

ジモア クリニックガイド

わたしの街の医療機関
健康情報マガジン

ジモア JIMORE
For Life 2015 Vol.2
保存版

<新宿区エリア 版>
高田馬場・西早稲田・東新宿
神楽坂・大久保・若松河田



巻頭インタビュー
「For Wonderful Life」

タレント 麻木久仁子さん

特集:医療の最前線 専門医に聞きました。

歯の寿命を決める「根管治療」とは?

カラダや健康のコト、もっと知りたい

教えて先生!Q&A

編集部が選んだ頼れる先生

PICK UP! ホームドクターを探そう

困ったときの医療・健康ガイド



For ~人生をもっと素敵に~ Wonderful Life

タレント

麻木久仁子さん

いつどんな病気になるかわからない。
検診による
早期発見を心がけ、
ていねいな暮らしを

脳梗塞に続き、乳がんを患った麻木久仁子さん。自身には縁遠いと感じていた種類の病気に、病気のリスクはゼロにならないと悟り、早期発見・早期治療の大切さを痛感した。そう。母一人子一人の生活から、母を呼び寄せて女三人の生活に変えた麻木さんは、いま家族の絆を見つめ直した生活をしているという。

2つの病気を経て、得たことや感じたこと、そして変化していく人生観をお伺いしました。

ある日感じた痺れと違和感。
診断をうけるまでの不安な日々

— 2010年暮れに脳梗塞を患ったそうですが、どのような状況でどんなお気持ちでしたか？ 1日に何度か、20～30秒くらい右腕や右足がしびれる症状がでました。正座してしびれる感覚より強い感じです。身体の片側のみの症状だったのですが、脳の病気だと思ったのです。が、脳が破裂しないかとすごく不安でした。あるクイズ番組の収録中に症状が出てしまったのですが、脳が破裂しないまい解答をボードに書けず焦り



Photo:菱田論士 Writer:福井万里

ジモア わたしの街の医療機関 クリニックガイド

JIMORE
For Life 2015
保存版

Vol. 2

毎日を、もっと健康に過ごすために

あなたには体調が悪い、身体のことを聞きたいときに頼れる先生はいますか？かかりつけのホームドクターを持つことは欧米では当たり前のこと。本誌ではいざというときに頼れる地元のクリニック、歯科、接骨院、治療院などを編集部が厳選。病気や健康のことなどをインタビュー取材しました小さなお子様のいるご家族から、働き盛りの方、高齢者まで。皆さまの「かかりつけ医」を見つけるための一助となれば幸いです。

CONTENTS

巻頭インタビュー「For Wonderful Life」

タレント 麻木久仁子さん

[特集] 医療の最前線

歯の寿命を決める「根管治療」とは？

カラダや健康のコト、もっと知りたい

教えて先生 Q&A

編集部が選んだ頼れる先生

PICK UP! ホームドクターを探そう

地元のクリニックガイドMAP

<コラム> 糖尿病の3つの誤解

クリニック電話帳

困った時の医療・健康ガイド

麻木久仁子さんサイン色紙プレゼント！ ► 詳しくはP18

Publisher/Editor in Chef:岡本匡弘 Writer:福井万里 ほか Photographer:菱田倫士 ほか Design:COCOLONE, Inc. Cooperation:パールタッシュ

ジモアクリニックガイド 新宿区エリア版

2015年8月10日発行 Vol.2

編集・発行:COCOLONE株式会社
〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山204
http://www.cocolone.co.jp
TEL: 03-6427-4653

[広告掲載のお問い合わせ]

ジモア編集部
TEL: 03-6427-4653
E-mail: info@jimore.net

For Wonderful Life[®] ～人生をもっと素敵に～

ツショナルな姿勢に感動しました。

ー 乳がんの手術はどうでしたか？

手術は国立がん研究センター乳腺外科の先生にお世話になりました。手術前に、術後の乳房のカタチについては、命が大事だから気にしないと伝えたり、やはり最小限の傷跡にしたいと話したり。先生に、前回と違うことを言つてしまつませんと謝ったところ、「患者さんの気持ちが変わることは当たり前。医者の説明によって患者さんの発言が影響をうけることを意識して、医師は患者さんの本当の意見を見極めるべきだと思つていま

す」と言つてください。「患者の意志を尊重する」とよく言われます。が、その難しさを実感して、プロフェ



病を経て、家族の絆が深まる。 何でもない日常を大切にしな がら生きること

ー 2つの病気を経験して、考え方
がどのように変わりましたか？

身軽でいようと思いましたね。モノもそうなのですが、人間関係もすっきりさせました。

忘れられないのが、1年後にがん

をしたときの会話。「いま自分は病

中で、あと何回食事ができるかわ

からない。大事なのは、誰とどんな

食事をしたかだと思うんだ」と。

それを思い出し、煩わしい付き合

いを極力やめて、大事な人たちと

楽しく会話をしながら食事をしつか

りとりのようになりました。

いつどうなるかわからないと実

感したことで、去年母を自宅に呼

んで、娘と女3人で暮らすことに

しました。私の弟や妹も含めて、何

度か同居を説いていたのですが、ずっと

断られていて…。母からOKがで

たのも、親子ともに病気を経たと

いう、タイミングなんでしょうかね。

食事内容も身体にいいモノを心



ーその後、乳がんも患つたそうですね。

脳梗塞から2年も経つて、2012年の夏でした。私は胸が小さいので、乳がんにならないと勝手に思ひ込んでいました。後から主治医の先生に、胸の大きさと乳がんのリスクは関係ないと言われたんですけどね(笑)。もし婦人系でがんになるとしたら、帝王切開を経験しているし、生理も重いで、子宮がんだと思っていました。

診察の日に症状を伝えると、その場でMRIを撮りました。診断結果は軽い脳梗塞。当時48歳でしたので、60代からなりやすいと言われる病名に大変驚きました。軽度だったので痺れを抑える薬を飲むことにより、症状は収まりました。血液をサラサラにするバイアスピリンは今でも飲み続けています。

原因を調べるために、沢山の検

査をしたのですが、どこも悪いところがなかったんです。医師からは、おそらくストレスから自律神経が弱まり血栓が詰まつたのではと言われました。脳梗塞は再発しやす

ましたが、解答時間ギリギリに症状が収まるまで事なきを得たりしましたね。

診察の日に症状を伝えると、その場でMRIを撮りました。診断結果は軽い脳梗塞。当時48歳でしたので、60代からなりやすいと言われる病名に大変驚きました。軽度だったので痺れを抑える薬を飲むことにより、症状は収まりました。血液をサラサラにするバイアスピリンは今でも飲み続けています。

