを——
今日からできる、髪に嬉しい4つのこと

08 目の疲れは身体の疲れ ドライアイ対策

10 \美容賢者たちが選んだ、今使うべき名品はコレ!/\

CLINIC FOR BEAUTY ベストスキンケア 2022

12 美容ナース&カウンセラーに聞いた! 本気でおすすめしたい

最推しビューティアイテム

14 ツヤと潤いあふれる女優肌になる!
覚えておきたい基本の保湿ケアQ&A

16 常識が変わってきた!
医療で叶う「我慢しない」ダイエット

18 **医師によるアドバイス付き**
あなたはどのタイプ? PMS診断

19 **Q&A** 子宮頸がん HPVのこと

20 「私は大丈夫」って思っていない?
改めて知っておこう。“性感染症”のお話し。

22 体質から生まれ変わる。
私にぴったり! な漢方の選び方。

24 カラダにいいことレシピ

26 そまり百首の星座占い 12月15日~1月14日

27 クリニックフォアのオンライン診療

書き出してみよう。 今の悩み、なりたい体。

自分の体と向き合うために。

まずは今の自分の状態や悩み、そしてご自身の目指したい「健やかな体」が
どんな体なのかを書き出すことから始めてみませんか。

この本の中で、お悩み解決のヒントになる情報もあるかもしれません。

気になるページをぜひチェックしてみてください。

生理・婦人科系 MENSTRUATION

① 毎月のPMSが辛い

•

•

•

P.18

性感染症 STD

① たまに、デリケートゾーンがかゆくなる

•

•

•

P.20

髪 HAIR

① ボリュームとハリがあるヘア

-
-
-
-

P.6

目 EYES

① 潤い続く、うるうるな瞳

-
-
-
-

P.8

肌 SKIN

① 乾燥知らずな肌がほしい

-
-
-
-

P.14

DIET ダイエット

① 肥満を解消したい

-
-
-
-

P.16

イラスト/田中麻里子

まずは日々の生活の中でできることを

今日からできる、 髪に嬉しい3つのこと

1 良質な睡眠が美髪をつくる

良質な睡眠を十分取ることは非常に大切。ホルモンバランスを乱す原因となるストレスを緩和できるだけでなく、成長ホルモンの分泌を促すため、発毛に直接影響を与えます。

とはいえ、なかなか難しいのが現実…

まずは寝る前のスマホを10分やめる、ストレッチをして首肩をほぐしてから寝る、などできることから始めてみましょう

3

油断大敵！ 頭皮の紫外線対策

本来、髪の毛が覆うことにより頭皮は紫外線から守られていますが、毛量が減ることにより頭皮が紫外線の影響を受けやすくなります。特に頭は人の身体で一番高い場所にあるため、紫外線の影響を強く受けてしまいます。紫外線が強くなる3月以降は、スプレータイプの日焼け止めを、お出かけ前に頭皮にも使用したり、帽子をファッションに取り入れましょう

2 食生活に取り入れたい 髪がよるこぶ食べもの

健康的な髪は、栄養バランスの取れた食生活から作られます。特に、タンパク質、ミネラル、ビタミンは意識的に摂取するようにしましょう。

・タンパク質

タンパク質の大豆は、髪の毛の発育を助ける働きがあると言われていてイソフラボンを多く含んでいるのでおすすめ！

・ミネラル

亜鉛は、髪の毛の主成分であるタンパク質生成に関与しており、髪の毛の成長に大きく影響します。

・ビタミン

ビタミンは、細胞の機能を活性化させるため、髪や頭皮の健康に必須です。中でも、ビタミンA、ビオチンなどのビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEは髪の毛や頭皮環境の改善に大きく影響します。

＼10人に1人が悩んでる?!/ 女性の薄毛お悩み相談室

薄毛・抜け毛と聞くと、男性の抱える悩みというイメージが強いかもしれませんが、実は女性の約10人に1人が薄毛・抜け毛に悩んでいると言われています。女性の薄毛は、決して珍しいことではありません。あまり深く悩みすぎず、必要に応じて医療機関に相談してみましょう



Ｑ シャンプーやドライヤーの際に 「抜け毛」の量が増えたように感じて不安です

お答えします*



A. 髪の毛は通常、1日に50本～100本抜けると言われています。そのためシャンプー時やドライヤーで乾かしている時に抜け毛があっても、過度な心配は不要です！髪の毛には、毛周期という発毛サイクルがあり、抜けた分新しい毛が生えてきている場合は問題ありません。ただし、年齢を問わず「毛量が少なくなってきた」と感じる場合は、ホルモンバランスの乱れなどが原因で、発毛サイクルが障害されている場合があります。一時的な抜け毛の増加と進行性のFAGAと呼ばれる女性型脱毛症の可能性があるため、毛量が減ったと感じてから、数ヶ月経っても改善しない場合は、医療機関に相談してみても良いでしょう

Ｑ 薄毛対策はいつから始めたらいいですか？ そのまま放っておいても治らない？

A. 抜け毛の量が増えるだけでなく、全体的に毛量が減ってきた、と感じたら対策を始めましょう。出産後や過度なストレスなど、ホルモンバランスが一時的に乱れたことが原因の場合は、ストレスケアや生活習慣の見直しで、半年～1年程度で徐々に改善する可能性があります。ただし、地肌が目立つようになったり、分け目や頭頂部、つむじの髪が薄くなってきた場合は、セルフケアでの改善が難しく、医療機関で治療を受けた方が良いでしょう。

お答えします*



≪ Check! ≫

クリニックフォアなら、オンライン診療で薄毛治療の相談が可能です。対面診療は足を運びにくい…そんな方もオンラインならプライベート空間で診察が受けられるため安心。気になる方は、ぜひチェック！

目の疲れは身体の疲れ

ドライアイ対策

コンタクトをつけたまま朝を迎えたり、
長時間スマホやPCで目を酷使していませんか？
なんとなく自覚はしているものの、後回しにしがちな「瞳」のケア、はじめましょう。

教えて千原先生

“ドライアイって、目が乾燥しやすい症状のこと??”

お答えします



ドライアイは、現代人のライフスタイルに潜む「目の病気」です。パソコン、スマホ、コンタクト、エアコンなど日常生活で欠かせないものが、ドライアイの要因です。見えにくさ、目の疲れ、痛み、涙が止まらないなど、乾燥とは関係ないような症状もドライアイでよく見られるものです。そのため、目が乾燥しやすいだけが、ドライアイの症状ではありません。

あなたは
いくつ当てはまる? /

✓ まずはドライアイの可能性をチェック

5つ以上

当てはまる場合
ドライアイの
可能性あり

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光を眩しく感じやすい |

今すぐ
実践可能

瞳のためにできること

1. 眼精疲労とドライアイを撃退 セルフマッサージとホットアイマスクでケア

長時間目を酷使すると、眼精疲労が原因で頭痛が起きる人も。目が疲れている時は、首と頭の境目にある「後頭下筋群」が硬くなることが多いため、目の周りだけでなく、首の付け根もしっかりマッサージしましょう。

ホットアイマスクでのケアもおすすめ。目をよく使ったな、と感じるタイミングで、40度以上の蒸しタオルで10分程度目を温めてあげることで、目周辺の筋肉が和らぎます。



2. 市販の目薬でおすすめはある…？ ドラッグストアで購入できるアイテム



疲労改善に効く「ビタミンB12」「ネオスチグミンメチル硫酸塩」を中心に12種類の有効成分が含まれています。ピント調節機能を高めるとともに、目の乾きをうるおし、さらに目に栄養を補給します。

★クリニックフォアが提携する
mitemeドラッグでも購入可能!



