

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

2023.SPRING



SPECIAL COUPON

オンラインHPV検査 &
人気スキンケアアイテムの
春得クーポン！

＼ 会報誌限定で配布中、詳しくは裏表紙をチェック ／

税込13,000円以上のお買いもので
ご利用いただけます

¥1,000
OFF

＼ 春得！ ／
自宅で、自分で。オンラインHPV検査

20%
OFF

大切にしたい。 今も、これからの私も。

新しい人、新しい環境、新しい挑戦...
たくさんの新しいことに会おう、春がやってきた。

ワクワクすることも多いけれど
新しい出会いの連続は、緊張したり戸惑ったりで
知らないうちに、少しお疲れモードになることも。

この春をもっと楽しむために
そして、これからの季節をもっと楽しむために。

たまには自分時間を確保して
自分の心と体を労る時間・機会を持ってみませんか。
きっとそれが、今の私にも、これからの私にも
つながるはずだから。

.....



産婦人科専門医
山田光泰 先生

新しい季節のはじまり、特に春は、公私ともにいろいろなことがスタートする時期です。学校や職場の環境が変わって、新しい環境に慣れようと無意識に気を張ってしまっている人も多いのではないのでしょうか。さらに春には、歓迎会やお花見、ゴールデンウィークなどのイベントも盛りだくさん。意識的に心と体を労る時間・機会を持たないと、気づいたときには心身ともにボロボロに...ということも、少なくありません。

健康への不安を解消しておくことは、心のケアにもつながります。だからこそ、運動や食生活の見直しといったセルフケアはもちろんですが、定期的な検診や受診を習慣化することもとても大切です。

風邪やケガのように変化の分かりやすいものと違って、病気には「知らないうちに進行してしまうもの」も多くあります。特に婦人科系の病気は定期的な検査で予防できることもあるので、女性の皆さんには、ぜひ後回しにせず定期的な検診を受けて欲しいです。忙しいから後回し、ではなく「忙しいときこそ、意識的に自分の心身を見つめ直す」機会を、ぜひ持つようにしてくださいね。

04

心と体のケア、どうしてる？

“いつもの私”を取り戻す方法

06

他人事じゃない。

正しく知りたい

「子宮頸がん」と

「HPV」のこと

08

今からでも間に合う？ ほんとに安全？

HPVワクチンのホントのところ

10

生理日は“ずらせる”って知ってた？

ピルを使って

旅行やイベントに合わせて

生理日を移動しよう

12

繰り返すニキビにサヨウナラ！

大人ニキビの正しい対処法 Q&A

16

カラダにいいことレシビ

18

ココロとカラダの処方箋

sai+ のウェルネス占い 4月15日～5月14日

19

クリニックフォアのオンライン診療

Question

- ① どんなときにストレスや不調を感じる？
- ② 日常的にやっている、いつものリラックス方法&ケア方法を教えて！
- ③ 特に疲れたときに行うスペシャルケアは？
- ④ 自分の健康のために行っていることは？

汗を流すと、
不思議と元気になる！
なつき（30代 イラストレーター）

お気に入りの銭湯セットを持って近所の銭湯に行くのも好き。大きな湯船にじっくり浸かって、サウナに入って汗をかくと、心も体もすっきり！

Answer

- ① 締め切りが重なって追われているとき
- ② 湯船に長く浸かったり、ジョギングしたり、サウナに行ったり。ほかにも料理やピアノなど趣味に没頭する。特にジョギングは元気になる！
- ③ 1年に1回程度、予定を決めない旅行
- ④ 2年に1回の人間ドックと、再発防止のための毎年の子宮頸がん検診

Q 心と体のケア、どうしてる？

体のこり解消で、
心も軽くなる

T.T. (40代 マーケター)

免疫力を上げるために毎日服用している『ウコン』。ほかにも滋養強壮や美肌、睡眠導入を目的に韓国の漢方サプリメントを服用中

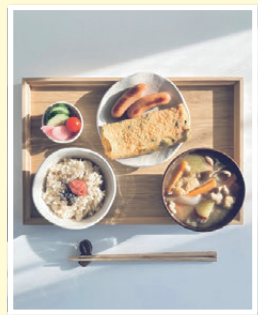


Answer

- ① 睡眠不足のとき、仕事の締め切りに追われているとき
- ② 技術的に安心できるマッサージ師のところへ行く、緑のある場所でぼーっとする、友達と話す
- ③ 2か月に1回ほど、少しリッチな整体サロンのフルコースを受ける
- ④ 漢方ゼリーやウコンサプリの服用

生活リズムを正すと、
明日が楽しくなる！
まみ（30代 医師）

意識的に朝ごはんを準備するようにすると1日のリズムができるだけでなく、明日の朝ごはんはどうしようかな？と起きるのが楽しくなる



Answer

- ① ゆっくり食事をとれない日が続いたとき
- ② 家族と食事する、いつもより早く寝て早く起きる
- ③ 星が綺麗に見えるところで、ぼーっと夜空を眺める
- ④ 早期発見が何より大切なので、毎年の乳がん検診と婦人科健診

「ちょっとの贅沢」がキーワード

うーたん(40代 販売員)

