

美的

BITEKI

毎年大人気! 2016 スケジュール帳

5年連続! 美容誌実売No.1
2010年上期~2014年下期ABC公査部数調べ

12 2015 December
特別価格 630yen
PC・スマホから「美的.com」
にアクセス!
<http://www.biteki.com>



Cover Beauty
絵美里

別冊付録① 人気109ブランド
Xmasコフレ&
限定品BOOK 全68P

BOOK in BOOK

GENKING パービー も登場!

お金も! 時間も!
賢すぎるビューティBOOK

どっちを選ぶ?

20代で 終わる女 花咲く女 30代で

- 1 絵美里と考える 素敵に30代の過ごし方
- 2 30代の肌(髪)心(体)、これが現実!
- 3 40代、50代の美容賢者に聞く 30代で「やっておくべき」「やってはいけない」美容道
- 4 30代美人の条件は、艶(血色)透明感!
- 5 冬の流行メイク、30代にはこれがIN!
- 6 \老け肌SOS!/ 顔の中に何匹動物を飼っていますか?

- 7 ここで差がつく! 「化粧品の使い方」
- 8 え!? 髪の老化を放っておくつもり?
- 9 食(睡眠)入浴(運動) ... その生活習慣が老化を招く!
- 10 30代が取り入れるべき 4つのスーパーフード

菜々緒 中村アン 野崎萌香
「頑張らない今イベントスタ...

シートマスク
4アイテムラインで
試せる!
別冊
トランス
美白スキン
新色でつ
冬のおこがれ! 4つ

100名PRE
ロート
極潤プレ
新スキン
6品セ

小さな不調にも対応 信頼できる医師リスト 整形外科

皮膚科

婦人科

内科

整形外科

頭痛外来

女性泌尿器科

乳腺科

日本初ピラティスと栄養を取り入れた診療

**スポーツ・栄養クリニック
代官山
武田淳也先生**

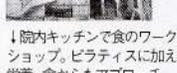
ただけじゅんや/クリニック理事長、
福岡大学医学部卒業。日本整形外科学会
認定専門医。'05年、日本初ピラティ
スを取り入れ、食・栄養指導のキッ
チンを併設した現クリニックを開設。

正しい姿勢・痛み解消には正しい足の使い方をマスターして

腰痛・肩痛・関節痛、体のラインの乱れは、
間違った姿勢や動作が原因です。すべての健
康の基本である正しい姿勢と体の使い方を少
ないうちからマスターしましょう。その
ために「ピラティス=カラダ取説」の講座
を開催しています。加えて栄養・食も大事です。医
療現場ならではの信頼できる「食と運動」の
プロフェッショナルが多職種で連携し
ています。なんでもご相談ください」



←武田先生のピラティスを日常で
生かす「カラダ取説」講座も。受講
料¥44,445(80分×8回)。



↓院内キッチンで食のワーク
ショップ。ピラティスに加え
栄養・食からもアプローチ。



↑ピラティスを活用したリハ
ビリテーショントレーニング。

CLINIC DATA ①東京都渋谷区恵比寿2-21-4 代官山パークス3F ②03-6416-1674 ③http://www.clinics.com/d_top/ ④http://www.pilates-lab.com/ ⑤整形外科/月～金10:00～14:00、土・日・祝 予約制 ⑥ピラティス/月～金10:00～14:00、土・日・祝 予約制
診療内容と特徴 整形外科(スポーツダンス医学外来)、リハビリテーション科、ペインクリニック、リウマチ科、内科(生体エネルギー管理外来、禁煙外来)/保険診療。肩こり、腰痛、ひざなどの関節痛、ピラティスを活用した姿勢チェックと改善指導。ピラティス活用リハビリテーションは診断名がつけば保険診療可。自由診療もある。

ひざ、足の診療に力を注ぐ臨床医

**横浜総合病院 整形外科
菊池恭太先生**

きくちきょうた/北里大学医学部卒業
後、同大学整形外科入局。沖縄県立北部
病院、西横浜国際総合病院を経て現職。
日本整形外科学会専門医。日本足の外
科学会、日本下肢教育・足病学会ほか。

変形性膝関節症、外反偏平足など 変形性から陥入爪にも対応

足の骨の下足の病気が日々の積み重ねで
進行するものも少なくありません。大きなト
ラumaになる前に相談してください。外傷か
変形性から支障を来す痛みまで対応してい
ます。特にひざ、足の診療に力を注いでい
ます。下足は運動機能を維持して充実した生
活を送るために大切な場所。外反拇趾、外反
偏平足などの足変形から陥入爪、糖尿病足の
治療まで幅広い足の診療を行っています」