原因を調べるために、沢山の検

査をしたのですが、どこも悪いところがなかったんです。医師からは、

おそれなくストレスから自律神経が

弱まり血栓が詰まつたのではと言

われました。脳梗塞は再発しやす

い病気。再発予防策を尋ねたら、

水をよく飲んで心おだやかにして暮らすのがよいと聞き、難しいこと

です。

い病気。再発予防策を尋ねたら、水をよく飲んで心おだやかにして暮らすのがよいと聞き、難しいことです。

ですが心がけています。

その5年前に番組でミニモグラフィー撮影してもらつたことがあつたんです。

それで番組内で撮影した当時の画像と見比べながら、右と左の両

方にわざわざがんの疑いがあ

ることがわかり、国立がん研究セン

ターに紹介状を書いてくださいま

した。がん研究センターでは、左右とも、ステージゼロの初期のがんと診断を受けました。

母の病気から、トータルでの
予防の大手さを痛感

ー がんとの診断に、どのような
心境になりましたか？

当時、娘は受験生でした。重篤ではないとはいえ、万が一のことがあつたときは、娘はどうなるのかと、とても心配になりました。母娘二

人暮らしの家には、私のモノが溢れかえっていたので、半分くらい断捨離しましたね。

娘には軽いがんなので心配しな

くてよいことと、私の病気で学業に影響がでたら申し訳ないと伝えました。がんと告げたときは、びっくりして泣いていました。

娘はそれまでは勉強をあまり

しない子だったので、一変して

猛勉強して大学に合格しました。

娘には軽いがんなので心配しな

くてよいことと、私の病気で学業に影響がでたら申し訳ないと伝えました。がんと告げたときは、びっくりして泣いていました。

娘はそれまでは勉強をあまり

しない子だったので、一変して

猛勉強して大学に合格しました。



ー それでは最後に、読者の方へ

麻木さんからメッセージをいた

だけますか。

ご家庭の女性の方は、夫や子ども

の健康に気を遣う反面、自分のこと

を後回しにしがち。早期発見をし

ていれば、乳がんなどのがんは完治

する確率が大変高くなっています。

また、人はどんな病気になるか

わかりません。そして、他の小さな

病気が手術の妨げになつたりしま

す。日頃から身体全体の検診やケ

アが大切ですね。

家族のために、自治体から無

料検診の通知が来る年齢になつた

ります。自治体の乳がん検診の受

診率は2~3割らしいんです。ご家

庭で旦那さまは奥さまに人間ドッ

クに送り出したり、一緒に行くよ

うといふつたりして欲しいですね。

幸い母は他の病気がなく、手術

をすることが出来ました。トータ

ルでいろんな病気を予防していく

必要があることを学びました。



麻久仁子（あさぎ・くにこ）

1962年11月12日、東京都生まれ、学習院大学法学部中退。
テレビ、ラジオ番組で司会者、コメンテーターとして活躍する他、知性派タレントとして各クイズ番組を中心にバラエティ番組への出演機会も多い。読書家とも知られ、おすすめ本を紹介するサイト「HONZ」(<http://honz.jp/>)」や産経新聞では書評を担当するなど、その活動は多岐に渡っている。また、2010年暮れに脳梗塞を発症。さらに2012年10月・11月には両胸に発症した初期のがんの手術を経験。これらの経験から講演会や情報番組での講演の大切さや経験したことを伝えている。

[オフィシャルブログ] <http://ameblo.jp/kuniko-asagi/>
[twitter] @kunikoasagi

◎サイン色紙プレゼント! ▶詳しくはP18



カラダや健康のコト、もっと知りたい!
教えて先生! Q&A

A **Q** いつか自分も認知症になってしまったのか心配です。
診断が付きにくいものなので、ご家族も本人も判断が

A **Q** いつか自分も認知症になってしまったのか心配です。

A **Q** 高齢者として日頃から気を付けるべきことはありますか?

A **Q** 病院での受診と在宅診療の違いはどこですか?

A **Q** 高齢者の場合、血圧や体温、尿や便の回数など毎日意識して、その変化に早く気付くことで、病気の早期発見につながること

A **Q** どうして高齢者として日頃から気を付けるべきことはありますか?

A **Q** 自分のことでも、親のことでも、まず受け入れる姿勢が大切です。

A **Q** どんなに元気であっても将来的には誰でも生活習慣病や認知症などになる可能性を抱えています。

A **Q** 「自分は大丈夫」ではなく、自分がいたときにはその状況を受け入れること。なかなか、ご本人も周りも受け入れるといつことが難しいですが、判断が早ければ治療法の可能性が広がるものもあります。

A **Q** また、定期的な検診も病気の早期発見の可能性につながるので、とても大事です。例えば、がん検診や人間ドックなど、会社や役所、病院が推薦する検診年齢になら、しっかり検診を受けておくこと。そして定年退職など、張り詰めたものが解けて生활環境が大きく変化したときに、今までと違うちょっとした体調の変化に敏感になるようになります。

A **Q** いつか自分も認知症になってしまったのか心配です。

A **Q** 診断が付きにくいものなので、ご家族も本人も判断が



加齢とともに自分や親の将来が不安です。病気や介護について、どんなことがありますか?



しにくいのですが、特に脳梗塞や脳内出血などの脳の病歴があるとリスクは高まります。それを認識した上で認知症の予防につながるのは、趣味や刺激のある生活です。テレビを見たり、読書をしたり、カラオケをしたりといった日常の中にある刺激でもいいで興味を持つことを積極的に取り入れることをおすすめします。

現在、老人ホームでの往診を担当していますが、認知症の方もホームでの往診では「調子はどうですか?」など入居者に毎回尋ね、いつも同じ質問と答えが繰り返されます。しかし、ある日、答える方に変化があることがきっかけで病気の可能性を発見することがあります。

また、急に「物忘れが多くなったかな?」と感じた場合、実は転倒で頭を打ったことが原因となることもあります。認知症の症状や進行には個人差があり、現在は、症状を和らげる薬での治療も日々進化していますので、心配しすぎず、まずは専門医に相談してください。

が多いです。平時の状態をつかみ、その変化に気付くことが大事なのです。日々の会話も同じです。老人ホームでの往診では「調子はどうですか?」など入居者に毎回尋ね、いつも同じ質問と答えが繰り返されます。しかし、ある日、答える方に変化があることがきっかけで病気の可能性を発見することができます。

また、ご本人も、家族も健康や病気、治療法、介護など、将来を見据えた老後の暮らしに関わる情報を知つておくこと、集めるごともとても大切です。そのつどして老人ホームなどの施設の見学や、専門家が話す「医療」や「介護」の無料セミナーなどへ参加するともおすすめします。知らないことを損をしないように、様々な情報を集め、選択肢を持つて選べるようになります。

ですが、在宅診療は「本人やご家族の要望を取り入れ、より自然な姿で健 康や病気に関わり、生き方を看くるところだと思います。

時代は変わり核家族化した現在、できる限り在宅介護を望む方が老人ホームという選択肢も増えてきました。そして、ホームに入居した方が、栄養バランスのとれた食事によく見受けられます。自分の暮らしに余裕のあるうちに、将来的な生き方を考えておく、親の気持ちを確認しておくことが大切ですね。

ご紹介施設

ベネッセの介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) グランダ目白・新宿

ご見学受付中

0120-17-1165
【受付時間】9:00~18:00(土・日・祝日含む毎日)
○お電話で申込番号[G508109]とお伝えください。

住 所 東京都新宿区下落合2-22-20
アクセス JR山手線「目白駅」より徒歩9分(約670m)

【ホームの概要】
■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上 ■居室数/35室(定員35名) ■全室個室 ■居室の機能形態/利用権方式 ■利用料の支払方式/選択方式 ■賃貸体制(看護職員+介護職員)/3・1以上(週40時間勤務算)、看護職員は2名以上(うち常勤の看護師1名以上) ■配属/東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護

ご自宅と変わらない、自由な暮らし
四季折々の味覚が楽しめるお食事/身体機能の維持を目指した介護進行予防運動/24時間出入り自由/家族でくつろげるファミリールーム

くつろぎと介護を両立するプライベート空間
24時間介護職員常駐/ナースコールを完備/日中、介護職員常駐/全室個室(トイレ・洗面台)/お好きな家具の持込み可能

希望者には医師の定期的な訪問診療が可能です
(詳細はお問い合わせください)

外観 土地建物の所有形態:事業主体所有

80歳になつても自分の歯を残すために

「8020運動」はどう存じでしょうか。「80歳になつても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、自分の歯が20本以上残っていると生涯に渡り、硬い食品でも満足に噛むことができると言われています。しかしながら日本では80歳の段階で、自分の歯が20本以上残っている人は、3人に1人しかいないのが事実。それは日頃からかかりつけの歯科医をもつ、欧米諸国に比べて極めて低い水準なのです。

自分の歯を守り、長持ちさせたいという想いは万国共通のはず。そのための大切なポイントのひとつが根管治療。「歯医者に通つての治らない」という方の悩みには、根管治療が原因となっている場合があります。根管治療(歯内療法)とは、歯の神経(歯髄)の治療のことで、「根の治療」とも呼ばれています。歯の中には、神経が通つている細い管(根管)があります。虫歯が進行して歯の神経まで到達してしまった場合には、歯の神経をきれいに除去し、根管内を洗浄・殺菌して薬剤を詰める必要があります。根管治療は、建築で見えると基礎工事にあたる部分です。しっかりとした基礎工事をしなければビルが倒れてしまうように、せっかく高価な歯を入れてしまっては後々、根の中で細菌が増殖してしまい、被せ物を除去して再治療になることもあります。つまり根管治療の善し悪しによって、その歯の寿命が決まります。拔歯をせざるを得ないこともあります。治療後に違和感が続くときはできるだけ早く専門医に相談してください。

歯の根の治療に大切な歯科医の選び方

根管治療は歯科治療の中でとても重要な治療であるとともに、実はかなり難しい治療です。根管の中の形状は人それぞれで、曲がっています。枝分かれしたり、一本一本の歯によって異なります。根管の中は0.2~0.3mmレベルの細さなので、肉眼では到底確認できなかった歯科医が、根本的に治療ができないことがあります。外科医などで使うような最大倍率20倍強のマイクロスコープ(顕微鏡)を用いた緻密な処置が必要な場合があります。しかし日本では約7万の歯科医院の中でもマイクロスコープは約5%しか普及していません。また、根の枝分かれの状態をしっかりと3次

専門医に聞きました。 「根管治療」とは?