温活をしたら、基礎体温も上がった！今は簡単に温活ができるグッズも多いので、免疫力が低い人や健康に気を使っている人にはおすすめ



Answer

- 2
- ① 仕事でミスをしたとき、売上が悪いとき
 - ② ドラマを見ながらのゆっくりお風呂、買い物やご飯をいつもよりちょっと贅沢にする
 - ③ ショッピング、アロマオイルマッサージ、ビールを飲みながら映画館で映画を見る
 - ④ 3カ月ごとの歯科検診、「よもぎ蒸しパッド」で温活

“いつもの私”を取り戻す方法

自分ならではの心と体のケア方法を知っているのと知らないのでは、日々の体と心のバロメーターも変わってきます。家庭や仕事を頑張る女性5人に、自分なりの心と体のケア方法をインタビューしました。すでに自分のケア方法を知っている人も、もしかしたら違う方法を見つけるチャンスになるかも。

「何もしない」が一番のリラックス

まほ(40代 会社員)

家族であり、親友であるわが家のバグをなでながらテレビを見るのが一番の癒し。この子の顔を見ているだけで悩みが吹っ飛ぶことも



Answer

- 5
- ① 公私ともにタスクが多いとき、スケジュールに追われているとき
 - ② 晩酌、休日に何もしない決めて録画してたドラマや動画を見まくる
 - ③ 2〜3カ月に1回、友達と集まってワイワイ飲む
 - ④ 早めに病気を見つけられるよう、1年に1回の人間ドック

体のケアは、心のケアにもつながる

日々のストレスや疲れを癒す方法は人それぞれ。今回のインタビューで印象的だったのは、心のリラックス方法を実践しつつも、みなさん、健康や自分の体のことを思って行動することを忘れていないこと。

体と心はつながっているから。体のケアをすることで健康への不安を減らし、それが日々の心のケアにもつながっているのかもしれない。

他人事じゃない。

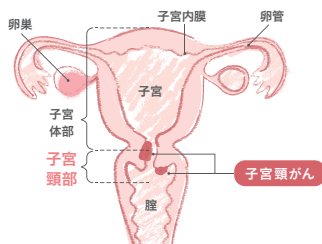
正しく知りたい

「子宮頸がん」と「HPV」のこと

20代から30代にかけて急増と言われてしている「子宮頸がん」と、
その原因となる「HPV」。それぞれ名前はよく聞けけれど、
「実は病気のことは詳しくわからない……」なんて人もいるのでは。
自分の体に関係することだからこそ、ちょっとだけ詳しく知ってみませんか？

「子宮頸がん」って？

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)のことです。**年代関係なく若年層でも発症するリスクが高く**、進行すると全身にがん細胞が転移して命を落とすことも。



原因の95%が「HPV」

子宮頸がんの95%はHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染によるもの。性交経験がある女性の半数以上がHPVに感染と言われていて、このHPVが子宮の入り口に長期間棲み着いてしまうこと(=持続感染)が子宮頸がんの主な原因です。

HPVに感染すると、必ず子宮頸がんになるの？

HPVに感染しても、必ずしも子宮頸がんになるわけではありません。たとえHPVに感染しても、そのウイルスの多くは数ヶ月～2年以内には自然排出されます。HPVにはいくつか型(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。このハイリスク型HPVの感染状態が長く続くことによって徐々に細胞が変化し、子宮頸がんになる可能性が高まっていきます。

約 **11,000**人

日本国内で1年間に
子宮頸がんと診断される人の数

国内では毎年約11,000人が子宮頸がんにかかり、さらに約2,900人が命を落としています。20代後半から発症する割合が急増し、ピークは30代後半～40代。
(出典：日本産科婦人科学会HP | 子宮頸がんとは)

Q

子宮頸がんになりやすい人っているの？

子宮頸がんは基本的には遺伝とは関係なし。性交経験がある女性なら誰でも可能性がある病気です。

子宮頸がんの
気になる数字とギモン

Q

子宮頸がんになったら、
もう妊娠できなくなること？

子宮頸がんの治療法のなかには、妊孕性(にょうせい・妊娠するための機能)を温存する治療法もあります。早期にがんを発見できれば、子宮を残したまま負担の軽い手術で根治でき、妊娠・出産への影響も最小限に抑えることができます。

約 **1,200**人

年間で、30代までに子宮頸がんの治療のために
子宮を失い妊娠できなくなってしまう人の数

子宮頸がんの進行状況によっては、他に効果的な治療法がなくやむを得ず子宮を失うことになり、妊娠・出産ができなくなってしまうこともあります。(出典：国立がん研究センター がん情報サービス)

25.7%

20代で、過去2年に
子宮頸がん検診を
受診した人の割合

20歳を超えたら定期的な受診が奨められている子宮頸がん検診ですが、20代での受診率はわずか25.7%。4人に1人しか検診を受けていないという結果に。

Q

すでにHPVに感染しているかどうか、
調べる方法はある？

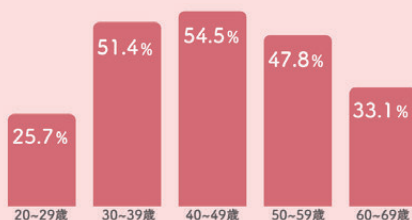
HPVに感染しているかどうかは、専用の検査で調べることができます。「婦人科へ行く時間がない」「行くのにハードルを感じる」という人は、HPV検査キットを活用して自宅で検査するという選択肢も。