＼ 処方薬もおすすめ ＼

クリニックフォアの眼科オンライン診療【自由診療】

市販薬とは違い、医療機関において医師の診断の下でしか処方できない医療用医薬品となり、高い効果が期待できます。

- ・市販の目薬で症状が改善しない方
- ・効果的な目薬が欲しいが、眼科への通院が難しい方
- ・できるだけ低価格で治療を始めたい方





美容賢者たちが選んだ、

CLINIC FOR BEAUTY

2022年、CLINIC FOR BEAUTYで

圧倒的な人気を誇るゼオスキンヘルスと世界で愛されるドクターズ

1位

ツヤ美肌を目指す1本



デイリーPD
50ml 21,780円(税込)

肌が自ら再生する力をサポートするマイルドレチノール*1美容液。どんな肌質でも使いやすい、サラッとした使い心地も人気です。肌のハリツヤ感を高めたい人におすすめ！

2位

美容ナース使用率No.1



バランスートナー
180ml 7,040円(税込)

グリコール酸*1配合でさっぱりとした化粧水は、次に使う美容液がグングン入っていく感じがすると大人気。お肌のpHを整え、皮脂を抑えて毛穴を詰まりにくくさせることで、ニキビや肌荒れができにくい肌を目指します。肌のザラつきにお悩みの人にも◎

3位

くすみがちな肌に透明感を



ミラミン
80g 14,080円(税込)

トーンアップを目指す人必見のハイドロキノン*1 4%配合クリーム。今まで美白を謳った市販品にあまり効果を感じてこなかった人は、ぜひ試してみてください。

※使用上の注意が多い商品です。詳しくは公式ショップをご確認ください。

4位

乾燥肌・敏感肌さんに人気



RCクリーム
50ml 15,400円(税込)

皮むけリスクの少ないレチノール*1や美肌の必須成分セラミド*2配合の保湿クリーム。こっくりテクスチャーだけどベタつきにくく、仕上がりはしっとり。高濃度レチノールの反応を和らげたい時にも使えます。

5位

SNSで火が付き話題に



**エクソフォリエーティング
ポリッシュ**
65g 9,020円(税込)

肌のくすみやごわつき、小鼻の黒ずみなどにお悩みの人におすすめの角質ケア洗顔。背中やデコルテなど、ボディのザラつきやニキビ対策にも使えるので、お風呂場に1個はストックしておきたい！週に2~3回のスペシャルケアで、理想のお肌を目指して。

ZO SKIN
HEALTHとは？



スキンケアの分野で世界的に高い評価を得てきたゼイン・オバジによる、医療機関でのみ取扱可能なスキンケアブランド。自分の肌質や解決したい肌悩みに合わせ、あらゆる角度から柔軟にプログラムをカスタマイズでき、日本でも高い人気を誇っています。

今なら
お得に買えるチャンス！

CLINIC FOR BEAUTYで使える
会報誌限定クーポンを配布中！

詳しくは
裏表紙を
チェック！

今使うべき名品はコレ!

ベストスキンケア2022

人気上位に輝いたアイテムを発表!

コスメの中から美容感度の高いみなさまに選ばれた美容液をご紹介します。

美容液
部門

Essence serum

1位

毛穴レスのようなツヤ肌に

ピュアメル

リセットVitaC美容液

5ml×8本 13,200円(税込)

1個あたりのビタミンC
含有量は、なんと
レモン約255個分!*

ピュアビタミンC*1が13.5%と高配合で、肌なじみがよくもちもちとした柔らかい質感に。酸化しづらく新鮮な状態でお肌に届けられるのが嬉しい!1箱でおよそ1ヶ月分です。



2位

新世代の水分美容液

テラスキンラインリペア

30ml 9,900円(税込)

大小の分子にカプセル化されたヒアルロン酸*2が持続的に放出され、長時間潤いをキープします。特に乾燥しやすい冬は、クリームの前に使って保湿力UP!たっぷり潤うツヤ美肌を目指せます。



3位

1ランク上のエイジング対策

リビジョンスキンケア

C+コレクティングコンプレックス

30g ¥20,680円(税込)

クリームタイプのビタミンC美容液*1。乾燥やピリピリを感じづらく、しっとりとした仕上がります。ちょっぴり贅沢価格ですが、一度使ったら手放せない人が続出。市販のビタミンCに満足できていない人にも、ぜひ一度お試しください!アイテームです。



4位

ボディの黒ずみにも大活躍

シスペラ

50g 35,200円(税込)

欧州諸国を中心にハイドロキノンの代用として広く使用されている、話題の美容クリーム。システアミン*4が明るく透明感のある肌へ導きます。ワキや乳輪、お尻、デリケートゾーンにも使えるので、さまざまな箇所の黒ずみが気になる方に◎



肌悩みが多い人は、
ダブル使いもおすすめ!

リビジョンは脂溶性、ビューティフルスキンは両親媒性のため、混ぜることでビタミンCの吸収率が更に高まると言われています。伸びが良くなってデコルテまでスキンケアできるから、コスパもGOOD!



5位

化粧水代わりに
ビタミンC美容液*1

ビューティフルスキン

Cフォーカスエッセンス

30ml 4,713円(税込)

2種類のビタミンC誘導体*1とフラーレン*1を配合した美容液。化粧水のようなテクスチャーで後からつける美容液の邪魔をしないのも嬉しいポイント。美容スタッフの愛用率もかなり高い1本です。



本気でおすすめしたい

美容ナース&
カウンセラーに聞いた!

最推しビューティアイテム

Best Beauty Items

美容感覚が高く知識豊富な美容ナース&美容カウンセラーの「2022年使ってよかった推しアイテム」、気になりませんか...?プロの愛用品を参考に、2023年のキレイをアップデート!

美容ナース編



髪から体の内側まで、
全身のケアに抜かりなし!

武田さん



A Wテクスチャーリペア

ゼオスキンヘルス/20,460円(税込)
「皮むけするので、マイルドに使用する
ために半プッシュを週2回程度で1
年ほど使用中。主に頬や鼻回りの毛
穴の開きを感じていた頃に出会い、
今ではなくてはならない強い相棒の
ような美容液です」

B ウルトラファインミスト

ミラブルプラス/44,990円(税込)
「ミスト状にお湯が出る+塩素除去してくれ
るシャワーヘッド。髪に潤いを感じるよ
うになりました。この製品のおかげなのか、
よく髪の毛を褒めていただけます」

C 美白内服薬

美容皮膚科で処方
「シナール、ユベラ、ハイチオールを飲んで
います。体の内側からシミ予防、くすみに
アプローチ。家に常備して毎日欠かさず飲
んでいる、お守りのような存在です」



アイテムは配合成分を重視!
艶肌にハマリ中

大石さん



A テラスキンラインリペア

クリスティーナ/9,900円(税込)
「カプセル化ヒアルロン酸^{#1}配合の保
湿美容液で、クリスティーナの中
でとても人気のアイテム。今は艶肌が
気分なので絶賛愛用中♡お肌もっ
ちりとするのにべたつかず、使いや
すいです」

B ナノメッドVAエッセンス

ナノエッグ/7,150円(税込)
「ビュアレチノール0.1%配合^{#2}の美容クリーム。
皮むけをなるべく起こさずにやさしくレチノール
を使用したいので、こちらとゼオスキンのデ
イリーPDを愛用中です」

C UVローション

プラスリストア/3,080円(税込)
「SPF50+ PA++++で紫外線ダメージをブロッ
ク。ブルーライトからも肌を守ってくれると
いうので、PC業務も多い私には助かっています。
大好きすぎて何本もリピート中! 21種類の美
容・保湿成分が配合されているのもうれしい♪」



妊娠中でも絶対に
美容に手は抜かない!