高田馬場 新田歯科医院
院長 林洋介先生
鶴見大学歯学部卒業
東京医科歯科大学大学院修了
(歯学博士)・歯周病学専門医
米国ヘンリーニア大学歯内療法学講座インナショナルレジデンツ修了

元で診断するための歯科用CTや、治療中に口内への細菌の侵入を防ぐゴム製のラバーレーングを受けています。初回治療からマイクロスコープが成功するわけではなく、鍛錬された技量があつこそ、治療の成功率が高まると言えます。国内で主流の肉眼と手の感覚に頼った治療では60%程度の成功率と言われています。初回治療からマイクロスコープなどを用い、専門医による精密な処置をすることで成功率は90%以上になるのです。

不完全な処置を行うと治療後、時間とともに細菌が増殖し、歯茎や根の先端に膿ができて再発することもあります。外科医でも

脳神経外科、心臓血管外科など多くの専門科があるように、歯科にも本来は専門領域があります。専門的かつ高度な技量を身につけた歯科医にかかるかどうかによって、天然の歯の寿命は大きく左右されます。

元で診断するための歯科用CTや、治療中に口内への細菌の侵入を防ぐゴム製のラバーレーングを受けています。初回治療からマイクロスコープが成功するわけではなく、鍛錬された技量があつこそ、治療の成功率が高まります。神経の治療は普段通院するかかりつけの歯科とは別に考えて、初回の治療時から専門医に相談することも大切です。

歯内療法専門医は天然の歯をできるだけ保存する治療に取り組んでおり、私の場合も他院からの紹介で治療することもありました。自由診療の根管治療では、セラミックの歯を被せて概ねインプラントの半額程度で治療できる上に、天然の歯が残せるというメリットがあります。まず現在通院している歯科医に相談してみてください。根管治療は自分の歯を守るために最後の一砲となる重要な選択なので、セカンドオピオンも行い、しっかりと考えてよい選択をすることが大切です。



マイクロスコープをはじめ、根管治療のための最新設備を導入した診察室。
根管治療のセカンドオピオンも受け付けています
(要相談料)

高田馬場 新田歯科医院

高田馬場で30年、専門医による最新の「根管治療」で健康的な口腔内環境をつくります。

歯の土台となる神経(歯髄)を治療する根管治療専門医と歯周病専門医が在籍。国内普及率約5%の高倍率マイクロスコープを使った精確な根管治療と専門的な歯周病治療、さらに予防歯科も加えた総合的アプローチで、天然の歯を守り長持ちさせます。

03-3232-0418

住 所 新宿区高田馬場1-29-4 レイカビル3F
診療時間 [平日] 9:30~13:00 14:00~19:00
(水・木・土 ~18:00)
休診日 日・祝

インプラントが必要と言われて
も諦めず、天然の歯を残そう

教えて先生！Q&A

教えて先生！Q&A

交通事故に詳しい専門家に相談してから治療をスタートすることが大切です。

最近、「交通事故難民」と呼ばれる方が増えています。それは知識のないまま、保険会社や加害者側とやりとりをしてしまい、治療費や慰謝料、後遺症などの対応で被害者（あるいは加害者側も）が損をしかねないという状態のこと。大切なのは交通事故に詳しい専門家に相談して、治療費、通院費、入通院慰謝料、休業損害などを適正に算出して請求することです。専業主婦の方でも実は休業損害があることを知らない方はたくさんいます。万が一の時に慌てることのないよう、基礎知識や専門家による相談窓口の存在を知つておくことは大切です。

交通事故のサポートをするといふ専門家は、インターネットを検索するだけでも数多く存在するため、皆さんほどに相談したらいつかれています。なかでも事故後の手続になり、迷われる方が実際多いようです。その中でも事故後の手

A 事故の不安
Q 「むち打ち」の治療を進める上で、注意することはありますか？

Q 続きや問題のすべてをトータルに相談できる窓口は限られています。交通事故にあった場合は、被害者・加害者問わず、できるだけ早く専門家に相談して最良の手順で各手続きをしていくことが、自分やご家族を守るために大切なことです。

■交通事故のながれ

事故発生	警察・調査 過失割合で揉めたら? 調査会社に依頼して納得
1	病院・診断調査 適切な診断・治療を受けるには? 脳損傷の早期発見で無事治療
2	車の修理 事故車の処理費用が? 高く売るには? オーナーに「ちゃんと車を出したら30万円!」
3	痛みがひかない 病院・整骨院・接骨院、何が違う? それぞれの得意分野で身体の痛みがスッキリ取れた!
4	弁護士・行政書士・司法書士 どんな時に相談する? それぞれの役割とメリットは? 適正な賠償を受け取っていないのは泣き寝入り
5	

交通事故にあつたのですが、適正な慰謝料をもらうにはどうしたらいいですか？

Q 続きや問題のすべてをトータルに相談できる窓口は限られています。交通事故にあった場合は、被害者・加害者問わず、できるだけ早く専門家に相談して最良の手順で各手続きをしていくことが、自分やご家族を守るために大切なことです。

のでは手足のしびれやふるえがあり、場合によっては後遺症が残ってしまう可能性もあります。

むち打ちは治りにくくと言われますが、骨筋肉・体全形の3つの視点から総合的に診察し、適切な治療を行えば多くの場合よくなりますが、骨筋肉・体全形の3つの視点から総合的に診察し、適切な治療を行えば多くの場合よくなりま

むち打ちは、自然に治るだろうと放置すると他の部分にも不調をきたし、首だけの治療では良くならない場合もあります。背筋全体、体全体を見ててくれる治療院で対処してもらおうようにしましょう。

また、むち打ちは捻挫なので、動かしてみると温めてみるは絶対にしてはいけません。事故直後の応急処置としては、捻挫の対処法と同様に、安静にしながら冷やしてください。

交通事故では瞬間に大きな衝撃が頭や首にかかり、頭の周りの神経の回路が切れ、脳損傷が起こすことがあります。早期発見で早めに治療すれば治る可能性は充分にあるにも関わらず、軽いむち打ちと思って放置してしまい後遺症に苦しむ多くの人がいるのも現実です。むち打ちは、自覚し

感を入れており、お子様が将来的にずっと歯を大切にしてもらえるよう、まず歯科に慣れていただくことを心がけています。そのため、短時間でなるべく簡単に治療が終わるようになります。そして褒めてあげることが大切であると考えます。

「ドッグスベストセメント」の治療法はとてもシンプルで、虫歯の箇所を洗浄・消毒し、お薬を詰めて被せものをするだけで終わりです。虫歯の進行具合にもよりますが、早いケースだとその日に治療が終わることもあります。治療のために通う回数が少なく、再発の予防にも役立つ治療法なので、長期的にも役立つ治療法なのです。虫歯治療には何万円や十万円もかかる高額なイメージがありますが、保険範囲内の治療で見るとメリットの多い治療法と言えます。自費診療には何万円や何十万円もかかる高額なイメージがありますが、保険範囲内に治療でもあります。歯科に何度も通ううちに、ほぼ同じ額くらいかかつてしまふ場合もありますが、年齢に関係なく、老若男女の患者さんに対応できる負担の少ない治療です。当院では小児治療にも力行けない。そういう方は子どもたちの頃に痛い思いや怖い思いをしたことがあります。「ドッグスベストセメント」は年齢に関係なく、老若男女の患者さんに対応できる負担の少ない治療です。当院では小児治療にも力を入れています。しっかりと丁寧にご説明しますので、患者さんは、この治療を選択されています。しっかりと丁寧にご説明しますので、患者さんは、この治療を選択いただければと思います。

歯科医の役割は、治療への抵抗

感を無くし、生涯の健康な歯を保つお手伝いをすることだと考えます。今は患者さんが極力痛みを感じないですむ新しい治療法があるということをより多くの方に知ってほしいと思っています。

A 最近、歯茎が気になるのですが、心配です。

Q 日本では30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかるといふと言われています。歯周病は毎日丁寧に歯磨きをし、歯科で定期的に検診を受けていてもそれだけで治るわけではなく、歯周病の原因となるカビと歯周病菌を除菌しなければ完治には至りません。

そこで近年注目されているのが、歯磨きと飲み薬で体の内側から内科的に歯周病を治す「口腔除菌内科治療」です。この治療ではカビを殺す歯磨き剤によるブラッシングと歯周病菌に最も効果がある内服薬により徹底的に除菌することができます。そのため、効果的に治療しながら再感染のリスクも減らすことができます。