Q

子宮頸がんは予防できるの？

予防のためにできるのは①子宮頸がん検診と②HPVワクチン接種の2つ。HPVワクチンの接種によって、ハイリスク型HPVへの感染をかなりの確率で予防することができます。ただし、HPVワクチンを接種しても子宮頸がんを100%予防することはできないので、あわせて定期的な検診を行うことが大切。

子宮頸がん検診の受診率 (日本/年齢別)



出典：第13表性・年齢階級別にみた20歳以上のがん検診受診状況(複数回答)/2019年国民生活基礎調査の概況

子宮頸がんの予防については、次のページで詳しく紹介！→

今からでも
間に合う？

ほんとに安全？

HPVワクチンのホントのそこ

子宮頸がんの原因となるHPV感染の予防として、コンドームの使用は感染確率を若干下げますが、十分ではありません。**感染予防として最も有効なのはHPVワクチンの接種**です。ここでは、HPVワクチンの安全性や接種にまつわる疑問について詳しく説明します。

HPVワクチンの接種に年齢制限はない

日本におけるHPVワクチンには「2価」「4価」「9価」の3種類があり、簡単にいうと「2 or 4 or 9種類のHPV感染予防に対応している」ということです。

ある研究によると、17歳になる前にワクチン接種を受けた女性では、子宮頸がんになる人がなんと88%も減少、17～30歳の女性がキャッチアップ接種*を受けた場合でも、53%減少するというデータが出ています。なお、HPVワクチンの接種に年齢制限はありません。

*年齢が少し高いために無料接種が受けられなかった年代への接種

参考：Jiayao Lei et al, 2020, HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer

定期検診が予防につながる！

（子宮頸がん検診とHPV検査）

たとえHPVワクチンを接種しても、ハイリスク型HPVへの感染を100%防ぐことはできません。

HPVは、性交渉がある限り常に感染リスクがあります。

子宮頸がんは、早期に発見することで根治が可能な疾患です。

性交渉経験がある人は必ず定期的に検査を受けましょう。

子宮頸がん検診とHPV検査の違い

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。HPV検査では「ウイルス(HPV)感染」を調べ、子宮頸がん検診は「細胞」を調べます。

検査名	分かること
HPV検査	子宮頸がんを引き起こす可能性がある ウイルス(HPV)に感染していないか を調べる
子宮頸がん検診	子宮頸がんにつながる可能性がある 細胞異常が起こっていないか を調べる

「HPV検査+子宮頸がん検診」の併用が◎

「2年に一度の子宮頸がん検診を受けていれば、HPV感染についても心配ないのでは？」と思われるがちですが、先述の通り、子宮頸がん検診とHPV検査では調べる内容が異なります。そのため、早期発見のためには**2つの検査を併用するのがおすすめ**です。

子宮頸がんは、HPV感染が原因です。HPV検査を定期的に受けて子宮頸がんにかかるリスクを把握することで、日頃の心構えや予防意識も高まるはず。

公費助成により 無料でワクチンが打てる対象者

- 2023年4月現在
小学6年生～高校1年生の女性
- 誕生日が1997年4月2日～
2006年4月1日の女性*

どちらも、過去にHPVワクチンの接種を
合計3回受けていないことが条件
*2025年3月末まで

それぞれのHPVワクチンが対応しているウイルス

9価HPVワクチン(自費だと9～10万円)

4価HPVワクチン(自費だと4～5万円)

6型

16型

18型

11型

2価HPVワクチン
(自費だと4～5万円)

※公費助成対象ワクチンは2価と4価

31型 33型

45型

52型 58型

- … 低リスク型：尖圭コンジローマの原因の95%を占めるウイルス
- … 高リスク型：子宮頸がんの原因の88.2%を占めるウイルス

HPVワクチンの安全性

HPVワクチンは、その安全性がしばしば話題にあがります。これは、2010年に積極的勧奨が進められた際、一部のの人に今までのワクチンでは見られないような症状が出た人がいて「ワクチンの副作用ではないか？」とニュースになったことが発端です。そこで厚労省は2013年、調査のために積極的推奨を一時ストップさせました。その後、有効性と安全性が証明された*ことで、2022年4月から改めて接種推奨が再開されています。

*参考：公益社団法人日本婦人科腫瘍学会「一般の皆さまへHPVワクチン(子宮頸がんワクチン)についてQ&A Q1」より

HPVワクチン接種は医療機関へ

HPVワクチンは、医療機関(婦人科等)での接種が可能です。全ての医療機関で受けられるとは限らないので、お近くの産婦人科もしくはお住まいの市町村のホームページを確認いただくか、電話にて問い合わせしてみましょう。

