

女性医療クリニックLUNAグループ

LUNA通信

LUNA・ANNEX（内科）院長として相澤 雪先生が入職されました。

目次

内科 相澤雪先生が入職しました	1
スタッフがスタッフを紹介します！ ～榎澤ゆかり先生～	2
本格シンガポールチキンライス	2
ハイドロキノンレチノインご紹介	3
今、話題のヒアルロン酸ジュビダーム	4
LUNA検診	5
メディア掲載情報	6

相澤 雪 先生



2014年6月より、内科ANNEXの院長として就任いたしました、相澤雪と申します。

出身は関西、兵庫県西宮です。

研修医より、横浜で過ごしてきました。

はじめは内科研修で、夜もポケベル（その頃は、ポケベルでした）で呼び出される日々でした。病棟で訴えの多い患者様の治療に、夜勤の看護師さんと悩むうちに、研修先の病院の精神科と横浜労災病院心療内科で、精神研修をする事に。

その病院で内科先輩医師の要望で心療内科外来を立ち上げ、内科先輩方と病棟、外来診療にて経験を積んでまいりました。

その後、結婚・出産・育児に専念する時期を経て、少しずつ地域医療や健診センター業務にて職場復帰。今回、女性医療クリニック・LUNAグループとのご縁があり、院長に就任し、診療をさせていただいております。

女性として、母親として、幼稚園や小学校のママ友と話す日常生活をしながら、少しでも生きやすい、楽しく生きる工夫を医療者として、患者様に貢献出来たらと考えております。

そして、より良い医療を提供する拠点としてのLUNAグループの一員として、尽力して行きたいと思っております。

そして、より良い医療を提供する拠点としてのLUNAグループの一員として、尽力して行きたいと思っております。

内科診療スケジュール

	月曜	火曜 ※1	水曜 ※2	木曜 ※3	金曜	土曜 ※4	日曜
午前	相澤	小池	相澤	相澤 谷藤	相澤	相澤 谷藤	休診
午後	相澤	小池	相澤	休診	相澤	休診	休診

※1 小池先生の火曜外来は、17：00までの診療になります。

※2 相澤先生の水曜外来は、17：00までの診療になります。

※3 木曜及び土曜外来は午前のみ13：00までの予約受付となります。

※4 相澤先生の土曜日、谷藤先生の木曜及び土曜日の診療は、隔週です。

婦人科
大林先生に
聞きました！

横浜元町女性医療クリニック・LUNA（婦人科）

院長 槍澤ゆかり（うつぎさわ ゆかり）先生とは・・・

婦人科医であり、LUNA院長。印象を一言で表すなら、『クールビューティー』でしょう。美しくて冷静沈着。それも一面ではありますが、外来を受診しているだけではわからない、プライベートな一面を御紹介しようと思います。

二児の母であり、家庭仕事の両立をこなす上で欠かせないのが、愛するペットの存在。どれだけの愛かという、仕事の前には必ず犬の散歩にいき、もっと散歩させてあげたい気持ちが膨らみ、仕事に遅刻しそうになるほど。動物好きは子供の頃からだったようで、図書館にある動物の本はすべて読みつくしてしまったそうです。

大人になると、叱ってくれる人が段々いなくなってきましたが、槍澤先生は私を叱ってくれる数少ない先輩です。仕事は勿論、お部屋の片づけから恋愛相談に至るまで。短い言葉だけ的確に、愛情あるお叱り、助言を下されます。この人に付いて行こうと思える、尊敬できる、自慢の上司です。

よくかんさん

そんな槍澤先生のお気に入りの漢方は『抑肝散』。イライラする時に飲むと、「まいっか」と思えるようになるそうです。仕事や家庭でイラッとする場面が多い方は、是非一度お試しを。

文・横浜元町女性医療クリニック・LUNA
大林 美貴医師

☆LUNAスタッフが他のスタッフを紹介する新コーナーです。普段の診療の時だけでは見られない一面をご紹介します。次回もお楽しみに！



横浜元町女性医療クリニック・LUNA
院長 槍澤ゆかり先生

食べたい！！ 超かんたん蒸しどり

料理上手なLUNAのTさん(調理師)に教わった、一品をご紹介します！！

炊飯器（5合炊き）に鶏むね肉（ももでもOK）2～3枚。かぶる位の熱湯、長ネギの青いところ、しょうが1片、塩少々を入れ保温ボタンを押す。1時間置いておくだけで出来上がり！！（ももの場合は1時間半が良いです）