歯周病は感染症です。治療はぜひ家族単位、パートナー単位で行って欲しいですね。家族の健康のためにも、まずは一度歯周病チェックをすることがあります。

Q 誰に相談したらよいのでしょうか？

A 交通事故では、法律、保険、治療車の修理や買い換えなど、数多くの手順や手続きがあります。しかし、実際は治療しながら、多くの手続きや交渉に対処するのはとても大変なことがあります。事故があった方が治療に専念し、ご家族などの不安を解消するために、専門家のアドバイスを受けることは大切です。とはいっても、多くの専門家が所属し、その状況に詳しいのかよくわからないのが実情です。「ジコサポ東京」には、さまざまな専門家が所属し、その専門家もインターネットの情報だけでは本当に詳しいのかよくわからないのが実情です。専門家を紹介しています。皆さんも「ジコサポ東京」を活用して、万の時に損をしない泣き寝入りをしないようにしてください。

都営大江戸線
若松河田駅 河田口徒歩30秒

MAP P15



東京女子医大と連携。患者さんを第一に考えた診療を。

東京女子医科大学病院第一内科の助教を務めていた木村院長が開業した甲状腺疾患専門クリニック。「患者さんを第一に考えた診療所」をコンセプトに掲げ、スタッフ全員が接遇研修を受け、患者さんが気持ちよく通院できる環境づくりや密なコミュニケーションを心がけています。

木村院長のもとには、その高い専門性から重症患者が訪れることが少なくなく、1割程度は病院での治療や手術を要する場合もあるそう。病院への紹介は幅広いネットワークがあり、「かかりつけ医にも一緒に診てもらえる」という安心感を持つもらい、木村院長と病院のスタッフ、患者さんの3者の情報共有と関係づくりを進め、治療に最も大切なことの一つである安心と信頼を醸成しています。

ホームページで情報提供。

実際に患者さんの9割が女性
甲状腺疾患は、一般の方には分かり



大学病院で甲状腺エコー室長を務めていた院長の確かな眼で検査を実施

甲状腺のクリニック 若松河田

☎ 0120-23-5000

住所 新宿区河田町10-7
グリーンヒルズ河田町3F

診療時間 [月~金・土] 10:00~14:00
15:00~19:00
[水] 10:00~14:00

休診日 木曜・日曜・祝日

<http://thyroidclinic-wakamatsukawada.com/>



Check! 甲状腺ホルモンが“多すぎる”時の症状

- 周りの人と比べて暑がりである(夏が苦手)
- 汗っかきである
- すぐに疲れてしまう
- すぐに動悸がある(心臓がバクバクする)
- すぐに息切れがある(呼吸がハアハアする)
- 何となく落ち着きがなく、イライラすることが多い
- 食欲旺盛でよく食べているのに体重が減った
- 手足が震えてしまう
- 額の腫れを自覚するようになった
- 眼球の突出を自覚するようになった

[疾患例]: バセドウ病、無痛性甲状腺炎、亜急性甲状腺炎など
◎ 3項目以上当てはまる方は、念のため検査をお勧めします。

Check! 甲状腺ホルモンが“少なすぎる”時の症状

- 何だかやる気が出ない(何事にも億劫である)
- 皮膚がカラカラと乾燥している
- 寒がりである
- 髪の毛や眉毛が薄くなったのを自覚するようになった
- 声のかすれを自覚するようになった
- 声が低くなった自覚がある
- 何かと便秘がちである
- 何かと物忘れが多くなった
- あまり食欲がなくなった
- 体重が増えてしまった

**患者に寄り添つた医療を提供する
甲状腺疾患専門のクリニック。**

甲状腺内科
内分泌代謝内科・内科

甲状腺のクリニック 若松河田

PICK UP!

編集部が選んだ頼れる先生 ホームドクターを探そう!

みなさんはかかりつけのホームドクターはいますか？ 日頃からご自分やご家族の健康管理をしてくれる身近な先生をもつことはとても大切なこと。編集部がそんな先生方をご紹介します。

内科・心療内科・眼科等

歯科

整体・接骨

12人の先生にインタビューしました。

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|-------------------------------------|
| P09 | ■田中クリニック | P12 | ■なみ歯科医院 ■DENTAL TANIZAWA |
| P10 | ■甲状腺クリニック若松河田 | P13 | ■新田歯科医院 ■和(なごみ)指圧治療院
■すわの森はり灸接骨院 |
| P11 | ■新大久保クリニック ■神楽坂岡田診療所
■いなげ眼科 | P14 | ■大川カイロプラクティックセンター 神楽坂整体院 |

MAP P15



院長
木村 寛也 先生

東京女子医科大学大学院博士課程卒業
(医学博士)
東京女子医科大学第二内科助教を経て開院
日本内科学会 認定医・専門医・指導医、日本
内科学会 専門医・指導医・評議員、日本
甲状腺学会 専門医・評議員、日本高血圧學
会、日本医師会 認定産業医、臨床研修指導医

田中クリニック



院長
田中 和之 先生

聖マリアナaska医科大学卒業
精神保健指導医・日本精神神経学会認定
精神科専門医・日本老年精神医学会認定
専門医・日本医師会認定産業医・日本臨床
精神神経薬理学会会員・日本認知症学会
会員



田中クリニック

http://www.tanaka-mental-clinic.com/

☎

03-5155-3666

住所 新宿区高田馬場1-34-2 繩田ビル2F
診療時間 [月~金] 10:30~13:00/15:00~20:00
[土] 10:30~13:00/15:00~18:00
休診日 水曜・日曜・祝日

地元の皆さんのがかりつけ医として、友人宅へ相談に行くような気持ちでお越しください。

心療内科・精神科

アシティーキャンプのテーブルや椅子、飾り棚に磁器が並んだ待合室や診察室。「家庭的な雰囲気の中でリラックスしてもらえるよう、気軽に話ができる空間と信頼関係づくりを大切にしています」と優しく語る院長の想いが現れています。学生から会社員、高齢者まで幅広い方が来院し「夜眠れない」「うつ病かもしれない」「やる気がない」「食欲がない」もの忘れが気になるなど相談内容もさまざま。薬の処方には細心の説明と納得をモットーとし、先生とお話しするだけで安心して笑顔で帰つて行く方もいるそう。

じめ几帳面な方が多いですが、仕事や生活で少し自分をラクにしつてあげることが大切です」と語る院長。特に初夏の季節は春の進学や入社、人事異動などで環境が変わ、新しい人間関係で悩まれる方が多いとのこと。なかなか人に悩みを打ち明けにくい現代社会。一人で悩まず、友人宅を訪ねるような気持ちで、まずは早めの相談を。

一般歯科・矯正歯科・予防歯科 齊美歯科

東京メトロ副都心線/都営大江戸線 新宿駅A3出口 徒歩3分

▶ MAP P15

患者さんの幅広い要望に合わせて対応できる総合歯科。

歯や口周りのトータルケアにも実績と定評があります。

院長 村居 奈美 先生

アニメーション装置や画像によるインフォームドコンセントで治療方針を決定

日本歯科大学歯学部卒業
国際デンタルアカデミーフェローシップコース修了後、勤務医を経て、2014年開院
日本顎咬合学会会員、日本審美歯学会会員

親しみやすさが魅力の院長 清潔なコンサルティングルーム

なみ歯科医院

http://www.nami-dc.com/

☎ 03-5287-2573

住所 新宿区新宿6-28-12 DS新宿ビル1F

診療時間 [月~水・木・金] 9:30~13:30/14:30~18:00
[火] 13:00~20:00

休診日 土曜・日曜・祝日

一般歯科・矯正歯科・小児歯科 口腔外科・予防歯科・審美歯科

東京メトロ副都心線 西早稲田駅 徒歩5分

▶ MAP P15

院内のクリーン環境づくりにこだわった女性ならではのきめ細やかさで人気のクリニック。

虫歯、歯周病、矯正、審美まで。地域に根ざして、より良い治療をご提供。

大型モニターで治療の全過程(治療前、治療中、治療後)を確認し治療方針を決定

院長 谷澤 紗乃 先生

日本歯科大学歯学部卒業
日本歯周病学会、AFD (The Academy of Future Dentistry) 会員、女性歯科医師の会 (Women Dentists Club)、日本レーザー歯学会、日本顎咬合学会

明るく親しみやすい院長 女性スタッフが笑顔でお迎えします

DENTAL TANIZAWA http://www.dental-tanizawa.tokyo/

☎ 03-6233-7377

住所 新宿区西早稲田3-15-3 パラディア西早稲田1F

診療時間 [月~金] 9:30~12:30/14:00~19:30
[土] 9:30~12:30/14:00~18:00

休診日 日曜・祝日午後

風邪やインフルエンザなどの感染症、呼吸器疾患、アレルギー疾患、頭痛や貧血、便秘、不眠症、認知症など様々な疾患に対応。高齢者の方を中心にお若の方も気軽に相談して欲しくあります。