クリニックフォアグループでも
HPVワクチンの接種が可能です

詳しくはこちら



自宅で、5分で終わる。HPV検査ができるキットも

HPVは、性交渉の際に男性から感染します。そのため、**特にパートナーが変わったときなど、無理のない範囲で定期的にHPV感染をチェックしておく**と安心です。

子宮頸がん検診については、婦人科や健康診断(人間ドック)での検査が必要になりますが、**HPV検査は、自宅で自分でできる検査キットもあります**。子宮頸がんを予防し、さらに日頃の健康への不安を払拭するためにも、定期的なセルフチェックを習慣にしましょう。

「オンラインHPV検査」
体験マンガもCHECK

イラストレーター南
夏希さんにHPV検査を
受けてもらいました！



マンガでわかる
オンラインで
「HPV検査」
受けてみた



春得
20%引き

クリニックフォアの「オンラインHPV検査」

クーポンコード：hvp04

クリニックフォアのHPV検査キットなら、自宅でいつでもHPV感染を調べることができます。さらに今なら、会報誌の読者限定で20%引きで購入可能！
今の自分の状態を知りたい人や、HPV感染が気になる方は、ぜひ試してみてくださいね。



生理日は **ずらせる** って知ってた？

ピルを使って旅行やイベントに合わせて生理日を移動しよう

毎月訪れる「生理」だけど、毎月「同じ日」にやってくるとは限りません。

旅行、プール、大事な試験、結婚式の日によって生理がきてしまった…

そんな経験をした女性は少なくないはず。

ピルの力を借りて生理日をコントロールすることで、日々の生活をより良いものにしましょう。

Q どうやって生理日を移動させるの？



山田先生

移動させたい生理が次の生理なのか、次々回以降の生理なのかで、服用方法が異なります。次回生理を移動させる場合は、ピルを服用し生理を遅らせることができます。次々回以降の生理を移動させる場合は、ピルを服用し生理を早める方法になります。

Q 生理移動で服用するピルには種類があるの？



山田先生

生理日移動には、確実性の高い中用量ピル、『プラノバル』を使用します。すでに低用量ピルを服用中の方や、中用量ピルの服用がお体に合わない方、中用量ピルの副作用が不安な方は、低用量ピルでの移動も可能です。ただし、低用量ピルの場合は、生理日移動に失敗する確率が上がります。

クリニックフォアで処方できる2種類のピル

プラノバル	低容量ピル
○月経移動の確実性が高い	△失敗するリスクがある
△吐き気が出る場合あり 吐き気止め(プリンペラン)もセット	○副作用は少ない
	マーベロン トリキュラー アンジュ

※ピル(低用量・中容量ピル)による生理日移動は、100%できるとは限りません。一定の確率で失敗することもあります。

※次の生理が直前に迫っている場合、生理を遅らせることは難しいです。

Q 次回の生理を移動させたい場合の服用方法は?(生理を遅らせる方法)



山田先生

次の生理予定日の5日から7日前に中用量ビルのプラノバールの服用を開始します。生理を避けたい日程の最終日まで服用を継続し、中止すると2日程度で生理がきます。飲むタイミングは、起床時や寝る前など、できるだけ毎日同じ時間に飲むようにしましょう。

服用方法



Q 次々回の生理を移動させたい場合の服用方法は?(生理を早める方法)



山田先生

次々回以降の生理を移動させる場合は、生理を早めて移動させます。次の生理の初日から5日目までの間にプラノバールを服用を開始します。10日から14日間服用し、中止すると2日程度で早まった生理が来ます。

服用方法



低用量ビルを服用して生理を早めるためには?

次の生理の初日から5日目までに低用量ビルの服用を開始します。10日から14日間服用し、中止すると2日程度で早まった生理がきますが、プラノパールに比べると、生理日移動に失敗するリスクがあることをご了承ください。

生理日移動をしたい方は
＼こちらをチェック!／



繰り返すニキビにサヨウナラ！

大人ニキビの正しい対処法 Q&A

年を重ねるごとに治りづらくなるニキビ。

正しいケアと生活習慣について、

皮膚科・美容皮膚科・内科、

それぞれの視点から解説します。

Guide to adult acne: #1

ニキビの 仕組み

Q1 大人ニキビはどうやってできるの？

A. 皮脂分泌の増加に原因あり

「ニキビは、皮脂の分泌が増加して毛穴が詰まり、皮脂が毛穴にたまってしまふことから始まります。この初期段階がいわゆるコメド。コメドの内部は、皮脂を栄養分としてアクネ菌が育ちやすい環境になっています。これが炎症を起こして赤く膨れ上がることで、赤ニキビや膿がたまった黄ニキビになってしまうのです」(田中先生)

Q3 ニキビがある場所で原因が分かってホント？

A. おおよその原因を推測することは できます

「Uゾーンはターンオーバーが遅れがち。十分な睡眠をとって皮膚の再生を促し、適度な保湿で乾燥を防ぎましょう」(田中先生)

「生理前ニキビの原因ははっきり分かっていませんが、ホルモンが大きく変化するため、ニキビが増えやすいと考えられています。低用量ピルの服用で改善する場合も」(千原先生)

