

# 体重よりプロポーショ

北山院看護師の横井です。北山院に今年の夏、新しいエステティシャン黒澤が入職致しました。20代でスレンダーボディーかつ1児の母。そんな彼女が私のお腹をみて一言。「横井さん…体重よりもやっぱ、プロポーションですよ!!」 (-\_-;) 撃沈。

ある日、くみこ先生が、「私、最近テレビを見ながら腹筋を鍛えてるのよね～」としなやかな筋トレを披露してくれました。…先生筋トレですか? 「そうなの、黒澤さんに体重よりもプロポーションが大切って言われちゃってね。」…(・\_・;)先生にも言ったのね…。

くみこクリニックのダイエット外来では、患者さまが健康的に美しくダイエットできるお手伝いを全力でさせて頂いております。体重増加に伴う生活習慣病を予防し、しなやかで美しい体型を目指すため新機種を導入しました。

“ストレスフリーのダイエット”の最強マシン

## EMS

EMS (Electrical Muscle Stimulation) は電気筋肉刺激のことです。

<方法> ヒートマットで体全体を温めながら、筋肉運動します。

その後、インディパでリンパを流せば相乗効果♥

**脂肪燃焼 & 新陳代謝 UP**

**生活習慣の予防**

**理想のプロポーションになる**



### エステティシャン黒澤より

昔は男性が筋肉を鍛えるイメージがあったかもしれませんが、最近はジムに通って体型改革を目指す筋肉女子が増えてきています。体重も重用視しながら、適度に筋肉をつけると引き締まり、体のラインがキレイに見えます。ただ、筋トレはしんどく、続けることが難しいですよ。今回導入したEMSは寝たまま筋トレと同じ効果が得られるので、運動が苦手な方に最適だと思います! EMSの後にインディパでリンパの流れを良くすると、効果が更にアップします。ダイエットや美容について、楽しくお話ししながら精一杯心を込めて施術させて頂きます。よろしくお願ひいたします。

プロポーションが大事

EMSについてご興味のある方はお気軽にお声かけくださいね♪



くみこクリニック

医療法人 司美会 くみこクリニック

HP: <http://www.kumiko-clinic.jp/>

電話番号: 075-712-8615

# 美★通信 Vol. 24

発行: 2017年11月

秋の風が冷たく感じる頃となりましたが、まだまだ紫外線による光老化しみ、しわ、たるみなど「夏のダメージ」を引きずっていませんか? 冬が訪れる前に「しっかりケア」をおすすめ致します。

## キャンペーン情報

脱毛

京都最安値

☆全身脱毛 5回コース (VIO・顔・うなじを除く) 女性限定  
500,000円 ⇒ **348,000円**

☆メンズ脱毛 5回コース  
ひげ (口周り・あご) 8万円 ⇒ **5万円**  
肘下・手指甲 22万円 ⇒ **15万円**

しみ

初回限定の方

☆フォトフェイシャル (イオン導入付)  
お試し 45,000円 ⇒ **20,000円**

## 第5回美容セミナー&お肌の無料相談会開催のお知らせ

12月3日(日)11:30~ 会場 レストラン STRADA

総院長くみこ先生が“美肌”になるコツをお教えます! 先着50名様  
美しくなる♪イタリアンフルコース付 会費 5,000円 (ペア割・早割り有)  
お申し込みは・・・お電話もしくは facebook にて受付しています

## アレルギー外来便り

今回はくみこクリニックで行っている「食物経口負荷試験」についてお話しします

### アレルギー検査と食物経口負荷試験について

食物アレルギーを診断する上で正確な診断は欠かせません。これまでに経験された症状などをもとに血液検査や皮膚テストなどを実施してその結果を参考に診断します。しかし、これらの検査で陽性であっても原因食物でないことも少なくありません。また、どの程度の量を摂取できるかなどの正確な診断のためには食物負荷試験が最適とされています。

### 食物経口負荷試験の方法

北山院の平日診察日に予約をとって頂きます。(診察時にお電話をお願いします)  
予約日の9時に医師から説明された食物を持参いただき、一定量で少量ずつから20~30分間隔を開けて食べ、2~3時間をかけて、アレルギー反応が出現するかどうか確かめます。症状がでなければ帰宅します

※体調不良(風邪・下痢・発熱)、抗アレルギー薬内服中、の時は実施できません。

### どのような症状がでるか、その時の対応について

負荷試験によって出現する食物アレルギーの症状の多くはかゆみやじんましんなどの皮膚症状ですが、その他に目や鼻、消化器、呼吸器などの症状や、アナフィラキシーという全身におこる反応がでる場合があります。下記の表をご参照ください。  
症状出現時には負荷試験を中止し、治療を優先して対処します。薬剤投与を早めに

### 自宅ではどのようにするのか

クリニックで食べられた量を自宅で平日の午前中週2~3回を食べてもらいます。これを経口免疫療法と言います。  
2~4週間後に再度クリニックで増量負荷試験を行います。

### アナフィラキシー症状の重症度と対応のめやす

グレード	1	2	3
皮膚症状	赤み・じんましん かゆみ	部分的、散在性 軽度のかゆみ	全身性 強いかゆみ
粘膜症状	口唇・目・顔のはれ 口・のどの違和感	口唇、まぶたのはれ 口・のどのかゆみ、違和感	顔全体のはれ 飲み込みづらい
消化器症状	腹痛 嘔吐・下痢	弱い腹痛(がまんできる) 吐き気、単回の嘔吐、下痢	あきらかな腹痛 複数回の嘔吐、下痢
呼吸器症状	鼻みず・鼻づまり・くしゃみ 咳	あり 弱く連続しない咳	ときどき連続する咳、咳込み 強い咳き込み、犬の遠吠え様の咳
全身症状	血圧低下 意識状態	やや元気がない	あきらかなぜんぜん喘 呼吸困難、チアノーゼ あり
対応	抗ヒスタミン薬 ステロイド 気管支拡張薬吸入 エピペン® 医療機関受診	○ △ △ × △	○ ○ △ △ ○ ○(応じて救急車)
備考	※上記対応は基本原則で最小限の対応です。状況に合わせて、医療応答に対応することが求められます。 ※症状は一例であり、そのほかの症状で判断に迷う場合は、中等症以上の対応を行います。		

ご相談・ご予約は「北山院」へご連絡下さい 075-712-8615

## ~診察室から~



- しみ治療  
3大マストアイテム
1. 紫外線ブロック  
→サンスクリーン
  2. ファンデーション  
→CCクリーム
  3. 帽子・日傘・サングラス