河野さん



A AZAクリア

ディーアルエクス/1,980円(税込)
「クリニック専売の化粧品。ニキビに
効果のあるアゼライン酸^{#2}が20%配
合されています。ニキビケアの中でも、
アゼライン酸^{#2}は妊婦も使用できる
のでおすすめ」

B ビタミンC+ビタミンD(1箱30包)

ワカサプリフォープロ/5,832円(税込)
「ビタミンCとDが高配合されている粉末状のサ
プリメント。炭酸水に溶かして朝に目覚めの一杯
として飲んでいますが、家族からは不評です(笑)。
オレンジジュースに溶かすと飲みやすいです」

C 美白サプリメント

クリスタルマト/15,125円(税込)
「30歳をすぎてもシミがゼロのままなのは、こ
のサプリメントのおかげだと信じています。粒
が大きいのが難点。白色トマトの成分とアミノ
酸のみで作られているので妊婦でも内服できる
のがうれしい」

美容カウンセラー編

誰もが羨むすっぴん美肌を目指してます

金田さん



A ユースフルリップ

リビジョンスキンケア / 4,950円(税込)
「ペプチド配合^{*1}で、冬の乾燥にも負けないふっくらリップを目指したい私にぴったり。クーリング効果のあるアプリケーションナーなのでひんやりする感じがとてもいいです。唇に塗りやすい形状なの◎」

B デイリーPD

ゼオスキンヘルス / 21,780円(税込)
「ゼオスキンの代表格！さっぱりしていてかなり使いやすいです。ハリ・ツヤ・キメの三拍子はもちろんのこと、使い続けることにより光老化対策にもなる優れもの。今後も手放せないアイテムです」

C メディリフト ニードルリフトクリーム

ヤーマントーキョージャパン / 7,700円(税込)
「天然由来のマイクロニードルが100万本以上配合されているクリーム。ピンとした肌のハリを感じたくて、使い始めました。塗るとチクチクするので、目元や口元の年齢を感じやすい部位にピンポイントで使っています」



ゆらぎ肌だけど話題のアイテムは使いたい

佐山さん



A リセットVitaC美容液

ピュアメル / 14,300円(税込)
「毛穴の引き締めとツヤを実感したく、使い始めました。ビタミンC^{**2}が13.5%と高濃度なのに刺激感なく使えるところが気に入っています。ずっと使い続けたい商品です」

B ナノメッドVAエッセンス

ナノエッグ / 7,150円(税込)
「ツヤと肌のトーンアップのためにビタミンA^{**2}を取り入れたいけど副反応が心配で、この商品を使い始めました。マイルドな使用感で無理なく使えるので、リピートしています」

C 【UNSTRESS】ジェントルクレンジングミルク

クリスティーナ / 6,600円(税込)
「季節の変わり目や花粉の時期に揺らぎ肌になったときも、安心して使えるミルクタイプのクレンジング。甘い香り、使うたびに癒されています」



攻めと守りの使い分けて美肌を目指す

川野さん



A リファビューテックポイント

リファ / 14,300円(税込)
「温感と振動で目元と唇をケアしてくれます。疲れた目をじんわりと温めてくれる、癒しのアイテム。振動がとっても心地よいです」

B Gファクターアイセラム

ゼオスキンヘルス / 20,460円(税込)
「伸びが良く、べたつきません。アプリケーションナーがフィットして涙袋の小じわにもアプローチしてくれる、手放せないアイテムです」

C リセットVitaC美容液

ピュアメル / 14,300円(税込)
「くすんで見える肌のトーンを明るくしたいと思っていた時に出会ったのがコレ。とろみがあるようにみえて、お肌にスツと浸透^{**3}してくれるような感触です。艶肌には欠かせません」



ニキビに悩む日々からツヤ美肌に！

小沼さん



A テラスキンラインリペア

クリスティーナ / 9,900円(税込)
「潤いとツヤ感が欲しくて使い始めました。浸透^{**3}が良くすぐ馴染みました。さすがクリスティーナのベストセラー商品！使うと肌がなめらかになったように感じます」

B デイリーPD

ゼオスキンヘルス / 21,780円(税込)
「誰かに肌を褒められたいならこのアイテム！使用感はさっぱりとしているながらも物足りないわけではなく、ちゃんと潤いを感じるような使い心地。ハリのある艶肌を目指してケアをしたい人にぴったりの美容液です」

C スキンピールバー ハイドロキノール

サンソリット / 5,500円(税込)
「ボディ用として使っています。肌を明るくなめらかにしたく、ハイドロキノール配合^{**2}に惹かれて購入。角質ケアもできるので背中ニキビが落ち着き、お肌もちもちになった気がします」



ツヤと潤いあふれる女優肌になる！

覚えておきたい 基本の保湿ケアQ&A



教えてくれたのは…
クリニックフォア新橋
院長 圓山尚先生

2023年に目指したいのは、潤いがあふれるみずみずしいツヤ肌。効率よく美肌を目指すために知っておきたい保湿ケアの基本とポイントを、クリニックフォア新橋院長の圓山尚先生がレクチャーします！

Q. しっとりタイプの化粧水を使えば、
クリームはつけなくてもいい？

A. 必ず乳液かクリームをつけましょう！

一般的に保湿剤は、化粧水などの「モイスチャライザー」と乳液などの「エモリエント」に分類されます。皮膚の動きを高めて肌の潤いを保つためには、この二つをバランスよく取り入れることが必要不可欠。

乳液やクリームを使わないと水分が蒸発して肌がかたくなり、乾燥肌やインナードライの原因になってしまうことも。皮膚が乾燥しやすい冬は、特に注意が必要です。

乾燥肌の場合、
保湿効果の高い
モイスチャライザーを
プラス！

RECOMMEND

テラスキン
ラインリペア
詳しくは10P
をチェック！



モイスチャライザー
(化粧水、ジェルなど)



水分を与えて
角質を柔らかくする役割

エモリエント
(乳液、クリームなど)



水分の蒸発を防ぎ
潤いを保持する役割

脂性肌の場合、
皮脂分泌の多い
額や鼻などは
エモリエントを控えめに！

Q. 熱いお湯で洗顔してもいい？

A. 35°C前後のぬるま湯がベスト

洗顔に熱いお湯を使うと必要な皮脂まで奪ってしまい、乾燥や過剰な皮脂分泌の原因になります。反対に冷水だと汚れが落ちにくく、皮膚温度が低下して美容成分が浸透しづらくなることも。熱くも冷たくもないくらいの、35°C前後に設定するようにしましょう。

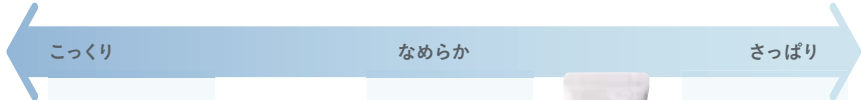




なるべく重めのクリームを
選んだ方がいい？

A. テクチャーの重さ＝
保湿効果の高さではありません

肌との相性は、入っている成分によっても変わってきます。自分の
肌質や解決したいお悩み、好みのテクチャーなどから選びましょう。



	こっくり	なめらか	さっぱり		
	<p>甘めの香りで リラックス効果も♡</p>  <p>アンストレス ハーモナイジング ナイトクリーム</p>	<p>重くないから朝の メイク前にも◎</p>  <p>ゼオスキン RCクリーム</p>	<p>重くないから朝の メイク前にも◎</p>  <p>ゼオスキン RNクリーム</p>	<p>ニキビ・脂性肌 に 嬉しいジェルタイプ</p>  <p>ピュアメル リセットセラミド クリーム</p>	
おすすめ の肌質	乾燥肌・普通肌	乾燥肌・普通肌	すべての肌質	すべての肌質	ニキビ肌・脂性肌
主な成分	<ul style="list-style-type: none"> ・ペプチド*1 ・ヒアルロン酸*1 ・レチノール*2 	<ul style="list-style-type: none"> ・レチノール*2 ・パルミチン酸 レチノール*2 ・セラミド*1 ・スクワラン*1 ・シアバター*1 	<ul style="list-style-type: none"> ・レチノール*2 ・エクトイン*1 ・ホホバエステル*1 	<ul style="list-style-type: none"> ・5種の ヒト型セラミド*1 ・オリーブエキス*1 ・PDRN (加水分解DNA)*2 	<ul style="list-style-type: none"> ・セブライズ*2 ・ターマル ウォーター*2