丁寧な問診と説明に
定評がある
美のかかりつけ医

肌に優しく、
正しい
スキンケアの
伝道師

体の内側から
キレイを支える
美と健康の
エキスパート



私たちがお答えします！

日本皮膚科学会認定
皮膚科専門医
千原真未先生

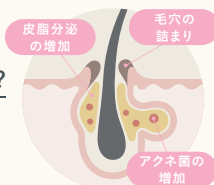
クリニックフォア
新橋院長
圓山尚先生

日本内科学会認定
内科専門医
田中智博先生

Q2 繰り返し できてしまうのはなぜ？

A. 原因は一つでは ありません

「皮脂分泌の増加や毛穴詰まりの背景には、乾燥や紫外線のほか、ストレスや睡眠不足、生理周期によるホルモンの乱れなど、実にさまざまな原因があります。日頃のスキンケアに角質や皮脂のケアを取り入れつつ、あらためて自分の生活習慣を見直してみることが大切です」(田中先生)



髪の毛の生え際

・シャンプー、洗顔
料のすすぎ残し

Tゾーン

・皮脂の過剰な分泌
・前髪の刺激

頬

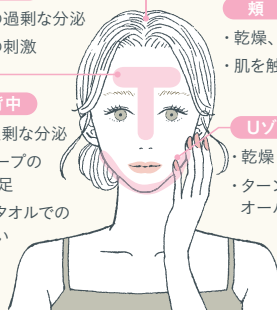
・乾燥、マスクの擦れ
・肌を触ってしまう癖

胸元・背中

・皮脂の過剰な分泌
・ボディソープの
すすぎ不足
・ナイロンタオルでの
こすり洗い

Uゾーン

・乾燥
・ターン
オーバーの乱れ



Q4 白ニキビなら自分で潰してもいい？

A. 初期段階でも潰すのはNG!

「刺激を与えることで炎症が悪化したり、最悪ニキビ跡になってしまうことも。気になる場合は皮膚科に行きましょう」(圓山先生)

Guide to adult acne: #2
セルフケアの
ウソ・ホント

Q6 ニキビパッチで ニキビは治る？

A. 場合によっては悪化します

「アクネ菌は通性嫌気性菌といって酸素のないところを好むため、ニキビパッチで空気が遮断されると菌が繁殖しやすくなる原因に。無意識にニキビを触る癖がある人や、マスクの摩擦予防として一時的に使う分には○」(千原先生)

Q5 保湿はしない方がいいの？

A. ニキビ治療は保湿が重要です!

「乾燥すると皮脂分泌が過剰になるため、保湿は徹底しましょう。ワセリンなどの重いアイテムは逆効果になるので避けて」(圓山先生)

Guide to adult acne: #3
ニキビ跡

Q7 ニキビ跡が消えません…

A. 跡のタイプによって適切な治療法が異なります

「茶色いニキビ跡は炎症によるメラニン沈着が原因なので、シミと同じような美白治療をすることになります。L-システインやシナールなどの内服薬、ハイドロキノン外用薬も有効です。赤みが残っている場合は、炎症による血管の拡張が原因のため、炎症を抑えるお薬や、血管を



軽度なら
ホームケアで
改善できる場合も

閉じるレーザーを使います。クレーターになっている場合は、傷跡と同じなので、一度組織を破壊して傷が治る過程で再生する治療を行います。肌質やニキビ跡の程度によってもおすすめの治療は変わってくるので、詳しくは医師にご相談ください」(圓山先生)

	赤みタイプ	茶色タイプ	凹凸タイプ
原因	血管の拡張	炎症による色素沈着	炎症による傷跡
治療例	・IPL(フォトフェイシャル) ・ジェネシス	・ハイドロキノン ・ピーリング ・IPL(フォトフェイシャル) ・美容内服	・ピーリング(ごく浅い場合のみ) ・ダーマペン ・CO2レーザー ・ピコレーザー

Guide to adult acne: #4
スキンケアの
選び方

Q8 背中にもニキビができてしまいます

A. 体にも使える 角質ケアアイテムは一石二鳥!

「ニキビができる条件はボディも同じ。特に背中では皮脂腺が多く、ニキビが発生しやすいです。放置して悪化すると跡になってしまうので、日頃から角質ケアを心がけましょう。ケア後はお肌が乾燥しやすいので、保湿を忘れずに!」(圓山先生)

肌くすみやごわつきも
同時にケアできる
優秀アイテムは持っていて損なし!



【左】角質ケア成分AHA1%配合。5分放置する泡パックも効果的。サンソリット スキンピールバー赤 135g ¥2,750

【右】顔の頑固な黒ずみや角栓が気になる人にも◎ ゼオスキンヘルス エクスフォリエーティングポリッシュ 65g ¥9,020

Q9 ビタミンC美容液は 何を使ったらいい?