↓↓↓ そして応用すると・・・

シンガポールチキンライス・チキンサラダ・ハンバンジーにも・・・

— 今回はシンガポールチキンライスに応用してみました —

炊飯器にお米、蒸しどりを作った炊飯器の鶏だしスープ（こしておく）を入れ、お米の量に合わせた目盛までお水を足してスイッチオン！

炊けたらご飯をお皿に盛り、しょうがの千切り、ごま、香菜etcを好みでのせる。蒸しどりをスライスしてお皿に盛り、スイートチリソース、シンガポール甘口老抽王、酢じょうゆetc・・・ お好みのソースを添えて下さい。

う～ん、本格的！！



今の季節に食べたくなるかんたんで美味しいお料理をご紹介します！！

ぜひ作ってみて下さいね

ハイドロキノン、レチノインが新しくなりました!!

ハイドロキノンとは？

イチゴやブルーベリー、コーヒーなどにも含まれる物質で、皮膚を紫外線などによる損傷からまもる作用を持っています。米国では医薬品として美白効果が認められています。

しみのもとになるメラニンはメラノサイトという細胞で作られています。紫外線などの刺激を受けるとメラニンは過剰に作られシミとなります。

ハイドロキノンはチロシナーゼ（チロシナーゼが酸化することでメラニンへ変化します）を抑えることでメラニンが作られないようにしているのです。

トレチノインとは？

トレチノインは、ビタミンAの一種で、「しみ」「しわ」などにお肌のトラブルを改善する働きがあります。食物から摂取されるビタミンAよりもはるかに効果的に働くことが知られています。

もともと、紫外線などの作用により、過剰に作られたメラニンが角層にたまと「しみ」になり、お肌の奥の真皮にあるコラーゲンなどが減ってしまうことでお肌の弾力が失われると「しわ」がでやすくなるといわれています。

トレチノインは、お肌のターンオーバーを促進し、角層にたまったメラニンの排出をうながしたり、コラーゲンなどを作る細胞を元気にして、お肌の弾力を高めていきます。



3,240円（税込）
※冷蔵保存になります。

※9月から新メニューでデリケートゾーンの色素沈着に効果大!!

ハイドロとレチノインもホームケアとして販売をします。次回、詳しく特集します!ご期待下さい。

肝斑、しみ、にきびにお悩みの方は、是非皮膚科へ!!

LUNA皮膚科 泉 佳菜子先生

肝斑やしみ、にきび治療にも優しく丁寧に診察してくれます。

また、ヒアルロン酸注射やボトックス注射の技術を持ち常に美に対して意識をお持ちです。

癒される先生にリピーターが増えて予約が取りづらくなってきていますのでお早目のご予約をおすすめ致します。予約は、火曜日のみです。

皮膚科のご予約は・・・

骨盤底トータルサポートクリニック→

☎ 045-680-1226

全く初診の方は
初診予約センター→

☎045-662-0618

今、話題のヒアルロン酸ジュビダーム

自然な変化で、自分の理想とする顔に近づきたい。。。。

自然な仕上がりが長期間続く特性があり、ヒアルロン酸注入材として国内では唯一国から承認を受けています。約1年実感できる治療効果があります。

LUNAでは、7月より導入が始まり。お客様から自然で効果があったとの声も頂いております。

法令線、目の下のたるみなどお悩みの方ぜひご相談下さい。

1本 43,200円（税込）

S. U 64歳 ヒアルロン酸3本

たるみが良くなりました。立体的な顔になりましたよね。年齢とともに、凹みにより影が出来ますがそれが目立たなくなりますよ。



幸せな人生の為に、年に1度は検診を受けましょう!!

みなさん検診受けてますか？

検診は、病気の早期発見に非常に有効です。悪い芽は早めに摘んでしまうのが大切。将来にわたって、有意義で楽しい人生を送るために、年に1度の検診をお勧めします。

LUNAの検診メニューは、LUNAならではの女性を想った内容になっています。検診メニューの内容も、子宮がん・乳がん・その他内科系も充実。オプション検査も豊富です。

LUNA検診は、ご予約制となっています。ご希望の方は、かかりつけの各クリニック受付にご連絡下さい。また、LUNAグループ初診の方は、初診予約コールセンターで受付しています。

