

“温活”しよう! 目指せ体温+1°Cアップ。

CLOSE UP  
中島裕翔

# anan

Cover

木村拓哉

ロングインタビュー

「変わらず、あたたかいこと」

体の中から温める。

20時筋トレ&  
22時ストレッチ。

腸、肝臓、子宮を温める。  
内臓温活しよう。

睡眠&お風呂  
ジャーナル2017

選りすぐりをリサーチ。発表!  
温めにいいもの大賞!

2017年、最新の「冷え」対策。

冬の温活。

CLINIC FILE  
06

皮膚科専門医の美肌ケア！  
肝斑・シミからイボ、  
ほくろまで優しい治療を。

## めぐみ皮膚科

☎ 0742-40-1112



院長  
伊藤 めぐみ

院長  
たつみ・もとひろ ●関西  
医科大学卒。日本皮膚科  
学会認定専門医、日本泌  
尿器科学会認定専門医、  
皮膚科標榜医。日本美容  
皮膚科学会など多数の学  
会に所属。

近鉄奈良線宇都宮駅より市  
バス「宇都大和町5丁目」行  
きに乗車。「宇都大和町4丁  
目」で下車。貴ヶ丘クリニック  
キヤード内にある。駐車場50  
台完備。◎レーザーポレーシ  
ョンは1回1万2000円。◎  
ピーリングは1回5000円。

皮膚科領域全般の症状に対応して  
いるのが美肌ケア。シミに対する  
美白効果が高いハイドロキノール  
トランサミン内服のほか、古い角  
質を取り除いてより美しく健康な  
皮膚を取り戻すピーリングも行う。  
「ピーリングやトランサミン内服  
で肝斑やシミをコントロールした

駅から離れた閑静な住宅地にあ  
りながら遠方から通う人も多く、  
乳児・新生児の相談も多数。1日  
に4回も清掃を行うほど、清潔感  
にもこだわる。「わかりやすい説  
明がモットーです」と院長の異さ  
んが語るように、保険診療を中心  
とした診療は優しく丁寧と評判。  
治療ガイドラインに沿った適切な  
治療を行っているのも信頼できる。

患者様には、ダウンタイムがほと  
んどないレーザー治療（レーザー  
ポレーション）もすすめています。  
ハイブリッドな治療で、さらに美  
肌効果が期待できるからです」と  
異さん。

また、イボやほくろには、切除  
術やレーザー治療を組み合わせて  
患者の負担軽減に配慮。重症なア  
トピーや全身湿疹には、皮膚治療  
に有効な波長のみを抽出して照射  
するナローバンドUVB療法（光  
線療法）を行うなど、多彩な皮膚  
トラブルに適切に対応してくれる  
のも心強い。

さらに、過汗（多汗症）の治療  
にも定評がある。  
「発汗を止めるにはボトックス注  
射（保険適用）が有効です。効果  
は半年ほど続くので、汗シミに悩  
んでいる人は、気温が上がる前に  
ぜひお試しを！」

CLINIC FILE  
05

話題の医療痩身機器、  
インディバとクルスカの  
コラボでお正月太り解消！

## MAクリニック心斎橋

☎ 06-6244-3500

大阪の心斎橋駅、四ツ橋駅のす  
ぐ近くと好アクセス。シミ治療な  
どの肌トラブルからアンチエイジ  
ングまで、理想に近づくための医療  
メニューがとにかく充実。院長の  
谷川さんをはじめ、スタッフも美  
に関するスペシャリストがそろっ  
ていて、気軽に何でも相談できる。  
**インディバは冷えの  
改善にも効果を発揮！**  
年明けのこの時期にぜひ試した  
いメニューは、ズバリ痩身。話題  
の医療痩身機器「インディバ」と  
「クルスカルプディング（クルス  
カ）」を利用すれば、うっかり年末  
年始に食べすぎた体を安全に、そ  
してラクにシェイプアップできる。  
「インディバは高周波エネルギー  
で細胞レベルの活性化を行います  
ので、新陳代謝が上がって内臓脂  
肪の燃焼を促します。そのため、

この時期気になる冷えにも効果も  
発揮します。クルスカは、運動や  
食事制限では落ちにくい皮下脂肪  
を撃退しますので、クルスカのあ  
とにインディバを受ければ、抜群  
の相乗効果がありますよ！」と優  
しい笑顔で教えてくれた谷川さん。  
インディバは体を温められるので、  
がん予防や不眠改善にも効果的と  
いうから驚く。  
実際に施術を受けてみると、エ  
ステサロンにあるインディバとは  
明らかに出力が異なるため、やは  
り医療用は効果が段違いだと実感。  
カウンセリングも、ドクターと看  
護師の2回あるため希望を伝えやす  
く、自らのダイエット経験を話  
してくるなど和気あいあいとし  
た雰囲気なのも好印象。キレイを  
楽しく追求できる空間として、定  
期的に通いたくなること間違いな  
し！

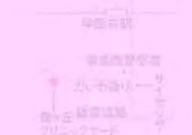


院長  
谷川 知子

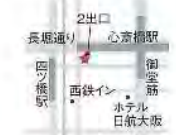
院長  
たにがわ・ともこ ●医学  
博士。東京女子医科大学  
卒。日本形成外科学会専  
門医、日本抗加齢医学会  
専門医、高濃度ビタミン  
C点滴療法認定医。2014  
年より現職。



◎インディバは、なんと初回半  
額7500円！リラクゼーション  
効果やデトックス効果もある。  
◎明るく、洗練された院内。  
◎世界的に人気を集めている  
クルスカも、初回5万円から  
と格安。関西エリアで屈指の  
症例実績があるのも安心。



めぐみ皮膚科  
奈良県奈良市三郷3-11-1 貴ヶ丘クリニックキヤード内  
診 9:00~12:00、15:30~18:30、土9:00~12:00  
水日祝休  
megumi1112.jp



MAクリニック心斎橋  
大阪府大阪市中央区西心斎橋1-13-15 三栄心斎橋ビル6F  
診 11:00~19:00、水、第2・4日 10:00~17:00  
祝休（第1・3・5日も休診）  
www.maclinic.jp