光老化が
気になる方に



おすすめの
配合成分を教えてください！

乾燥・シワが
気になる方に

A. パルミチン酸レチノール*2

肌老化の80%は紫外線による光老化が原因だとされています。パルミチン酸レチノールには紫外線による細胞の損傷を予防・修復する効果があり、毎日肌に塗ると肌自体がSPF20の作用をもつようになり、紫外線からのダメージに強い肌を作ることができますと言われてしています。

A. セラミド*1

潤いをキープし、紫外線などの外部刺激から肌を守るバリア機能をサポートする効果が期待できます。特に乾燥肌や敏感肌の方はセラミドを作り出す働きが弱いので、積極的に補ってあげましょう。

常識が
変わってきた!

医療で叶う「我慢しない」

まずは復習! ダイエットのこと

あなたの健康体重は?

ダイエットとは、そもそも**体重を正常な数値に戻して「健康体を目指す」**こと。脂肪が多いと、血液やほかの器官など、体のさまざまな部分に影響を及ぼすため、しっかりと脂肪を落としながら体重を減らすことがダイエットでは大切です。ダイエットを行う上で1つの指標となっているのが、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数、いわゆる「BMI値」です。

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

BMI =
体重(kg) ÷ 身長(m)²
例: 体重53kg、
身長155cm(1.55m)の場合、
BMI値は22

参考) 日本肥満学会

普通体重の人の中でも、**特にBMI22の人は最も病気になりにくい**とされています。ただし、あくまでBMI値は身長と体重から出す指数のため、体脂肪率については含まれません。参考値としてチェックしてみてくださいね。

このBMI値で肥満判定になった人は、生活習慣病のリスクが高いことが考えられるため、普通体重を目指しつつ、健康的に体重を落としていくことが大切です。

ダイエットのメカニズム

体脂肪を減少させる仕組みは、とてもシンプル。摂取カロリーよりも、消費カロリーを増やすことです。

摂取カロリー < **消費カロリー**

食事や飲み物など

基礎代謝や運動など

脂肪を1キロ落とすには7,200kcalが必要だと言われています。「食事」と「運動」をコントロールして、この2つのカロリーの差を増やす……。分かっていても、いざ実践しようとすると難しいものですね。

無理なダイエットはNG!

体への負担や健康面、そしてリバウンドを防止するためにも、**1カ月で「体重×5%以下」の体重減量が理想的**です。例えば現在60kgの人は、最大3kg/月を目処に減量をしていきましょう。

消費カロリーは基礎代謝アップ! がポイント

摂取カロリーを抑えると同時に、消費カロリーを増やすことが、ダイエットには効果的です。ただし、運動による消費カロリー数は、例えば「時速10kmで1時間ランニングすると約500kcal」と言われています。時間や体力を考えると、継続的に続けるのはなかなかハードルが高いですね。

そこでポイントになるのが、消費カロリーの1つである「基礎代謝」。基礎代謝とは「安静時、体を動かさなくても消費されるカロリー」のことで、年齢とともに低下する傾向があります。この基礎代謝を上げるには①血行を良くすること、②筋肉量を増やすことが有効です。ハードな運動ではなく、日々の小さな意識・行動でも変わってくるはずですよ。

基礎代謝を上げる習慣

- ✓ 週に2~3回の軽い筋トレ
- ✓ 常温~温かい食べ物や飲み物を選ぶ
- ✓ 水を意識的に多く飲む
- ✓ 体を温める(入浴など)

ダイエット

ダイエットには我慢やストレスが伴うものと思う人も多いですが、実は最近、それを解消しながら減量が目指せる、医療機関によるダイエットサポート「メディカルダイエット」が注目を集めています。無理なく健康的に、ダイエットを始めませんか？



教えてくれたのは…
渥美 義大先生

摂取カロリーは食事でコントロール

摂取カロリーとは、文字通り、食事や飲み物などから摂取するカロリーのこと。国内の成人女性の平均摂取カロリーは、約2,000kcal/日と言われている(※)。この摂取カロリーをどこまで抑えるのか、ダイエットでは重要なポイントになります。

※参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

ただし、ダイエット本来の目的である「健康体を目指すこと」を考えると、摂取カロリーを極端に減らすことは、心身ともに大きな悪影響を及ぼすだけでなく、命の危険もあります。消費カロリーとのバランスを鑑みて、1カ月に「体重×5%以下」を基準とすることを忘れないようにしましょう。

Column

医療のチカラで「食欲」を抑えられる!?

ここ数年、高い注目を集めているのが、医療機関によるメディカルダイエット。医療機関によるダイエットサポート全般のことで、例えば、食欲の抑制や、糖質や脂質の吸収抑制・排出を医薬品でサポートしてくれます。医療機関ならではの安全性が特徴で、健康的にダイエットができる、と注目されています。

例えば……

GLP-1 (リベルサス/オゼンピック)

胃腸の動きを制御して食欲を自然に抑える



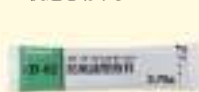
SGLT2阻害薬 (ルセファイ)

尿中からの糖質排泄を促して、糖質カットの効果



防風通聖散

脂肪減少に加え、体の水分循環を改善し便秘を助ける



クリニックフォアのメディカルダイエットでは、ダイエットをサポートする薬の処方だけでなく、対面の施術もあります。

気になった方は
こちらを
チェック!



基礎代謝を上げる! 簡単モーニングストレッチ

忙しいときや生理中などに運動が難しいときはもちろん、毎日の基礎代謝を上げるには、血流促進が期待できるストレッチがおすすめ。ストレッチはできる限りゆっくり、そして呼吸を止めないよう、深く吸ったり吐いたりしながら行うことが大切です。脳の活性化にもつながるので、朝に行うと◎。

○ 背伸び・腰回りのストレッチ



1. ベッドの上で、仰向けの状態で腕を頭の上に伸ばし、両手を組みます。そのまま、ぐーっと伸びて10秒停止し、脱力します。



2. 両手を左右に広げ、右足の膝を伸ばしたまま上に上げ、ゆっくり左へ倒します。そのまま15秒静止して戻ります。反対側の足も同じように行います。



3. 仰向けに寝て、右足を上に上げて足首をもちます。

4.