院長 村居 奈美 先生

地域の総合歯科として幅広い患者さんの悩みに向き合い、「一人ひとりに有効な治療を提供するクリニック」。

カウンセリングを大切にし、治療方針を患者さんと丁寧に決めていきます」と話す村居院長。

治療前にはアニメーション装置で治療方針を説明し、治療時には希望の画像を撮影して、患者さんに治療の過程を見える化して、親切丁寧に説明する徹底ぶり。「治療に不安を持っている方が多くいますので、まずは安心して治療に向き合っていたら安心です」と院長。それは女医のトータルケアも行っています。

さんならではのきめ細やかな配慮と言えそうです。

またさまざまなお悩みを抱える患者さんの口周りのトータルケアを提供するため、プラックトライアングルと呼ばれる歯茎の歯の隙間を埋め、それを解消する「ヒアルロン酸注入」、喫煙などの歯茎の黒ずみをピンク色に戻す「ガムピーリング」、歯ぎしりや噛みしめ、頸関節症やガミースマイル(笑った時に歯茎が見えすぎるなど)を解消する「ボリュームス注射」などをお口周りの美しさと健康を保つためのトータルケアも行っています。

CT検査も可能な、地元の方に永く愛されるアットホームなお医者さん。

明るく清潔感のある待合室

最新のCT装置で正確に多彩な検査が可能

院長 岡田 隆之 先生

東邦大学医学部卒業
東邦大学医療センター・大森病院、日本内科学会認定医、日本骨髓学会専門医、日本骨筋学会専門医、日本移植学会移植認定医、東邦大学医学部客員講師

ここが Point!

- ①骨髓内科を専門とする院長による診療
- ②糖尿病や高血圧などの生活習慣病、合併症の検査・予防
- ③患者の健康状態を常に理解するための長期的な関係を重視

「身体が悪くないことを確認するために検診を受けることが大事だそう。院内は精確な検査が可能なCT装置も装備。若者から高齢者の方まで、幅広く健康と身体をサポートしています。

いいですね。定期健診も扱ってます」と話す岡田院長。「身体が悪くないことを確認するために検診を受けることが大事だそう。院内は精確な検査が可能なCT装置も装備。若者から高齢者の方まで、幅広く健康と身体をサポートしています。

神楽坂岡田診療所

http://okada.med-kagurazaka.com/

☎ 03-3268-6373

住所 新宿区矢来町28

診療時間 [月~土] 9:00~13:00/15:00~18:00

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

駅近立地で、朝7時30分から診療。継続的に患者さんと向き合う医院。

東京医科大の呼吸器内科医

局長を務めた院長がめざすのは、大病院との連携による患者さんと継続的につきあう医療。一般内科から喘息、肺炎、気管支炎などの呼吸器疾患、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、禁煙外来、無呼吸症候群、アレルギーなど幅広く対応します。

「地元の総合内科を目指しています。患者さんに理解いただるために、症状や薬予防への心がけなど、つねに丁寧な説明を心がけています」と院長。その真面目で真摯な姿勢は、患者からの信頼も厚いようです。

院長 吉田 強 先生

東京医科大学卒業／都立大塚病院、国立がん研究センター・中央病院、順天堂大学病院、東京医科大大学病院医局長を経て院長、東京医科大第一内科講師

ここが Point!

- ①朝7:30から診療。薬も院内処方で通勤通学前の時間を有効活用
- ②東京医大など、高度専門医療機関との連携医療
- ③健康診断、ビタミン(ニンニク)注射に対応

新久保クリニック

http://www.shin-okubo-clinic.com/

☎ 03-3371-7033

住所 新宿区百人町2-20-21

診療時間 [月・火・木・金] 7:30~13:00/15:30~18:00
[土] 8:30~14:00

休診日 水曜・日曜・祝日

眼科・小児眼科

お茶の水・井上眼科病院を経て開業し、同病院同門会に所属するいなげ眼科。女医さんならではのきめ細やかな診療が特徴。緑内障と小児眼科の分野に強く、他にもドライアイ、花粉症、斜視、弱視、白内障、眼鏡・コンタクト処方などお子様からお年寄りまで頼れる街のホームドクターです。

院長 稲毛 佐知子 先生

日本大学医学部卒業
お茶の水・井上眼科病院勤務を経て開業
日本眼科学会、日本緑内障学会、日本白内障屈折矯正手術学会、日本小児眼学会、日本弱視斜視研究会に所属

ここが Point!

- ①OCT(光干渉断層撮影)などの最新検査機器
- ②精密で信頼性の高い視野計で網膜内障を早期発見
- ③画像ファイルリンクで検査結果をモニターで拡大して説明

最新設備で眼の悩みに幅広く対応できる眼科・小児眼科

お茶の水・井上眼科病院を経て開業し、同病院同門会に所属するいなげ眼科。女医さんならではのきめ細やかな診療が特徴。緑内障と小児眼科の分野に強く、他にもドライアイ、花粉症、斜視、弱視、白内障、眼鏡・コンタクト処方などお子様からお年寄りまで頼れる街のホームドクターです。

院長 稲毛 寛彦 先生

日本大学大学院(保存医学歯学博士)卒業
日本眼科学会保存学会 専門医
大学病院で11年間臨床・研究を重ね、歯学博士(虫歯・歯周病)を得て
虫歯・歯周病治療に特化

ここが Point!

- ①最新設備と専門医による信頼性の高い審美歯科治療
- ②お子様は小児歯科医、矯正は矯正専門医が対応
- ③院長は虫歯や歯周病のスペシャリスト

いなげ歯科 眼科併設

http://www.inage-dental.com/

☎ 03-3207-4618

住所 新宿区高田馬場1-21-10 豊電ビル3F

診療時間 [月~金] 9:30~13:30/15:00~19:00
[土] 9:30~13:30

休診日 日曜・祝日

最新設備で眼の悩みに幅広く対応できる眼科・小児眼科

お茶の水・井上眼科病院を経て開業し、同病院同門会に所属するいなげ眼科。女医さんならではのきめ細やかな診療が特徴。緑内障と小児眼科の分野に強く、他にもドライアイ、花粉症、斜視、弱視、白内障、眼鏡・コンタクト処方などお子様からお年寄りまで頼れる街のホームドクターです。

院長 稲毛 寛彦 先生

日本大学大学院(保存医学歯学博士)卒業
お茶の水・井上眼科病院勤務を経て開業
日本眼科学会保存学会 専門医
大学病院で11年間臨床・研究を重ね、歯学博士(虫歯・歯周病)を得て
虫歯・歯周病治療に特化

ここが Point!

- ①最新設備と専門医による信頼性の高い審美歯科治療
- ②お子様は小児歯科医、矯正は矯正専門医が対応
- ③院長は虫歯や歯周病のスペシャリスト

いなげ眼科 歯科併設

http://www.inage-ganka.com/

☎ 03-6380-2668

住所 新宿区高田馬場1-21-10 豊電ビル3F

診療時間 [月~土] 9:30~13:30/14:30~17:30

休診日 日曜・祝日・火曜午後・木曜午後

最新設備で眼の悩みに幅広く対応できる眼科・小児眼科

内科・呼吸器内科
アレルギー科・禁煙外来

東京メトロ東西線
神楽坂駅 神楽坂口徒歩4分
►MAP P15

慢性疲労、更年期障害など、根本からの解決を目指す。
 ストレスなど精神的負荷から体調を崩している方には、院長の体験か



疲れにくい、歪みにくい歩き方をアドバイス

大川カイロプラクティックセンター 神楽坂整体院

☎ 03-6457-5281

住所 新宿区神楽坂5-30-2
イセヤビル4階受付時間 [月～金] 10:00～20:00
[土・日・祝] 10:00～16:00

休診日 不定休(祝日は休診の場合あり)

<http://www.kagurazakain.com/>

■肩こりや慢性疲労の予防施術にも対応 ■女性スタッフも在籍しているのでお子様連れでも安心(ベビーカーでの来院も可能) ■スタッフと患者さんの距離が近く、親しみやすく、定期的に日頃からのメンテナンスで来院される方も多い

