

私の健康法

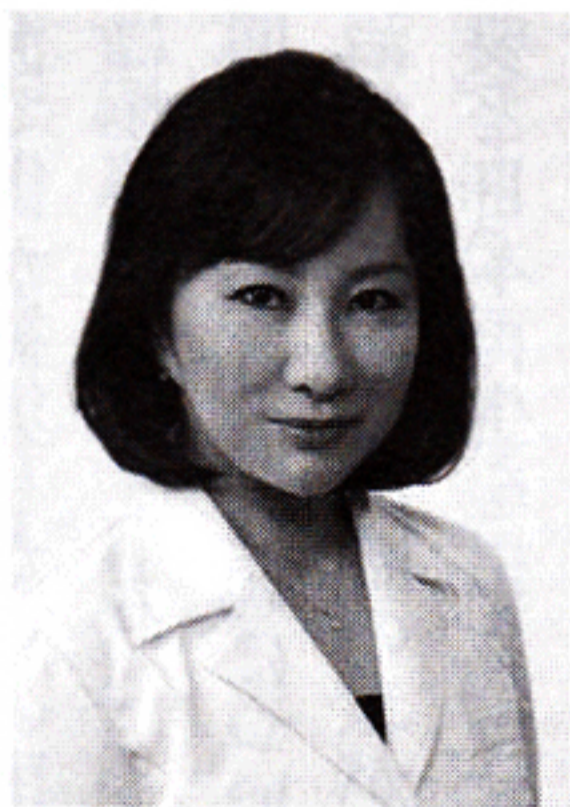
医学部卒業後、研修医時代は内科医として救急医療や農村部の在宅診療に至るまで様々な分野に携わりましたが、同時に保健医療制度に限界を感じ「もっと自由で創造性のある仕事

を医師としてできたら」と強く思いました。結婚して上京し、新生活が始まると、小さい頃バレエや芸術に親しんだ事から「美」への関心が高まり、自分の手で患者さんにポジティブな変化をもたらせる美容の世界に魅了されました。内科は「目に見えない世界」を操りますが、美容は「目に見える世界」で対照的です。しかし見た目を変え、コンプ

銀座コクリコ院長

木村 久理子

Kimura Kuriko



レックスを解消することは患者さんの「目に見えない世界」を変える力になります。常に結果を求められる厳しい世界ですが、この世界を突きつめようと決意しました。とはいえ美の土台は健康。内科医時代の経験を活かした美の追求をしています。

個人的にはバランスの良い食事を取り、内分泌系の調整のために十分な睡眠を取る、そして食べすぎず適度な運動を心掛けています。また自分の医院で提供するサービスを患者として受けたりもしています。最近では、若くて夢一杯だった80年代の洋楽ポップスを聴き、気持ちを盛り上げて仕事へ行っています。心地良いもの、美しいものに触れることが健康の基本と言えらると思います。



illustration by 広川 ひろし