左足はまっすぐ伸ばしたまま、右足を胸の方へ倒して20秒静止します。反対側の足も同じように行います。

監修・素材提供/株式会社ZEN PLACE
(<https://www.zenplace.co.jp/>)

医師によるアドバイス付き

あなたはどのタイプ？ PMS診断



PMS(PreMenstrual Syndrome：月経前症候群)とは、生理の10～3日前から起こる、体や心の不調のこと。約8割の女性が月経前に何らかの症状に悩まされていると言われています。このPMSは、実は大きく3つのタイプに分かれます。PMSの症状を少しでも楽にするためには、まず自分のPMSタイプを知ることが大切！症状の原因と対策をチェックして、自分にできることから始めてみましょう。

PMSタイプを自己診断してみよう！

生理の10～3日前から症状が現れて、生理が始まると症状がなくなっていくものにチェックしてください。

A 体のトラブル

- 顔や体がむくむ
- 疲れやだるさを感じる
- 胸が痛む、胸が張る
- 肌が荒れる
- 微熱が出る
- 頭痛がある
- 下腹部が張る、痛い
- 腰痛、関節痛がある
- 体重が増える
- 眠くなる

B 心のトラブル

- イライラする
- やる気が低下する
- 不安になる
- 涙もろくなる
- 怒りっぽくなる
- 緊張する
- 落ち込みやすくなる
- 気分が重く、憂うつになる
- 死にたくなる

C 行動のトラブル

- 仕事などでミスが増える
- 人やものに八つ当たりしてしまう
- 食欲が増え、過食になる
- 落ち着かなくなる
- 物忘れが多くなる
- 衝動買いをする
- 予定をキャンセルしてしまう
- 引きこもる

Aの項目にチェックが多かった人は…

体のトラブルが多いタイプ

・症状別の原因と対策



細かい症状別の原因や対策は、こちらでチェック！

※sai+journalサイト内の記事に飛びます

・アドバイス

偏った食生活や運動不足、睡眠不足など、規則正しい生活習慣が整っていない人に多く見受けられます。規則正しい生活習慣にすることで、症状はやわらぎます。

Bの項目にチェックが多かった人は…

心のトラブルが多いタイプ

・症状別の原因と対策



細かい症状別の原因や対策は、こちらでチェック！

※sai+journalサイト内の記事に飛びます

・アドバイス

精神的に繊細な人、几帳面で完璧主義な人、悩みを一人で抱え込みやすい人に多く見受けられます。生理前は自分を甘やかし、心への負担をなくすることが大切です。

Cの項目にチェックが多かった人は…

行動のトラブルが多いタイプ

・症状別の原因と対策



細かい症状別の原因や対策は、こちらでチェック！

※sai+journalサイト内の記事に飛びます

・アドバイス

普段から仕事や学校生活などに忙しく、主に人間関係においてストレスを感じやすいタイプの人に多く見受けられます。PMSの症状を把握し、上手にコントロールしていきましょう。

PMSの症状は低用量ピルを服用することによって改善が期待されますが、まれに副作用が起きる場合もあります。医師の助言を受けつつ、症状の改善と副作用の心配を秤にかけてみて、自分で納得ができる選択をしましょう。



低用量ピルの診察・購入はこちらから効果・効能・副作用の現れ方は個人差がございます。医師の診察をうけ、診断された適切な服用方法をお守りください。

子宮頸がん

Q&A

HPVのこと

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部と呼ばれる部分から発生するがん(悪性腫瘍)のこと。子宮頸がんの原因のほとんどはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるもので、感染してしまったHPVは薬で取り除くことはできません。このHPVにはいくつかの型(種類)があり、特に子宮頸がんを引き起こしやすい型のHPVを「ハイリスク型HPV」と呼びます。年代関係なく若年層でも発生するリスクが高い病気である「子宮頸がん」と、このHPVにまつわる疑問を、医師に詳しく聞いてみました！

子宮頸がんは、遺伝と関係があるって本当？

A. 子宮頸がんは遺伝とは無関係です。

なぜなら、子宮頸がんは、セックスを通じてHPVに感染することが原因となる、いわば感染症だからです。一度でもセックスを経験したことがある女性なら、50%以上が生産に一度はHPVに感染すると言われています(※)。

※厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症とは」および「HPVワクチンの有効性について」



子宮頸がんの初期症状は？

A. 自覚症状はほぼありません。

初期段階で不正出血などが出ることもありますが、ほとんどの場合は**自覚症状がなく、自分で見つけるのは非常に難しい**と言われていています。子宮頸がんは比較的ゆっくりと進行するタイプのがんなので、HPVに感染してからがんになるまでに、5〜10年ほどかかることが多いです。

子宮頸がんになると、妊娠できなくなるって本当？

A. 必ずしも妊娠できなくなるわけではありません。

しかし、発見時にがんが進行してしまっていた場合、子宮を温存しながら治療することが難しくなります。早期に発見できれば、子宮を残したまま、軽い手術で根治できる場合があります。早期発見できるように、定期的に検診を受けるようにしましょう。20歳以上の女性に、2年に1回の検診受診が推奨されています。

HPVワクチンを接種したら、もう子宮頸がんの心配はいらない？

A. 可能性はゼロではありません。

HPVワクチンによる子宮頸がんの予防効果は非常に高いものの、100%ではありません。そのため、ワクチンを接種した後も定期的に子宮頸がん検診を受けるという2重の予防策が重要となります。



子宮頸がん検診とHPV検査、受けるのはどちらか1つで良い？

A. どちらも受けるのが◎

子宮頸がん検診とHPV検査では、調べる内容と目的がそれぞれ異なります。子宮頸がんを見逃さず、かつ早期発見するためには、2つの検査を併用するのが安心です。20歳以上の女性は、2年に1回の子宮頸がん検診受診が推奨されています。

クリニックフォアで、HPVワクチン接種とHPV検査ができます！

HPVワクチン▶

クリニックフォアで、2種類(4価・9価)のHPVワクチンを接種できます。※お住まいの市町村の公費補助がある場合、予診票を持参いただくことで無料接種が可能です。

▶詳しくはこちら/



▶詳しくはこちら/

◀ オンラインHPV検査

クリニックフォアのオンライン検査のページより検査キットを購入の上、自宅ですべてHPV感染を調べることができます。



「私は大丈夫」って思っていない？

改めて知っておこう。

性感染症と聞いて「パートナーとしか性行為をしていない私には、関係ない」と思われる人も多いかもしれませんが、もともと自身の体内に存在している菌が原因で発症し、それをパートナーに感染させてしまうケースもあり

広がる性感染症例

・クラミジア症

日本国内で最も感染者の多い性病で、年間3万人弱の人が感染。20代女性の約20人に1人が感染しているとも言われます。

・梅毒

2022年秋頃に、統計開始後で初めて1万人以上の感染者を記録。感染者のうち約3割は、性風俗産業の利用歴や従事歴がないという報告もあります。

参考) 国立感染症研究所 感染症疫学センター「感染症発生動向調査事業年報」

そもそも「性感染症」って？

一般的には「性病」と言われることも多く、医学的には「性感染症(STD/STI)」と呼ばれる疾患のこと。主にセックスやオーラルセックスなど、性行為の際に口、性器、肛門などの接触を介して人から人へと感染します。性行為がなくても、たとえば「カンジダ症」はもともと体内にも存在しているカンジダ菌が原因で、ストレスや疲れが溜まることで発症することがあります。