A. ニキビにお悩みの方は、 水溶性がおすすめ

「ビタミンC美容液*は大きく分けて3つの性質があり、相性のいい肌質や期待できる主な効果が異なります。ニキビには、皮脂分泌のコントロールに優れている水溶性がおすすめ。メラニンの排出を助けることで、色素沈着の改善も促してくれます」(圓山先生)

おすすめ肌質	水溶性 ↓ 脂性肌	両親媒性 ↓ すべての肌質	脂溶性 ↓ 乾燥肌・敏感肌
アイテム例	① ②	③ ④	⑤
テクスチャー	さらさら とろ〜り	さっぱり オイル	クリーム

- ①つけた瞬間サラサラ! 高濃度ビタミンC*10%配合。ゼオスキンヘルス シーセラム 50ml ¥15,840
 ②毛穴レスのようなツヤ肌になれると大人気。ビュアメル リセットVitaC美容液 5ml×8本 ¥14,300
 ③化粧水としても使える低刺激な美容液。ビューティフルスキン Cフォーカスエッセンス 30ml ¥4,713
 ④高保湿でオイルのような質感。少量で伸び良く使えます。レカルカ CFセラムアドバンス 30ml ¥13,200
 ⑤乳液みたいにしっとり。ポイント使いにも◎ リビジョン C+ コレクティングコンプレックス 30g ¥21,780

※整肌成分 ※価格は全て税込です

裏表紙にてCLINIC FOR BEAUTYで使えるオトクなクーポン配布中!

商品選びに迷ったらインスタもチェック◎
▶ @clinicfor_beauty



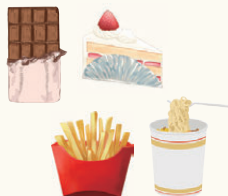
ONLINE SHOPはコチラ

10 ニキビがしやすい食べ物はあるの？

A. 脂質や糖の摂りすぎは、 皮脂分泌の増加の原因になります

「食べるだけでニキビができるような食品はありませんが、脂質や糖質の摂りすぎは皮脂分泌の増加に繋がり、症状を悪化させることもあります」(千原先生)

「糖質の過剰摂取で血糖が高い状態が続くと、炎症を改善したり皮膚を再生する力が弱まり、ニキビが治りにくくなってしまいます。跡になるのを避けるためにも、高カロリーな食事は控えた方がよいでしょう」(田中先生)



ニキビをできにくくする コーヒーの飲み方

- ・1日2〜3杯程度におさえる
- ・なるべくブラックで飲む
- ・カフェインの少ないドリップコーヒーや、デカフェ(カフェインレス)の豆を選ぶ
- ・砂糖の代わりにオリゴ糖やはちみつを入れる



11 コーヒーを飲むとニキビができるって本当？

A. カフェインの摂りすぎが一因になることもあります

「カフェインには、カルシウムや亜鉛など、肌の健康維持に必要なミネラルの吸収を阻害してしまう働きがあります。さらにカフェインの過剰摂取により胃酸過多になると胃が弱り、それがニキビの原因となることも」(千原先生)

「缶コーヒーに含まれている加工ミルクには、トランス脂肪酸を含めた多くの添加物が含まれているので注意。甘くしたい場合は、血糖の上昇を緩やかにしてくれるオリゴ糖や、栄養価の高いはちみつがおすすめです」(田中先生)

12 食べる順番は関係ある？

A. 野菜＋たんぱく源ファーストが正解！

「血糖値の急速な上昇も、ニキビに悪影響を与える原因の一つ。食物繊維の多い野菜を最初に食べることで、血糖の上昇を穏やかにすることができます。また、たんぱく質や脂質も一緒に食べることで、この効果がさらにアップすることも分かっています」(田中先生)

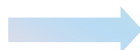
食事の最初に食べるなら…

- ◎ ささみやシーチキン入りのサラダ＋オールドレッシング
- 生野菜だけのサラダ

食後に眠くなるのを防いだり、糖尿病の予防にも繋がります！



カラダにいいこと
レシピでは
ニキビ改善に役立つ
メニューをご紹介します！



カラダにいいことレシピ

Healthy Recipes for you

ニキビの原因になる糖質や脂質をおさえつつ、お肌の調子を整えてくれるのに役立つ
ビタミンB6や不飽和脂肪酸を豊富に含むメニューを集めました。

水切り塩豆腐でコクUP！

塩豆腐のティラミス

豆腐で作るティラミスはよく見かけますが、多くはクリームチーズを加えてコクを出しています。今回はしっかりと水切りをした塩豆腐でコクをだし、メープルシロップと合わせることであまじょっぱい美味しさを楽しめるひと品にしました。メープルシロップは同量のはちみつで代用してもOKです。

- ☑ チーズを使わずに濃厚な美味しさ
- ☑ 3パック入りの豆腐1つ分でOK
- ☑ 甘いものが我慢できないときにも



🕒 所要時間 **15分** (豆腐の水切り時間を除く)

材料(1人分)

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・塩 小さじ½
- ・ビスケット 30g
- ・メープルシロップ 15g
- ・ココアパウダー 小さじ2

作り方

＜下準備＞塩豆腐を作る。絹ごし豆腐の両面に塩を半量ずつまぶし、ペーパータオルを2枚重ねて包む。ボウルの上にざるを重ね、その上に豆腐をのせ、冷蔵庫にひと晩置いて水を切る。

1. ボリ袋などにビスケットを入れて手で細かく砕く。
2. ボウルに水切りした塩豆腐とメープルシロップを入れ、泡立て器やゴムベラなどでなめらかになるまで混ぜる。
3. 1のビスケット、2の豆腐クリーム、ココアパウダーはそれぞれおおよそ3等分にする。器にビスケット、豆腐クリーム、ココアパウダーの順で重ねて入れ、これを3回繰り返す。



不飽和脂肪酸とは？

植物由来の油に多く含まれている脂肪酸で、ニキビの原因ともなる肌の水分不足をサポートしてくれる働きがあります。加熱する場合は、米油・太白ごま油・サラダ油を使いましょう。人気のエゴマ油やアマニ油は熱に弱いので、生のままドレッシングとして使うのがオススメです！

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ル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。

詳しい作り方や過去のレシピは
sai+ journal WEBをチェック！





甘酸っぱくてご飯がすすむ!