整体・カイロプラクティック

高田馬場駅 徒歩1分 ►MAP P15

大川カイロプラクティックセンター 神楽坂整体院
健康の課題解決と予防の両面からサポートする心から緩める整体院。

院長 村井 雅紀 先生

大川カイロプラクティック専門学院卒業
米国オレゴン州ウエスタンスタイルカイロプラクティックカレッジにて解剖学およびスポーツカイロプラクティック研修修了後、甲野書紀・鶴紀義氏に師事。
日本カイロプラクティック医学協会認定力イロプラクター

ここが Point!
**心と身体を芯からほぐす
定評ある施術**
 ①丁寧なカウンセリングなどで根本からの解決を目指す
 ②歩き方、抱っこ指導など日常生活からアドバイス
 ③課題の解決とメンテナンスの双方からアプローチ

ら向き合うことができるのも院の特

長。「都心部にお住まい、勤務されている方は重症の歪みや痛み、悩みを抱えている方が多いです」と院長。慢

性疲労、更年期障害、介護疲れなどは、まず施術をしっかり行い、その後は立ち方・歩き方指導など生活上のアドバイスも含めて長期的な身体のメンテナンスを行っています。

また、出産後の骨盤矯正などで来院される方には、女性スタッフが子ども面倒をみてくれるのでお子様連れでも安心。母親の健康を考え、疲れにくい抱っこの仕方やベビーカーの押し方指導なども行っています。

「会社員時代に様々な治療や施術を試したんですけど、満足できないことがあります」と院長。痛みなどの症状が出てからだけでなく、日頃のメンテナンスとして心身の健康をチェックし、快適な日常を作り出すことに力を注いでいます。

**原因療法で根本から身体の歪みを改善。
多彩な療法を総合的に実践する治療院。**

長が考案した腰痛治療のためのCMK骨盤理学療法を実践する国家資格をもつ治療院。施術前にOリングテスト、キネシオロジーテストなどを行い、不調の原因を診断。身体の重心バランス、エネルギーバランスを整えること

で抜本的な改善をめざします。腰痛、ぎっくり腰、肩こり、冷え性、生理不順、椎間板障害、産後の骨盤矯正、更年期障害、自律神経失調症、ストレスなど幅広い悩みに対応。本来の正常な身体を取り戻すことができます。

ここが Point!

- ①国家資格あん摩マッサージ指圧師を取得
- ②多彩な療法を組み合わせた総合的な治療を実践
- ③元Jリーガーや監督も信頼する高い技術

骨盤整体 和(なごみ)指圧治療院 <http://www.nagomi-chiryoin.jp/>

☎ 03-6278-8878

住所 新宿区高田馬場4-4-3
ファミールハイツ黒沢302
受付時間 [月～土] 9:00～20:00
定休日 木曜・日曜(祝日は不定期)

骨盤整体・CMK骨盤理学療法
整体和療法・指圧・気導術

高田馬場駅 徒歩5分 ►MAP P15

歯科医師である父親からの患者に寄り添う精神を継承する院長のモットーは「患者さんを家族だと思い、治療に臨むこと」。不安や痛みを抱えてる患者さんに対して「一方的な治療を行うのではなく、治療前のカウンセリングをしつか

り行い、患者さんの身になつて一人ひとりに合った治療方法を提供している。

地域に愛される医院として、気軽に相談しやすい空間がけているので、ご家族みなさまで通いやすい病院です。

院長 新田 裕之 先生

日本歯科大学歯学部卒業
日本内科学会、日本周病学会、日本頭咬合学会、臨床研究指導歯科医、日本口腔インプラント学会、CDRI(Clinical Dentistry Research Institute)所属

ここが Point!
 ①院内パラフィアードベビー カーや車椅子での来院も可
 ②治療内容や症状などモニターで分かりやすく説明
 ③拡大鏡やデジタルレントゲンなどの最新設備

一般歯科・小児歯科
歯科口腔外科・インプラント東京メトロ東西線
神楽坂駅 徒歩5分 ►MAP P15

家族のように想い、最善の治療をご提案。

鍼灸・接骨・カイロを融合した独自治療で、怪我から慢性的な悩みまで、一人ひとりに合った施術をご提供。

新田歯科医院

<http://www.kagurazaka-nittashika.jp>

☎ 03-5946-8787

住所 新宿区矢来町111番地 一森ビル1・2階
診療時間 [月～金] 10:00～20:00
[土] 10:00～17:00
休診日 日曜・祝日

東京メトロ副都心線
西早稲田駅 徒歩3分 ►MAP P15接骨院・鍼灸・カイロプラクティック
労災・交通事故自賠責保険取扱店

メディカルトレーナーとして、接骨院や整形外科での20年以上の経験を持つ「夫婦が地域に密着して治療を提供したい」という想いで、柔道整復師と鍼灸師の相互フォロー体制により、鍼灸と接骨、カイロプラクティックなどを融合させ、外傷性のケガや骨折、脱臼、打撲、捻挫、肉離れなどのほか、骨盤矯正やリハビリ、慢性的な腰痛、肩こり、冷え性、睡眠不足解消、アンチエイジングなどの施術にも対応しています。また、鍼灸や接骨だけでなく、専門的な見地からロングマッサージ、

た痛みが改善されたとの患者さんからの声も集まり、実際に転院されて通う方も多いそう。怪我等の治療を提供したい」という想いで、期回復を目指していきます。

「他院でなかなか良くならなかつた痛みが改善された」との患者さんからの声も集まり、実際に転院され、痛みを解消するための施術をモットーとした「すわの森式治療」で、身体のトータルケアをご提供しています。

整体、ティーピングなどの施術を組み合わせた治療方針を立て、それを

治療を提供したい」という想いで、

柔道整復師と鍼灸師の相互フォ

ローラー体制により、鍼灸と接骨、カイ

ロープラクティックなどを融合させ、

外傷性のケガや骨折、脱臼、打撲、

捻挫、肉離れなどのほか、骨盤矯正

やリハビリ、慢性的な腰痛、肩こり、

冷え性、睡眠不足解消、アンチエイジ

ングなどの施術にも対応しています。

また、鍼灸や接骨だけでなく、専

門的な見地からロングマッサージ、

マッサージまで、一人ひとりの身体の

痛みを解消するための施術をモッ

トーとした「すわの森式治療」で、

身体のトータルケアをご提供してい

すわの森はり灸接骨院

<http://www.swanomori2015.com/>

☎ 03-6302-1737

住所 新宿区高田馬場1-10-23
受付時間 [月・火・水・木・金] 8:30～12:30/15:00～19:00
[土] 8:30～12:30
休診日 水曜・日曜・祝日



ここが Point!

- ①はり灸と接骨を融合した独自の「すわの森式治療」を提供
- ②ケガから癒やしの施術まで対応。保険と自由診療の併用も可能
- ③都心にありながら駐輪場と駐車場(事前予約)を完備

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・予防歯科
審美歯科・インプラント・ホワイトニング MAP 12一般歯科・矯正歯科・小児歯科
口腔外科・予防歯科・審美歯科 MAP 11

米国で普及する歯を極力削らない「ドッグスベストセメント」の専門治療を提供。親子で生涯安心して通える歯科として小児歯科にも力を入れています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●	▲

▲…14:00~18:00まで

予約優先 キッズスペース 18時~OK 土曜診療

西早稲田駅前歯科・矯正歯科

☎ 03-6265-9390

新宿区西早稲田2-20-10 ユニロイヤル西早稲田1F
西早稲田駅 B1出口直結
http://nishiwaseda-kyosei.jp/接骨院・鍼灸・カイロプラクティック・労災
交通事故自賠責保険取扱店 MAP 16

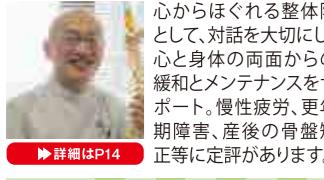
鍼灸・接骨・カイロを組み合わせた「すわの森式治療」。一人ひとりの悩みに合わせた治療方針と施術により、身体のトータルケアをご提供しています。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	●	●	—	●	●	●	—	
15:00~19:00	●	●	—	●	●	—	—	

予約優先 18時~OK 土曜診療 駐車場有り

すわの森はり灸接骨院

☎ 03-6302-1737

新宿区高田馬場1-10-23
西早稲田駅 徒歩3分
http://www.suwonomori2015.com/整体・骨盤矯正
カイロプラクティック MAP 19

心からほぐれる整体院として、対話を大切にし、心と身体の両面からの緩和とメンテナンスをサポート。慢性疲労、更年期障害、産後の骨盤矯正等に定評があります。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~20:00	●	●	●	●	●	—	—	
10:00~16:00	—	—	—	—	●	●	●	●