感染・発症すると 女性編 どんな症状になる？

性感染症は、男女で症状が異なる場合があります。ここでは、一部の性感染症を例に、女性の症状と放置するとどんな危険性があるのかも紹介します。

感染症の種類	症状	放置すると
クラミジア	自覚症状がほとんどない場合もあります のど : 痛みや違和感 尿道 : 排尿時の痛み、尿道から粘液が出る 膣・子宮 : おりものの増加、性交痛 お腹の中 : 発熱、腹痛	・子宮頸管炎や不妊症などを引き起こすことがある
カンジダ	自覚症状がほとんどない場合もあります 性器 : ヨーグルト様のおりものの増加、強いかゆみ、性交時痛、赤み、腫れ 尿道 : 排尿時の痛み、違和感	・悪化すると、湿疹が全身に広がり、慢性化することがある ※軽症の場合は自然に症状が治まることもあります
性器ヘルペス	性器 : 外陰部・子宮頸部に痛みやかゆみを伴う水ぶくれ・ただれ 尿道周囲 : 排尿時の痛み、違和感 その他の部位 : そけいリンパ節の腫れ、発熱	・悪化すると、排尿や歩行が困難になることがある ・(妊婦が出産時に発症している場合) 新生児に感染し、神経の後遺症や命に関わることもある ※軽症の場合は自然に症状が治まることもあります
淋菌	自覚症状がほとんどない場合もあります のど : 痛みや違和感 尿道 : 排尿時の痛み、尿道から粘液が出る 膣・子宮 : おりものの増加、性交痛 お腹の中 : 発熱、腹痛	・卵管炎や不妊症、異所性妊娠(子宮外妊娠)を引き起こすことがある
尖圭 コンジローマ	外陰部、膣、子宮頸部、肛門、尿道 鶏のとさかや、カリフラワーのようなイボができる	・(ハイリスク型HPVが同時に発見された場合) 子宮頸がんにつながる可能性がある ・(妊婦が出産時に発症している場合) 新生児に感染・発症させることがある
梅毒	<第1期梅毒(感染機会から、10~90日後)> 性器や口、肛門周囲 など: 発疹やしこりができる <第2期梅毒(第1期から、4~10週間後)> 全身 : 典型的な症状として赤い斑点が広がる(皮膚症状が見られない場合もあります) その他 : リンパ節の腫れ、肝臓や腎臓などの臓器障害 <第3期梅毒(感染後数年以上経過)> 皮膚・筋肉・骨など: 腫瘍(ゴム腫)ができる	・1期→2期→3期と進行し、脳や心臓に重大な合併症を起こすことがある ・(妊婦が出産時に発症している場合) 胎児に感染し、出産時や胎児に影響を与えることがある

“性感染症”のお話し。



せん。しかし、性病は誰しもが感染する(させる)可能性があります。たとえば、女性に多い「カンジダ症」は、ます。自分の身はもちろん、大切なパートナーの身を守るために、改めて、性感染症を勉強しませんか？

感染しないために。

3つのポイント

性感染症を100%予防するのは難しいけれど、できる限り感染しないためには、3つのポイントがあります。

① 性行為・オーラルセックスでは「コンドーム」を使う

妊娠を希望するとき以外は、コンドームを使用しましょう。コンドームは、避妊目的だけでなく性感染症の防止に役立ちます。また、性感染症の中には、のどや粘膜から感染するものも。オーラルセックスでもコンドームを使用することが大切です。

▶▶ ちゃんと知ってる？ コンドームの正しい着け方



1. 包みの端にコンドームを寄せて、袋を全て破ってからコンドームを取り出す。



2. 「正しい向き」を確認します。



3. 先端の精液だまりに空気が入らないよう、つまんで空気を抜きます。



4. 精液だまりをつまんだ状態のまま、根本までかぶせます。

イラスト/Ricco.

② 「かかっているかもしれない」という意識を常に持つ

性感染症の中には、感染しても自覚症状がほとんど出ないものもあります。そのため、知らず知らずのうちに感染し、パートナーにうつしてしまったというケースもゼロではありません。「自分は大丈夫」と思わず、自分にも常にリスクがあることを忘れないようにしましょう。パートナーが変わったとき、不特定多数の相手と関係を持ったとき、そして症状がないときでも年に1度は定期的に検査に行くなど、性感染症を他人事と思わず、自分の体のチェックを習慣化しましょう。

③ もしも感染したら……。必ずパートナーと一緒に治療する

もしも性感染症に感染してしまった場合、どんな事情があろうとも、必ずパートナーや相手にその事実を伝え、一緒に治療を受けることが大切です。なぜなら性感染症は、片方だけが治療しても、相手が感染したままだと、性行為により再び感染してしまう「ピンポン感染」を起こしてしまうためです。先述のように、性感染症の中には、自身の体や妊娠・出産の過程で悪い影響を及ぼすものも多くあります。

習慣化しよう。性感染症の検査と治療

性感染症は特別なことではなく、誰にとってもリスクがあるものです。自分とパートナーを守り、不安をなくすためにも、定期的に検査を受けることが大切です。クリニックフォアでは、検査キットを使って自宅で検査・陽性になった場合はオンライン診療で治療を受けることができます。気になった方は、ぜひチェックしてみてくださいね。



性感染症
(STD)
オンライン
治療はこちら

※検査キットによるSTD検査は2023年1月からサービス開始予定です。

体質から生まれ変わる。

私にぴったり!な漢方の選び方。

＼その悩み、もしかして体質のせい？／

気・血・水で見る体質診断

「気(き)・血(けつ)・水(すい)」は、漢方における不調を測るものさし。この3つの要素のバランスが崩れることによって、不調や病気などが起こるとされています。以下からあてはまる症状をチェック。一番多いグループがあなたの体質を表しています。



A

- 疲れや倦怠感がある
- 風邪をひきやすい
- 食欲がなく、消化不良を起こしがち
- 手足が冷えやすい
- 声が細く、息切れしやすい

B

- イライラしやすい
- 焦りや不安を感じる
- のどがつかえた感じがする
- 胃やおなか張りやすい
- 生理周期が安定しない

C

- 貧血やめまいが起きやすい
- 物忘れしやすく、集中できない
- 目が疲れ、かすんで見えることがある
- 肌に艶がなく、顔色が悪い
- 寝つきが悪く、よく夢を見る

D

- 肩こりや頭痛が起きやすい
- 打撲などのあざが消えにくい
- シミやくすみ、目のクマが目立つ
- ニキビなどの肌トラブルが出やすい
- 経血に塊のようなものが混ざることがある

E

- のどが渴きやすい
- 空咳がでる
- のぼせ、ほてりやすい
- 皮膚が乾燥している
- 便が硬く、尿の頻度が少ない

F

- 下半身がむくみやすい
- 雨や曇りの日に体調が悪化しやすい
- めまいがすることがある
- からだが冷えやすい
- 下痢や嘔吐などの胃腸トラブルが出やすい

医師に聞いた! おすすめの漢方は?

当帰芍薬散
(とうきしゃくやくさん)



医学博士
千原 真未先生

女性特有の悩みであるむくみや冷え症、貧血には血流を整えることがとって大切。当帰芍薬散は、水分代謝を改善しむくみをとってくれるだけでなく、血の巡りを良くして体を温めてくれます。数年飲み続けていますが、悩んでいた足先の冷えが気にならなくなりました。

当帰芍薬散
(とうきしゃくやくさん)
加味逍遙散
(かみしょうようさん)
桂枝茯苓丸
(けいしぶくりょうがん)



クリニックフォア
新橋院長
圓山 尚先生

女性にはこの3つがおすすめ。“女性の3大漢方薬”と言われています。PMS(月経前症候群)や更年期、冷えやむくみなどの女性に生じがちな悩みをこの3つの漢方が助けてくれます。症状に合わせて、ピルと併用して飲むのも◎

体の自然治癒力を高めて根本からの体質改善を目指す漢方薬。
自分に合った漢方を見つけて続けてみたら、諦めていた悩みが改善するかも。

Aが多いあなたは…

気虚 (ききょ)

エネルギーの源である「気(き)」が不足している状態。疲れや倦怠感を感じやすく、エネルギーが不足しがち。胃腸が弱く、食欲不振や下痢になりやすいことも。

おすすめの漢方

- ・補中益気湯 (ほちゅうえききとう)
- ・十全大補湯 (じゅうぜんだいほとう)

Bが多いあなたは…

気滞 (きたい)

エネルギーの源である「気(き)」の巡りが悪くなり、体の中で滞っている状態。気が滞っているので、精神的にイライラしたりストレス・不安を感じやすいのが特徴。

おすすめの漢方

- ・半夏厚朴湯 (はんげこうぼくとう)
- ・柴胡加竜骨牡蛎湯 (さいこかりゅうこつぱれいとう)