←約20診療科、300床を有する
急性期の総合病院。地域密着、各
科の専門性を追求している。



→超音波検査
は下足の診療
に大変重要。
患者さんの訴
えを確認しな
がら、体に触
れて検査する。



←「日常生活に大きく影響します。
忙しいからと体の痛みや不調を後
回しにしないで」と菊池先生。

CLINIC DATA ①神奈川県横浜市青葉区鉄町2201-5 ②045-902-0001 ③http://yokoso.or.jp/department/orthopedics/ ④月～土9:00～11:30、14:00～16:30 ⑤土午後日祝 菊池先生の診療日は要確認
診療内容と特徴 整形外科/保険診療。外傷全般、変形性関節症、ひざ疾患、脊椎疾患、骨粗鬆症、足の変形性疾患、スポーツ障害ほか。骨折手術全般、人工関節置換術、脊椎手術、足部変形矯正手術、関節鏡、靭帯再建手術ほか。エコーを用いた神経ブロックで限局的な麻酔も可能。麻酔負担を軽減した日帰り手術の相談も可

日本にほとんどいない*足、の専門医

**足の診療所 表参道
桑原靖先生**

くわはらやすし/院長。埼玉医科大学
医学部卒業。同大学に勤務し、現診療
所を開設。足の診療所院長。下肢教育・
足病学会評議員。日本には数少ない足
を専門的に診る医療機関。

足が痛い、たごができるなどは 足のゆがみや病気のサインです

「日本の医学部教育では、足の治療に関する知
識を教えないため「足を診る。専門医は極端に
少ないのが現状です。したがって足に悩みを
抱える患者さんは非常に多く、納得のいく治
療を受けられていません。そこでこの診療所
を開設。足が痛い、靴のかかとの減り方が左右
異なる、たごがよくできる…などは足のゆがみ
や病気が隠れているサイン。健康な足を長く
保つために早めの治療を行うことが大切です」



↑痛みを訴
える患者さん
がほとんど。外
反拇趾、足底
筋膜炎、巻き
爪などの人が
多く受診。

↓荷重があるかないかで足
の形は大きく変化する。ため
レントゲンは立位で撮影を
行い足の状態や骨格構造の
評価を行う。←一般には少
ない足専用の超音波検査。

CLINIC DATA ①東京都港区南青山5-6-24 南青山ステラハウス3F ②0120-210-518 ③http://foot-clinic.jp/reservation.php ④月～日10:00～13:30、15:00～19:00 ⑤祝・年末年始 完全予約制
診療内容と特徴 形成外科、整形外科、内科/検査・治療ともに保険診療。「足のプライマリケア」を中心とし
た足の総合診療を行うべく、'13年開設。ここでは整形外科、形成外科、血管外科、内科、皮膚科といったそれぞ
れの専門をもった医師たちがチームを形成し、患者の症状に合わせたオーダーメイド医療を提供。

トップアスリートを支える整形外科医

**Dr.KAKUKO
スポーツクリニック
中村格子先生**

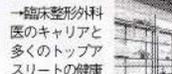
なかむらかくこ/院長。医学博士・整
形外科医・スポーツドクター。横浜市
立大学客員教授、横浜市立大学医学部
卒業後、同大学整形外科学教室入局。
'14年、現クリニック開設。

健康で美しい人生をサポートする エクササイズを提案

「年齢と共に落ちやすい筋力や体力を良い状
態に保つことが内側から輝く美しさを作りま
す。疲れやすい、不調がある方はぜひ早め
にご相談ください。昨日よりも今日、美しい体
を目指しましょう。ボディラインの悩みや体
力作りを女性のライフステージに応じて提案
します。特別な道具やテクニックは必要なく、
体力に自信がない人、運動が苦手な人も安心
して取り組めるエクササイズです」



←各種の日本代表チ
ームドクターの経験
から相談しやすい環
境に配慮した診療室。



←臨床整形外科
医のキャリアと
多くのトップア
スリートの健康
管理と指導経験
からエクササイ
ズを提案。

CLINIC DATA ①東京都渋谷区猿樂町9-8 URBAN PARK代官山II ②03-5784-1101 ③http://www.dk-sc.com ④月～土10:00～13:00、15:00～20:00 ⑤日・祝 予約制
診療内容と特徴 ボディラインを整える自由診療では、体の使い方などにアプローチして健康な体を取り戻す予
防医学を行う。メディカルカウンセリング ¥25,000、PRP療法¥50,000～、プライベートボディワーク¥
¥8,000～。そのほかスポーツ疾患など。ひざや腰、関節の痛みなどの一般整形外科疾患は保険診療。

小さな不調にも対応 信頼できる医師リスト 頭痛外来

専門検査とメンタルケアも評判!