野菜たっぷり酢豚

ひと皿で栄養バランスが整い、たくさんおかずを作る余裕がない時にも嬉しい酢豚。豚肉は片栗粉をしっかりとまぶしてあまり触らないで焼くことで、少ない油でもしっかりカラッと仕上がります。油は、不飽和脂肪酸が多い米油・太白ごま油・サラダ油を使用するのがおすすめ。

- ☑ 少ない油でカラッと仕上げる
- ☑ 豚肉は糖質の代謝を促すビタミンB1が豊富!
- ☑ 野菜は旬ものや冷蔵庫の残り物で作っても◎

作り方

1. 豚ロース肉はひと口大に切る。【A】をなじませて室温で10分おき、汁気を切ったら片栗粉をまぶす。
2. なすはヘタを取って小さめの乱切りにする。ピーマンはヘタと種を取ってひと口大に切る。しいたけは、かさは薄切りにし、軸は根元のかたい部分を切り落として手で細かく裂く。
3. フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉となすを入れてあまり動かさずに表面にしっかりと焼き色がつくまで焼く。
4. 3. にピーマン、しいたけのかさと軸を加え、中火で1分ほど炒めたら、【B】を加えて具材にしっかりと絡めるようにしながら混ぜる。

☑ 所要時間 15分 (下味をつける時間を除く)

材料

- ・豚ロース肉(厚切り) 1枚 ・油 大さじ3
- ・なす 1本 ・片栗粉(肉用) 大さじ1
- ・ピーマン、しいたけ 2個ずつ ・片栗粉(水溶き用) 大さじ½

[A] 酒(小さじ2)、しょうゆ(小さじ1)

[B] 酢(大さじ3)、水/しょうゆ/砂糖(各大さじ2)

みそとバターのリッチな味わい

鮭とキャベツのバター蒸し

天然の脂がのった鮭には、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAや、ビタミンB6が豊富に含まれています。ビタミンB6は皮膚の代謝を助ける働きがあるため、不足するとニキビができやすくなる原因にも。PMSの緩和に役立つとも言われているので、積極的に摂取したい成分です。

- ☑ 砂糖の代わりにみりんとコーンで優しい甘味をプラス
- ☑ ビタミンB6を積極的に摂取して肌質UP!
- ☑ 栄養素を逃さないため蒸し焼きに



☑ 所要時間 15分

材料(1人分)

- ・生鮭(切り身) 1切れ
- ・キャベツ 160g
- ・コーン缶(ホール) 50g
- ・塩 少々
- ・粗びき黒こしょう 適量

[A] みそ(大さじ1)、無塩バター(15g)、みりん(大さじ2)、チューブおろしにんにく(2cm)

作り方

1. 生鮭は骨を抜いてひと口大のそぎ切りにし、塩をまぶす。キャベツはざく切りにする。
2. 耐熱容器に【A】を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱したらしっかりと混ぜ合わせる。
3. フライパンにキャベツ、鮭、水気を切ったコーン缶を入れ、2と水大さじ1(分量外)を回しかける。蓋をして弱めの中火にかけ、5分ほど蒸し焼きにする。このとき、全体にしっかりと火が通るように何度か優しく混ぜる。
4. 鮭に火が通ってキャベツがしんなりしたら、器に盛って粗びき黒こしょうをかける。

4.15Sat~5.14Sun
の運勢

5月15日以降の占いはWeb版
sai+ journalをチェックしてね!

ココロとカラダの処方せん

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
いつもの風景に変化を加えよう



あなたの居場所が大きく動くタイミング。バタバタと落ち着かない状況かもしれませんが、家族と呼べる身近な人たちとの絆が強まり、温かい時間を過ごせる月です。恋愛はおうちデートが大吉!一緒に料理を作ったり、地元を散歩したり。穏やかな時間の中で二人の愛が育れます。

ふたご座
5/21~6/21



Monthly Keyword
いったん止まって、考えよう



懐かしい人との再会や思い出の場所に再訪するチャンスがあるかも。もしくは、慢性的な問題の解決に向けて、過去の課題にあらためて取り組む人もいましょう。自分を振り返りつつ、周囲の意見を真摯に受け止めて。恋愛は、失われた愛が再燃する兆しあり。ファッションやヘアを変えてみると、いい流れに乗ることができます。

しし座
7/23~8/22



Monthly Keyword
新たな環境で、新たなチャレンジを!