Cが多いあなたは…

血虚 (けっきょ)

栄養素を運ぶ「血(けつ)」が不足している状態。体が冷えやすく、貧血やめまい、むくみが起きやすいのでは？エネルギーの源である「気」もうまく運べないので、精神的に不安定になることも。

おすすめの漢方

- ・当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)
- ・加味逍遙散 (かみしょうようさん)

Dが多いあなたは…

瘀血 (おけつ)

栄養素を運ぶ「血(けつ)」の巡りが悪くなり、体の中で滞っている状態。新陳代謝が低下していて、皮膚や体の冷えに関するトラブルが起きやすい体質。

おすすめの漢方

- ・桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)
- ・清上防風湯 (せいじょうぼうふうとう)

Eが多いあなたは…

陰虚 (いんきょ)

体の潤いである「水(すい)」が少なくなり不足している状態。体の中と外、あらゆる箇所水分不足を感じたり、乾燥によるトラブルが起きやすいのが特徴。

おすすめの漢方

- ・麦門冬湯 (ばくもんどうとう)
- ・麻子仁丸 (ましにんがん)

Fが多いあなたは…

水滞 (すいたい)

体の潤いである「水(すい)」の巡りが悪くなり、体の中で滞っている状態。余分な水分が体に溜まっているため、下痢・鼻水・むくみなどの体の水分に関連するトラブルが起きがち。

おすすめの漢方

- ・五苓散 (ごれいさん)
- ・真武湯 (しんぶとう)

桂枝茯苓丸加薏苡仁
(けいしぶくりょうがんかよくいんにん)
牛車腎気丸
(ごしゃじんぎがん)



クリニックフォア
四谷院長
中村 玲織先生

薏苡仁は毛穴や乾燥が気になる人におすすめ。ターンオーバーの正常化と腸内環境を整えてくれるので、私も肌のために毎日飲んでます。もうひとつ飲んでいるのが牛車腎気丸で、これは下半身の冷えに加えて産後の坐骨神経痛をやわらげるため、「牛膝(ごしつ)」を始めとした複数の生薬の複合的な作用により、痛みを除いてくれる効能があります。

クリニックフォアなら、
お悩みに合わせてぴったりな
漢方薬を医師が処方します



詳しくは
こちら

※保険適用外の自由診療となります

カラダにいいことレシピ

Healthy Recipes for you

年末年始はイベントが多く仕事も忙しいので、疲労が溜まりがち。外食も増える時期なので、家でのご飯は体に気を遣いましょう。美肌効果、風邪予防、疲労回復効果が期待できるメニューをお届けします。

ちょっと 頑張れる日

やる気レベル
♡♡♡

- ☑ 今日はずっと元気かも
- ☑ 手軽に作れる料理を覚えておきたい
- ☑ 健康を考えて栄養をたっぷりとりたい

「甘いものがほしい」欲を
満たしてくれる

オートミールと緑茶のタンパクボール

茶葉を丸ごと摂取できる粉末茶はビタミンEが豊富で、生理不順やPMSを抑える作用が期待できます。生理期は甘いものが恋しくなる方も多いと思いますが、精製した砂糖や乳製品を使わないので、罪悪感なく食べることができます。



所要時間20分

材料(作り置き用12個分)

A

- ・オートミール(ロールオーツまたはクイックオーツ) 100g
- ・粉末緑茶 大さじ1
- ・タンパクパウダー(プレーンまたは抹茶風味) 25g
- ・塩 ひとつまみ

油(大さじ3)、米油やオリーブオイル(適量)、はちみつ(大さじ3/2)

作り方

1. ボウルに【A】を入れてしっかりと混ぜる。
2. 1に油を加えて全体になじませ、はちみつを加えてひとかたまりになるまで混ぜる。
3. オープン用シートを敷いた天板に、2を15g程度ずつ丸めてのせ、180°Cに予熱したオーブンで10分加熱する。



ワンポイントアドバイス

今回は作り置き用に、少し多めの分量にしています。冷蔵で5日保存可能なので、ちょっとしたおやつとしてストックしてくださいね！

監修：野菜の料理家 西岡麻央

パワーサラダ専門店のメニュー監修やCMサラダのレシピ提供など、野菜を使った料理の提案を得意とする。航空会社勤務時代に経験した不規則な生活の中で、直接身体に影響を与える“食”に対して強く興味を持つようになり、退社後は食のプロを育てる学校エコーエミーズにてディプロマを取得する。現在は企業向けレシピ開発や食関連の記事の執筆、テーブルスタイリングなどを中心に活動中。

Web版sai+ journalもチェック
レシピや診断コンテンツのほか
女性に役立つ記事をお届け！





けっこう辛い日 やる気レベル

- 疲れているけど、お腹は空いている
- 仕事が忙しくて、ちゃんと台所に立つ余裕はない
- 家にあるものでサッと作りたい

食物繊維豊富で
便秘解消にも◎

スーパーの焼き芋とお豆で作るサラダ

スーパーで売っている焼き芋はじっくりと長い時間をかけて加熱されているので、とても甘く仕上がっています。今回はそんな焼き芋を上手に取り入れて、手軽に美味しい一品を作りましょう！タンパク質が豊富なたっぷりお豆とあわせて、バランスよく栄養をとることができます。

所要時間 **10分**

材料(作りやすい分量)

- ・焼き芋(市販) 250~300g
- ・クリームチーズ 50g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ミックスビーンズ 50g
- ・りんご ½個
- ・レーズン 15粒程度
- ・アーモンド(素焼き・塩味) 15g
- ・塩、粗びき黒こしょう 少々

作り方

1. 焼き芋は皮をむいて食べやすい大きさに割る。りんごは芯を取り、皮つきのまま食べやすい大ききのいちよう切りにする。
2. ボウルにクリームチーズ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、1、ミックスビーンズ、レーズン、塩、粗びき黒こしょうを加えてしっかりと混ぜる。
3. 器に盛り付け、粗く砕いたアーモンドをトッピングする。

ワンポイントアドバイス

クリームチーズは10分ほど常温に戻しておくと、なめらかに混ぜやすくなります。こちらも作り置き可能なので、冷蔵で2~3日を目安に食べきってください。

何もしたくない日 やる気レベル

- PMSがひどくて動けない
- 包丁や火は極力使いたくない
- あまりお腹は空いてないけど、栄養とらなきゃ...

からだの芯から
ポカポカに

りんごと麴甘酒のホットスムージー

りんごと麴甘酒の甘みに、しょうがのピリッとした刺激を加えて飲みやすく仕上げたスムージー。体調がすぐれないときにも無理なく口にすることができ、体も温まり筋肉の緊張もほっと緩みます。



作り方

1. りんごは芯を除き、皮付きのまま薄いちよう切りにする。しょうがは皮をむいて薄切りにする。
2. ミキサーに1、麴甘酒、水を入れてなめらかになるまで攪拌する。耐熱カップに移し、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。

ワンポイントアドバイス

ミキサーで攪拌しても細くなったりりんごの皮の感触が残る場合があります。りんごの皮が気になる場合は、皮をむいてから作ってください！

所要時間 **3分**

材料(1人分)

- ・りんご 60g
- ・しょうが 10g
- ・麴甘酒(2~3倍濃縮タイプ) 大さじ1
- ・水 150ml

12.15 Thu ~ 1.14 Sat
の運勢

1月15日以降の占いは、Web版
sai+ journalをチェックしてね!

ココロと体の処方せん sai+のウェルネス占い

占い：そまり百音(そまりもね)
イラスト：植月えみり

おひつじ座
3/21~4/19



Monthly Keyword

華麗にステップアップ!