**くどうちあき
脳神経外科クリニック
工藤千秋先生**

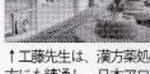
くどうちあき/英国パーミンガム大学
東京労務病院脳神経外科、鹿児島市立
病院脳疾患救命救急センターなどで脳
神経外科を学ぶ。東京労務病院脳神経
外科科長を経て'01年現職。

重篤な痛みだけでなく 心のひだを伸ばせるような診療を

頭痛とメンタル面の乱れが多い美的世代で
は、症状の表面的な原因だけでなく、心のひだ
を伸ばせるように目を見てお話をしています。
診察につけ医は、主治医。これがモットーで
診察でない頭痛、手足の冷え、のどの詰ま
りを感じる頭痛、鎮痛剤が効かない頭痛は早
く診察してください。鉄(フェリチン)不足
が原因であることも多いです。その場合は鉄
剤投与で治ります」



↑工藤先生は、漢方薬処
方にも精通し、日本アロ
マセラピー学会認定医で
も。



←脳専用のCT。ほかに
脳MRI(MRA)検査室も
併設。

CLINIC DATA ①東京都大田区大森北1-23-10 ②03-5767-0226 ③http://www.kudochiaki.com ④月・水・木 全9:30～12:00、16:00～18:00(受付開始時間9:00、午後15:30) ⑤土・日・祝 9:30～17:00 ⑥火・第1・3・5土・日・祝 予約制 予約専用☎090-1544-5859
診療内容と特徴 脳神経外科、心療内科、神経内科、整形外科、その他/保険診療。頭痛、頭部痛、鬱、若年性うつ病など、MRI(MRA)、頸部動脈エコー、脳波検査など。頭痛には脳MRI(MRA)、頭部のゆがみを見るレントゲン、頸椎の歪みを見る検査も(いずれも保険診療)。メンタルチェックとして光トポグラフィ¥5,000も行う。

女性の気持ちに寄り添う頭痛専門医

**富士通クリニック/
東京クリニック 頭痛外来
五十嵐久佳先生**

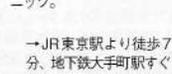
いがらしひさか/神経内科医。北里大
学医学部卒業。神奈川歯科大学附属横
浜研修センターほかを経て現職。北里
大学医学部客員教授。日本頭痛学会認
定専門医、日本神経学会認定専門医。

市販の頭痛薬を飲んでいたら要注意

「頭痛の多くは片頭痛、緊張型頭痛などの一次
性頭痛です。治療の主体は薬物療法ですが生
活指導も行います。頭痛で仕事を休む、旅行
に行けない、月経時は頭痛と腹痛で寝込むな
ど生活に支障がある方はぜひ専門医を訪ねて
ください。月10日以上市販の頭痛薬や病院
で処方された痛み止めを飲んでいても注意。
いつから起こりひどくなったのはいつか
ら、頭痛は月何日かなどのメモも大事です」



↑JR南武線、武蔵中原
駅すぐにある富士通ク
リニック。



→JR東駅より徒歩7
分、地下鉄大手町駅すぐ
の新大町ビルにある東
京クリニック。

CLINIC DATA ①富士通クリニック頭痛外来 ②神奈川県川崎市中原区上小田中4-1-1 ③044-754-2051 ④http://www.fujitsu.com/jp/about/corporate/facilities/institutes/clinic/ ⑤五十嵐
先生の診察/月・火9:00～12:00、13:30～16:30 完全予約制 ●東京クリニック頭痛外来 ⑥東京都
千代田区大手町2-2-1 新大町ビル1F、B1、B2 ⑦03-3516-7151 ⑧http://www.tokyo-cl.com
⑨五十嵐先生の診察/水9:30～12:30、14:00～17:00 完全予約制
診療内容と特徴 いずれも保険診療。頭痛外来は頭痛全般についての診断や治療を行う頭痛専門の診療科。
血液検査、頭部CT、頭部MRI検査など。必要があれば整形外科・眼科・耳鼻科(富士通クリニック)、脳神経外
科・ペインクリニック・婦人科(東京クリニック)などと連携し治療を行う。