上半期の大きなテーマ「遠征と学び」がクライマックスへ。勉強をしている人は5月半ばまでの強い追い風を味方につけて。獅子座さんは主役級存在感で、常にどう見られるかを考えていますが、周囲の声に左右され疲れてしまうことも。その殻を打ち破るためにも新たな環境や習い事に挑戦して、自らの限界を突破しましょう。

てんびん座
9/23~10/23



Monthly Keyword
心が動いたとき、人は動く



上半期の大きなテーマ「愛のパートナーシップ」が大団円を迎えます。大事なものを選ぶことに夢中ですが、そこで手にするのは、損得抜きで夢中になれるもの・愛せるもののようなのです。損得勘定(頭)よりもあなたの熱い思い(心)が上回ったとき、あなたの人生にとって欠かさない「真実の愛を育む力」が湧いてくるでしょう。

いて座
11/23~12/21



Monthly Keyword
大きな感動をシェアできる



温かい人間関係に恵まれ、とても楽しく過ごせそう。あなたの持ち前のアイデアやユーモアは人の心をバツと明るくするの、笑顔のみんなが自然と集まってきます。恋愛運には、最強の追い風が吹きます! あなたの創造性が愛情表現として鮮やかに花開き、大切な人を喜ばせ、恋する幸せをめいっぱい感じてもらえるでしょう。

みずがめ座
1/20~2/18



Monthly Keyword
あなたの心根に共感する人はたくさんいる



引き続き、あなたの言葉が世界を救うようなシーズン。特に4月20日前後にやってくる人や連絡は、特別な意味をもちます。人のために優しい嘘をつかず、あなたの本心を話してください。恋愛運も先月に引き続き、きらきら輝く(愛の季節の真っ只中。テンポはゆっくりかもしれませんが、思いやり深い、温かな季節です。

おうし座
4/20~5/20



Monthly Keyword
セルフケア&ゆったり休もう



いつもよりペースを落として大丈夫。今は前に進みたくても進めないジレンマを感じやすい星まわりです。これまでの流れを振り返ったり、心身を休めたりして、英気を養って。恋愛ものんびりペース。いまは関係を進展させることよりも、自分の気持ちを確認めたり、言動を振り返ることで第三の道が見えてきます。

かに座
6/22~7/22



Monthly Keyword
肩の力をほぐして



昨年5月ごろからキャリアの大転換期に入っている蟹座さん。忙しい中、一大チャレンジに奮闘してきた人も多いはず。その熱い戦いは5月17日には収まり、大きなプレッシャーからもようやく解放されます。恋愛運は上々! あなたの魅力が輝き、注目度がグンとアップします。

おとめ座
8/23~9/22



Monthly Keyword
長く付き合うための、真面目な話し合い



仲間との間に、前向きな議論や衝突が起こりやすい月。問題となりやすいテーマは金銭的な負担や報酬について。良好な人間関係を保てるよう、公平なバランス感覚を心がけて。恋愛は、深く愛する喜びとリスクとのバランス感覚が試されそう。道ならぬ恋や、共依存関係にはご注意ください。

さそり座
10/24~11/22



Monthly Keyword
地に足のついた努力が評価される!



日々の習慣として取り組んでいることが、意外な形で高く評価されます。目上の人に引き立ててもらったり、みんなの前で褒めてもらえたり、うれしい場面があるかもしれません。恋愛は「愛の復活」がキーワード。懐かしい友人との再会がきっかけで愛が見つかったり、冷えていた愛が蘇ったりするかも。

やぎ座
12/22~1/19



Monthly Keyword
「どうしたいのか?」が大事なとき



あなたの衝動や強い思いが、人生の方向性を決める指針となります。自分はどうしたいのかを大事にしてください。恋愛運はスローペース。話がスムーズに進みづらく、停滞感や混乱を感じそう。無理して進めようせず、仕事や趣味などに集中して。一方、失った愛が復活する兆しも。懐かしい場所で、愛が再燃する可能性あり。

うお座
2/19~3/20



Monthly Keyword
喜びはおすそ分けすると増える



家族や身近な人との時間がとても充実しそう。昨年8月下旬から孤軍奮闘してきた人ほど、その戦いぶりが認められ、報われたと感じられるでしょう。恋愛は引き続き、熱い追い風が吹いています。勢いがある分、言葉の行き違いが起きやすい時期でもありますから、愛の言葉はつとめてストレートに伝えましょう。



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
- 高血圧

※2023年4月現在



2023 SPRING

Information & Campaign

CLINIC FOR
BEAUTY

¥1,000 OFF

税込13,000円以上のお買いもので
ご利用いただけます

下記クーポンコードをお会計時にご入力ください

sai2304

使用期限

2023年
5月末まで

公式オンラインショップ
<https://shop.clinicfor.life>



※全商品で利用可能(ただし、定期購入分にはご利用いただけません)。※その他クーポンとの併用不可。※お1人様1回限り有効。



自宅で自分で行える！オンラインHPV検査

申し込み～検査結果までマイページで
完結できるオンライン検査です。子宮
頸がんに行いやすいハイリスク型
HPVの感染が確認できます。

<https://www.clinicfor.life/online-test/hpv>



2023年5月末まで

20% OFF

クーポン
コード

決済時にご入力ください

hpv04

※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>