パリアフリー 予約優先 キッズスペース 土日祝診療

大川カイロプラクティックセンター神楽坂整体院

☎ 03-6457-5281

新宿区神楽坂5-30-2 イセヤビル4F
神楽坂駅 神楽坂口 徒歩4分
http://www.kagurazakain.com/骨盤整体・CMK骨盤理学療法
整体と療法・指圧・気導術 MAP 18

原因を見つけ根本から身体の歪みやバランスを整える国家資格をもつ治療院。主婦やビジネスマン、スポーツ選手など老若男女幅広く対応します。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~20:00	●	●	—	●	●	—	—	▲
10:00~16:00	—	—	—	—	●	●	●	●

※定休日:木曜・日曜(祝日は不定期)
予約制 土曜診療

骨盤整体 和(なごみ)指圧治療院

☎ 03-6278-8878

新宿区高田馬場4-4-1 ファミールハイツ黒沢302
高田馬場駅 戸山口 徒歩1分
http://www.jimore.net/omise/hikari/

先生のワンポイントアドバイス

糖尿病は血液中の「ブドウ糖の量(血糖値)」が高くなり、血管などに障害や悪影響を及ぼす病気です。自覚症状のないことで、脳に必要な栄養素は「ブドウ糖のみ」です。人は血糖値を抑えるホルモン「インスリン」の分泌能力が低い人が多く、標準体重以下の痩せた患者もいます。体型に関係なく、過食や運動不足によって糖尿病になる可能性があります。

食べ過ぎに注意して食事はまず野菜から食べることで糖分吸収の速度が抑えられます。

糖分を摂ってはいけないとと思う人が多いですが、人間の体は糖分が少ないと生きていけず、脳に必要な栄養素は「ブドウ糖のみ」です。人は血糖値を抑えるホルモン「インスリン」の分泌能力が低い人が多く、標準体重以下の痩せた患者もいます。体型に関係なく、過食や運動不足によって糖尿病になる可能性があります。

糖分を摂ってはいけないとと思う人が多いですが、人間の体は糖分が少ないと生きていけず、脳に必要な栄養素は「ブドウ糖のみ」です。人は血糖値を抑えるホルモン「インスリン」の分泌能力が低い人が多く、標準体重以下の痩せた患者もいます。体型に関係なく、過食や運動不足によって糖尿病になる可能性があります。

肥満体型でなくとも糖尿病になる人も。日本人は血糖値を抑えるホルモン「インスリン」の分泌能力が低い人が多く、標準体重以下の痩せた患者もいます。体型に関係なく、過食や運動不足によって糖尿病になる可能性があります。

監修:さくまクリニック 佐久間伸子 先生

誤解3 糖分を摂ってはいけない!
誤解2 糖尿病は甘い食べ物が原因!
誤解1 糖尿病は甘い食べ物が原因?

Column
「糖尿病」の3つの誤解
あなたが知っている知識、間違っているかも。自分は丈夫だと思っている皆さん。

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
予防歯科・審美歯科 MAP 11

院内で使用する水や器具、設備の衛生面にこだわり安心と安全に配慮。カフェのような院内で全スタッフが女性という、明るく親しみやすい地域密着のクリニック。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	—	—
14:00~19:00	●	●	—	●	●	●	●	▲

▲…14:00~18:00まで
予約優先 18時~OK 土曜診療

DENTAL TANIZAWA

☎ 03-6233-7377

新宿区西早稲田3-13-5 パラディア西早稲田1F
西早稲田駅 B1出口直結
http://www.dental-tanizawa.tokyo/接骨院・鍼灸・カイロプラクティック・労災
交通事故自賠責保険取扱店 MAP 16

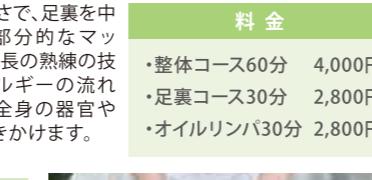
鍼灸・接骨・カイロを組み合わせた「すわの森式治療」。一人ひとりの悩みに合わせた治療方針と施術により、身体のトータルケアをご提供しています。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	●	●	—	●	●	●	—	
15:00~19:00	●	●	—	●	●	—	—	

▲…15:00~18:00まで
予約優先 土曜診療

こころ整骨院 高田馬場院

☎ 03-3207-4618

新宿区高田馬場1-21-10 豊電ビル3F
高田馬場駅 戸山口 徒歩2分
http://2th.jp/一般歯科・小児歯科
予防歯科・審美歯科 MAP 11

2015年5月開院。歯科用CTなどの最新設備を導入。カウンセリングを大切にし、患者さんと家族のような長いお付き合いができる長期的なお付き合いができるクリニックです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—	
15:00~20:00	●	●	●	●	●	●	●	▲

▲…17:00まで
予約優先 土曜診療

なまこ歯科医院

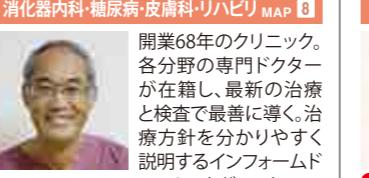
☎ 03-3232-0418

新宿区高田馬場1-29-4 レイカビル3F
高田馬場駅 戸山口 徒歩2分
http://2th.jp/

高田馬場エリア



地元のクリニックガイドMap

整形外科・内科・呼吸器内科・循環器内科
消化器内科・糖尿病皮膚科・リハビリ MAP 8

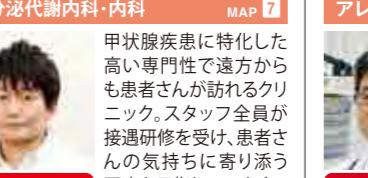
開業68年のクリニック。各分野の専門医で遠方からも患者さんが訪れるクリニック。スタッフ全員が接遇研修を受け、患者さんの気持ちに寄り添う説明するインフォームドコンセントがモットー。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—	
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	—

18時~OK パリアフリー 駐車場有り

助川クリニック

☎ 03-3209-3333

新宿区高田馬場1-5-10
高田馬場駅 JR 徒歩7分/東西線 徒歩2分
http://www.sukegawa-clinic.com/甲状腺内科
内内分泌代謝内科・内科 MAP 7

甲状腺疾患に特化した高い専門性で遠方からも患者さんが訪れるクリニック。スタッフ全員が接遇研修を受け、患者さんの気持ちに寄り添う医療を目指しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝

困った時の医療・健康ガイド

※受診前に必ず医療機関にお問い合わせください。
情報などが変更になっている場合もあります。
受診時には保険証をお持ちください。

救急相談窓口

新宿区

■社会福祉法人聖母会 聖母病院

新宿区中落合2-5-1 受付時間 24時間対応 ☎03-3951-1111(代表)

■独立行政法人 地域医療機能推進機構

JCHO東京新宿メディカルセンター

新宿区津久戸町5-1 ☎03-3269-8111(代表)

■独立行政法人 地域医療機能推進機構

JCHO東京山手メディカルセンター

新宿区百人町3-22-1 ☎03-3364-0251(代表)

■独立行政法人 国立国際医療研究センター病院

新宿区戸山1-21-1 ☎03-3202-7181(代表)

■新宿区医師会区民健康センター(内科・小児科)

新宿区新宿7-26-4 診療時間 [土]17:00~22:00 [日祝・年末年始]9:00~22:00 ☎03-3208-2223

保健所・保険施設

新宿区

■新宿区保健所

新宿区新宿5-18-21 第2分庁舎分館 ☎03-3209-1111

■牛込保健センター

新宿区弁天町50 ☎03-3260-6231

■新宿区 女性の健康支援センター

新宿区三栄町25(四谷保健センター内) ☎03-3351-5161

■戸塚高齢者総合相談センター

新宿区高田馬場1-17-20 社会福祉協議会1F ☎03-3203-3143

東京都

■東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

(東京都保健医療情報センター)

※かかりつけ病院の近くの診療機関をご案内します。

受付時間 24時間受付 ☎03-5272-0303

■聴覚障害の方など専用FAX案内 FAX.03-5285-8080

■外国語による相談窓口(英語、中国語、ハングル、タイ語、スペイン語)

受付時間 9:00~20:00 ☎03-5285-8181

■母と子の健康相談室(小児救急相談)

☎03-5285-8898 または # 8000

(#8000はブッシュ回線の固定電話・携帯電話のみ)

受付時間 [平日]17:00~22:00 [土日祝・年末年始]9:00~17:00

■東京消防庁 救急相談センター

※医療機関をご案内・応急手当をアドバイス。必要な場合は救急車が出動します。

受付時間 24時間受付 ☎03-3212-2323 または # 7119

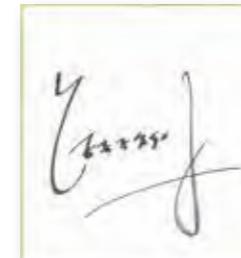
豊島区

■長崎休日診療所(内科・小児科)

豊島区長崎2-27-18 3F ☎03-3959-3385

診療時間 [日祝・年末年始]9:00~16:30

■読者プレゼント

麻木久仁子さん
サイン色紙プレゼント!ハガキに必要事項
①住所②氏名③年齢④職業
⑤電話番号⑥メールアドレス
⑦本誌のご感想を明記の上、
下記の宛先までご応募ください。<応募締切>
9月30日(水)※当日消印有効<応募先>
〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山204
COCOLONE株式会社
'ジモアクリニックガイド'プレゼント係

■地元のくらし情報が満載!