2023年1月3日まで、チャンスがどんどん訪れます。学んだことを発信する力がカギとなり、憧れの舞台やポジションに到達できるはず。恋愛はあえて距離や時間を置くことで、お互いへの思いやりや大切な気持ちを思い出せそう。遠距離恋愛や年の差カップルにも追い風が吹くとき。フリーは憧れの場所で素敵な出会いが。

ふたご座
5/21~6/21



Monthly Keyword

あなたを成長させる、本気の人たち



熱い勝負の時間がやってきます。あなたの本気と対等に戦えるような、強い人、尊敬できる人に恵まれるでしょう。それはあなたの負けん気を引き出すライバルかもしれないし、情熱を掻き立てる恋人かもしれない。恋愛もいい意味で、手強い相手にワクワクしそう。カップルも大事な話ほど、相手の目を見てストレートに伝えて。

しし座
7/23~8/22



Monthly Keyword

心身のメンテナンスも忘れずに



年末年始のあなたは大忙しで、楽しい反面ちょっとお疲れモード。体調面が気になる人は、余裕もたせたスケジューリングを。恋愛はただ楽しいだけの恋ではなく、目の前の愛を確かなものへと育てたくになります。将来を考えている二人は、親や友人にお互いを紹介しあうのいい時期。出会いは趣味の仲間や知人の紹介が有力です。

てんびん座
9/23~10/23



Monthly Keyword

新たな協力体制に恵まれるとき



あなたの居場所に星のスポットライトが当たり、ホームパーティーにもびっぴりの時期。年末年始は自宅や実家、行きつけのお店など、アットホームな場所でのんびり過ごしてみよう。恋愛は12月20日以降、結婚につながる出会いが盛り上がりやすいので、積極的に愛の芽を探して。カップルも新鮮な気持ちになれる時期。

いて座
11/23~12/21



Monthly Keyword

才能開花の音がする



しばらく家のことでドタバタしていた人も、20日を境にようやく落ち着きそう。一息ついたところで、あなたの才能を発揮するチャンスがめぐってきます。年末年始は、これまでお世話になった人たちに感謝を伝えましょう。恋愛も20日以降、情熱のスイッチがオン! あなたのひたむきな横顔に恋する人が、何人も現れそうですよ。

みずがめ座
1/20~2/18



Monthly Keyword

歌うように暮らしましょう



あなたの経済面に追い風が吹いています。これは直接的な収入アップとは限らず、人との繋がりと信頼関係といった無形の宝となってあなたに押し寄せているかも。ここで得られた宝を心から祝福してくれる友人と、交流が深まっていきます。恋愛はモチ期の到来! あなたの笑顔やさりげない優しさに、癒しのオーラが宿ります。

おうし座
4/20~5/20



Monthly Keyword

より高い目標を設定して



目標に向かってまっすぐ頑張れる時期。より専門的な知識をつけるために高度なことを学んだり、人に教えてもらったりして、充実の時間を過ごせそう。恋愛も「一緒に学ぶこと」で、愛がすくすく育つとき。お互いの詳しいことについて教え合ったり、時事ネタについて話したりするなど、知的な交流がいい刺激になるようです。

かに座
6/22~7/22



Monthly Keyword

やさしい一言が、相手の心を動かす



懐かしい人と再会の兆しあり。しばらく疎遠だった人との交流が復活したり、長らくこんがらがっていた誤解がほごけるなど、ちょっとイレギュラーなコミュニケーションが展開しそう。恋愛は「特別な絆」を結ぶタイミング。12月下旬から特に忙しくなりそうなので、こまめな連絡と相手を楽しもうやさしい言葉を忘れずに。

おとめ座
8/23~9/22



Monthly Keyword

最高傑作が生まれるとき



いつになくクリエイティブなシーズン。創作活動をしている人は、最高傑作が生まれるでしょう。企画を練るのにもいい時期。2月初旬にかけて、じっくり集中して取り組んでください。恋愛も絶好調! 年末年始はゆったりと温かな気持ちで、恋愛を楽しめます。11月から話し合いを続けてきた人は、12月20日頃までに決着します。

さそり座
10/24~11/22



Monthly Keyword

「誰かのために」があなたを動かす



20日以降、新たなミッションが始まります。「あなたの力を借りたい」と頼られる場面が増えるでしょう。とても忙しくなりますが、お役に立てることがうれしくて、ガンガン動き回れるはず。恋愛はわいわい楽しいフレンドリーな雰囲気、恋を盛り上げます。ゲームやアニメ、映画といったエンタメと一緒に楽しんで◎。

やぎ座
12/22~1/19



Monthly Keyword

あなたのルーツに思いを馳せて



年末年始はイメチェンのチャンス! なるべく1月2日までに、美容室やネイル、エステなどでボディケアを。3日以降はいい買い物ができそう。また、あなたのルーツに触れることで幸運の波をキャッチできます。帰省する方はぜひお墓参りを。恋愛はカップルもフリーの人も、先を焦らず今を楽しむことで、恋を謳歌できます。

うお座
2/19~3/20



Monthly Keyword

喜びはおすそ分けすると増える



公私ともにわいわい楽しい年末年始となりそう。去年の5月頃から頑張ってきたあなたに、ターニングポイントの総決算が訪れます。恋愛も好調で、友情が愛に変わったり、友人の紹介で素敵な出会いに恵まれたりと、温かい愛情に包まれます。カップルもお互いへの信頼が深まり、ふたりを祝福する仲間たちと乾杯するタイミングです。



クリニックフォアの オンライン診療

クリニックフォアのオンライン診療では、
さまざまな診療科をご利用いただけます。
過去に一度でもクリニックフォアのオンライン診療を
ご利用いただいた方は、再登録は不要です。
お悩みやご希望に合わせて、ぜひご利用ください！

オンライン診療のメニュー

- 低用量ピル
- 月経移動
- 美容皮膚
- ニキビ治療
- 女性AGA
- アフターピル
- 男性AGA
- ED
- インフルエンザ予防内服薬
- メディカルダイエット
- 禁煙治療
- 花粉症（保険診療）
- 性感染症治療
- 漢方
- ドライアイ
- トラベル診療
- 発熱外来（保険診療）
- アレルギー性結膜炎（保険診療）
- オンライン検査

※2022年12月現在



2022 WINTER

Information & Campaign

COUPON PRESENT
FOR ONLINE SHOP

CLINIC FOR
BEAUTY

COUPON CODE

クーポンコード

sai2212

会計時にご入力ください

¥1,000 OFF

15,000円(税込)以上のお買いものご利用いただけます

オフィシャルオンラインショップ ▶ <https://shop.clinicfor.life>

期限:2023年2月未まで



※その他割引との併用可能
※その他クーポンとの併用不可

SALE CAMPAIGN

ZO SKIN HEALTH

どこよりもお手軽にゼオスキンが
購入できる!

全品 20% OFF

※商品1点からでも割引適用されます。

さらに! 購入金額に応じて

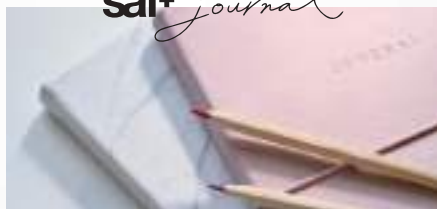
割引率 UP↑

いますぐ無料オンラインカウンセリングへ

[24時間予約申込可能]



sai+ journal



わたしと、みんなと、医師とつくる ウェルネスメディア sai+journal

女性ならではの「知りたい」や「不安」を解決!
同じ気持ちをもった女性たちのリアルボイスや、
悩みの解決につながる医学的に正しい情報をお届けします。

サイジャーナル

検索



Web版 ▶ <https://sai-journal.clinicfor.life>