※詳しくは、院内チラシをご覧になるか、スタッフにお問い合わせ下さい。



LUNA 検診メニュー表					H 26.6~		
コース	ベーシック	パール	プラチナ	ラベンダー	アプリコット	マーガレット	ローズ
料金	27,000円	52,920円	70,200円	16,200円	11,880円	25,920円	31,320円
実施曜日	クリニックへお問い合わせください。						
目安	20歳位~	30歳位~	40歳位~	20歳位~	20歳位~	20歳位~	40歳位~
内容	問診・診察・血圧測定・身体計測(身長・体重・体脂肪・腹囲)						
婦人科検診		子宮頸がん 経膈(腹)超音波 内診 CA125(腫瘍マーカー)	子宮頸がん 子宮体がん 経膈(腹)超音波 内診 CA125(腫瘍マーカー)	子宮頸がん 経膈(腹)超音波 内診		子宮頸がん 経膈(腹)超音波 内診	子宮頸がん 子宮体がん 経膈(腹)超音波 内診
乳房検診		乳房超音波・マンモグラフィ(2方向) 乳房自己触診指導			乳房超音波・マンモグラフィ(2方向) 乳房自己触診指導		
血液検査	TPALB.BUN.Cre.GOT.GPT.γ-GTP.T-Bil.AMY.LDL-C.HDL-C.TG.Na.K.Cl.Ca.血糖.HbA1c.血算5種.TSH	TPALB.BUN.Cre.GOT.GPT.γ-GTP.T-Bil.AMY.LDL-C.HDL-C.TG.Na.K.Cl.Ca.血糖.HbA1c.血算5種.白血球像.TSH.RF定量.抗核抗体		※アプリコットエクスパレス21,800円 検診当日医師から検査結果をお伝えします。 (月曜のみ 男性乳腺外科医師担当)			
尿検査	一般尿検						
便検査	便潜血(1日法)	便潜血(1日法)	便潜血(2日法)				
生理検査	安静時心電図 胸部レントゲン 上腹部超音波 甲状腺超音波	安静時心電図 胸部レントゲン 上腹部超音波 甲状腺超音波 血圧脈波測定(血管年齢)	安静時心電図 胸部レントゲン 上腹部超音波 甲状腺超音波 頸動脈超音波 血圧脈波測定(血管年齢) 骨密度(DEXA法) 骨盤底筋検査	検診オプション検査一覧表 一般オプション ◎ 腫瘍マーカー複合 ... 8,100円 7種(CEA, CA19-9, AFP, SCC, CA15-3, CA125, サイログロブリン) ◎ ウイルス抗体セット ... 10,800円 麻疹HI・風疹HI ムンプスIgG/IgM 水痘帯状ヘルペスIgG/IgM 単価 ... 各2,160円 ◎ 子宮体部細胞診 ... 7,560円 【子宮体部の細胞検査】 ◎ おりもの検査〔細菌検査〕 ... 2,920円 ◎ HIV検査 ... 4,320円(※同意書必要) ◎ 女性ホルモン複合 ① 更年期(FSH, E2) ... 3,664円 ② 女性ホルモンバランス(FSH, E2, LH) ... 4,860円			

当院の婦人科検診で最もポピュラーなのは**マーガレット検診**です。内容は、

- <婦人科検診>
 - ・子宮頸がん検査
 - ・膈の超音波
 - ・内診
- <乳がん検診>
 - ・マンモグラフィ
 - ・乳房超音波

結果は見やすくファイルにまとめてお送りします。

ぜひ一度お試し下さい

※子宮体がん検診と性感染症・おりもの検査以外は月経中でも検査できます。
 ※検査結果は基本的に**紙**です。(無料) 医師による結果説明希望の方は別途1,000円(各料)がかかります。
 ※検査項目により実施場所が異なります。移動して検査を受けていただけますのでご了承ください。
 ※料金はセットの価格になっていますので、削除する項目があっても価格は変わりません。

■ 検診時間 ■ ご予約

— メディア掲載情報 —

- 2014.6 「からだにいいこと」祥伝社(雑誌)
- 2014.6 「隠したい傷跡を自然に！米で話題の最新 アートメイクがここまで進化」美レンジャー(Web)
- 2014.6 「低体温のメカニズム・原因」マイナビウーマン(Web)
- 2014.7 「更年期の不安を解消バイブル」日経BP社(雑誌) / 「美的」(雑誌) / 日経WOMAN」日経BP社(雑誌)
- 2014.8 「日刊ゲンダイ」(雑誌)
- 2014.9 朝日新聞 医療最前線 / 「夢21」わかさ(雑誌) / 「昔ながらの栄養食」学研ムック / 「シティリビング東京版」
- 2014.10 「大人スタイル」講談社(MOOK) / 「MAQUIA」集英社 / 「大人のおしゃれ手帖」宝島社 / 「ウィメンズヘルスリハビリテーション」メジカルビュー社(書籍)