飲食店、美容室、スクール、病院などを
ご紹介しています。高田馬場・早稲田・目白の
地域情報サイト[ジモア]

ジモア 検索

クリニック電話帳

あなたの近所にあるクリニック情報を紹介

…病院(内科・外科・心療内科・眼科・皮膚科・耳鼻科など)

…歯科 …整体・接骨

精神科・心療内科

東新宿こころのクリニック

新宿区新宿6-28-12 DS新宿ビル2階 ☎03-5155-5556

内科・循環器科・消化器科・呼吸器科・小児科

医療法人 若水会 さこむら内科

新宿区中町23 ☎03-3269-1783

内科・呼吸器科・消化器科・胃腸科・循環器科

クリニック安田

豊島区目白2-5-27 目白邸苑ビル2階 ☎03-3986-4466

内科・糖尿病内科・消化器内科・リハビリ科

めじろ内科クリニック

豊島区目白3-5-11 NOBビル3階 ☎03-3953-5831

耳鼻咽喉科・内科・循環器科・アレルギー科

目白駅前たけしクリニック

豊島区目白3-4-13 大熊ビル2階 ☎03-3987-6155

産婦人科・内科・小児科

安康レディースクリニック

豊島区池袋2-42-3 オスカービル2階 ☎03-3971-3544

眼科

大沢眼科

豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル7階 ☎03-3988-3333

歯科

みよし歯科

新宿区大久保3-10-1 ニュータウンオーケボA1階 ☎03-3232-7194

歯科

きくたけ歯科クリニック

新宿区高田馬場1-26-5 FIビル4階 ☎03-3209-4188

歯科

医療法人社団伸整会 高木歯科医院

新宿区西早稲田2-21-5 ☎03-3207-0511

歯科

SK歯科クリニック

新宿区早稲田町74 1階 ☎03-3204-6480

整骨院

からだの総合整骨院 高田馬場

新宿区高田馬場4-28-19 きりしまビル1階 ☎03-6869-1955

接骨・整骨・鍼灸

早大通り鍼灸整骨院

新宿区早稲田鶴巻町44 ☎03-3202-2532

鍼灸・あん摩マッサージ

目白鍼灸マッサージ院

新宿区下落合3-17-37 プロスペリティS.目白203 ☎03-3951-3217

鍼灸・整骨・整体

まこと鍼灸整骨院

豊島区雑司が谷3-8-1 木村ビル1階 ☎03-3982-7018

《編集後記》

皆さま「ジモアクリニックガイド2015」はいかがでしたか？編集スタッフは本誌の取材を通じて、一見同じ診療科でもクリニックごとに様々な特徴や専門性があることを知りました。また、麻木久仁子さんのインタビューでは、健康診断や検査による早期発見・早期治療、日々からの健康管理の大切さを改めて感じました。地元で5年間地域情報を発信しているジモア編集部としては、地元の皆さまに病気や健康のことでの困ったときに開くためのバイブルとしてお役立ていただけると幸いです。

■読者プレゼント

麻木久仁子さん
サイン色紙プレゼント!ハガキに必要事項
①住所②氏名③年齢④職業
⑤電話番号⑥メールアドレス
⑦本誌のご感想を明記の上、
下記の宛先までご応募ください。<応募締切>
9月30日(水)※当日消印有効<応募先>
〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山204
COCOLONE株式会社
'ジモアクリニックガイド'プレゼント係

ガン保険

チューリッヒ生命
「終身ガン治療保険プレミアム」

通院治療が増加している時代の、
画期的なガン保険

通院保障と治療保障、
同じものだと思っていませんか?

通院保障と治療保障はまったく別の保障です。

通院保障とは、通院1日1万円の保障です。

通院にかかる交通費や宿泊費などの補填に向いている保障であるため、
ガン治療費としては金額が足りません。

(理想的な保障の利用の仕方)



*標準報酬月額28万～53万円未満の方

今、ガン保険にご加入されている方も、
ご加入されていない方も今すぐチェック!

通話料
無料

0037-6183-5978

(コール有効期間 ~2015/11/30)

※一部の固定電話から繋がらない場合がございます。恐れ入りますが携帯電話等でおかけ直しください。

(月～金)午前9時～午後9時

(土)午前9時～午後6時 ※日曜・祝日を除く

チューリッヒ生命

検索



募捕15160-20150611

※記載の保険料は2015年6月現在のものです。

※この頁は商品の概要を説明しています。商品の詳細については、パンフレット、ご契約に関する注意事項(契約概要、注意喚起情報)等をご確認ください。

手頃な保険料が魅力。
自由設計で充実特約も

しかし、通院治療が可能で、日常生活中を送りながらガン治療を受けられるとはいえ、心配なのは治療費。「放射線治療」や「化学療法」にかかる治療費は高額になることがあります。高額療養費制度を適用しても治療期間中の収入の減少を考えると備えがなないと心配です。

ガンの治療費を一生涯保障します。

医療費の負担を減らす仕組み(高額療養費制度)を適用されても、月々約80,000円*の治療費がかかる可能性があります。

*標準報酬月額28万～53万円未満の方



放射線治療



化学療法
抗がん剤治療など

月々20万円の治療費用を
回数無制限で一生涯保障!

治療費のお支払いに加えて、
治療期間中の収入減に備えて、
日々の生活費等にお役立ていただけます。

既にガン保険に
ご加入
されている方に

追加のご加入で、
ガンの通院治療の保障を充実

- 主契約: 放射線治療給付金、抗がん剤・ホルモン剤治療給付金 (給付月額 20万円)
- 保険期間・保険料払込期間: 終身



月払
保険料 1,500円



月払
保険料 1,500円

ガン保険に
ご加入
されていない方に

自由設計プランで、ガンの通院治療と
診断給付金と先進医療まで備える

- 主契約: 放射線治療給付金、抗がん剤・ホルモン剤治療給付金 (給付月額20万円)
- 特約: ガン先進医療給付金、ガン先進医療支援給付金 (一括15万円)、
ガン診断給付金 (一括50万円)、悪性新生物保険料払込免除
- 保険期間・保険料払込期間: 終身

月払
保険料 3,216円



ガン治療で気にならぬ任せ
高額な医療費

今や、日本人の約2人に1人がガンにかかる時代——とはいつもの、健康なとき人はとかく「自分はからない方の1人」と思いがち。でも、もしガンになってしまったら…。ガン保険はガンにかかるからでは入れません。

今のままの「ガン保険」で大丈夫? 年々増加する通院治療に備えるには

主契約とした新しき形の「ガン保険」。しかも手頃な保険料が魅力の「画期的な保険」です。たとえば35歳男性で、主契約のみ (給付月額20万円) の場合、月々の保険料はたったの1,500円。しかも給付回数は無制限で、一生涯保障が続きます。

また「終身ガン治療保険」プレミアムの大きなメリットの1つが「自由設計」であります。入院や手術、通院の保障など一般的な医療保険が対象とする保障や、ガンと診断されたときに受取れる給付金や、最近重視されている緩和ケアなど、特約として必要なものを自由に付加できるのです。

初めての「ガン保険」としても、アップグレードでOK

もちろん既に「ガン保険」に加入している場合は、「ご加入中の「ガン保険」に「終身ガン治療保険」をプラスすれば、今の時代の「ガン治療」に合った、より大きな安心を手に入れられます。チューリッヒ生命のホームページでは、「あなたの生年月日と性別を入れるだけで、月々の保険料がすぐにわかる」簡単シミュレーションで保険料をチェックできます。

また、さらに詳しい保障の設計と見積りをつけて申込みも簡単であります。今すぐアカウント登録して自分にピッタリの「ガン保険」を見つけておこう。