

ジモア クリニックガイド

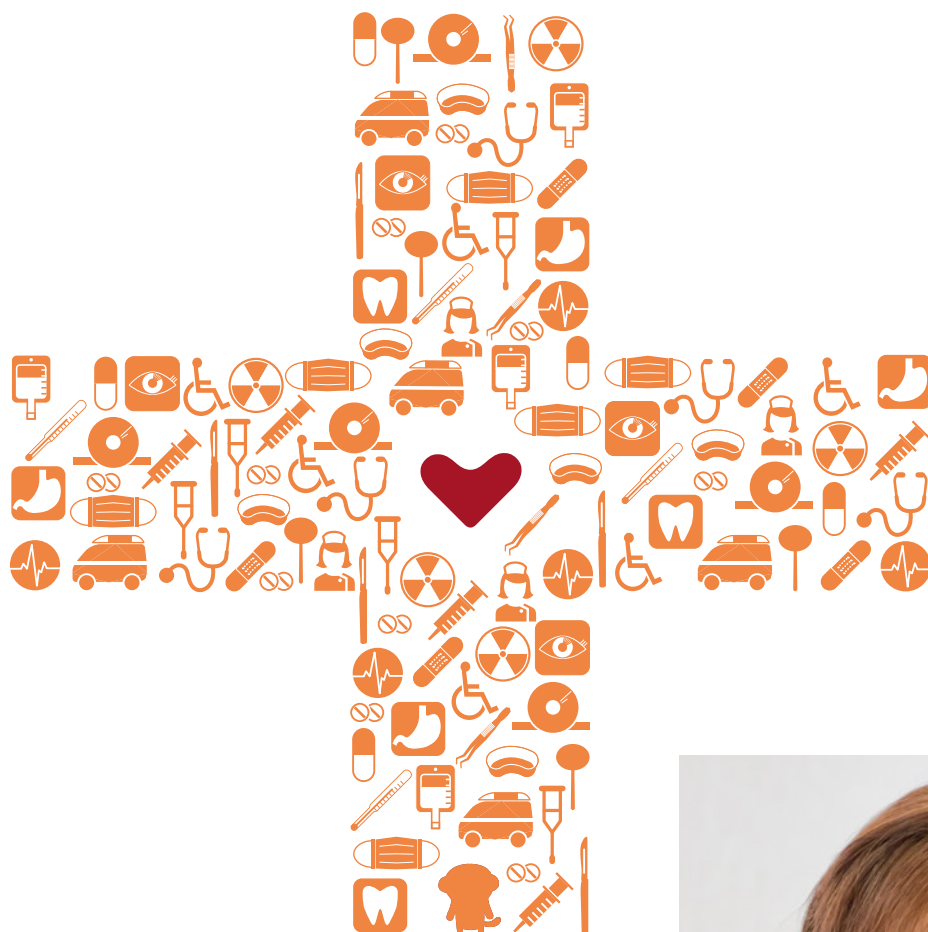
わたしの街の医療機関・
健康情報マガジン

JIMORE
For Life 2014
保存版

創刊号
Vol. 1

新宿区・豊島区 版

高田馬場・早稲田・西早稲田・
神楽坂・大久保・目白・池袋



巻頭インタビュー

「For Wonderful Life」

タレント **向井亜紀**さん

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 Wonderful Life

タレント

向井亜紀さん

未来へのイメージが、
家族の絆を作り、
新しい幸せの種を
芽生えさせる

重い子宮頸がんの闘病を通して、
とても大切なことを学んだと話
す向井亜紀さん。昨年夏にS状
結腸がんの手術をも乗り越えた
ことを期に、やはり健康には前向
きな心と、未来へのイメージが大
切だと改めて感じたという。
今、様々なボランティア活動を通
じて、笑顔を絶やさず前向きに
生きていく姿を発信し続ける
向井さん。病を通して感じたこと、
得たことをお話いただきました。

笑顔でいきいきと過ごすため、
健康診断を欠かさない
――2013年夏にS状結腸がんの
手術をされたことを、最近公表しま
したが術後の経過はいかがですか？
もうすっかり元気です。去年の
夏、開腹手術のため入院すること
子どもたちに打ち明けたときは、
泣き出されてしまいました。「お母
さん、頑張るわ」と約束し、手術後は
『元気もりもり計画』を立てて体力
アップに努めてきました。「今年の夏
休みは、家族4人揃って冒険旅行を
しよう」と、楽しくプランを練ること
ができるほど回復しています。
実は、5年程前から夫婦で

ジモア

わたしの街の医療機関
健康情報マガジン

クリニックガイド

JIMORE
For Life 2014
保存版

創刊号
Vol. 1

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ときや、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、接骨・整体院などを
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 **向井亜紀さん** 02

カラダや健康のコト、もっと知りたい
教えて先生 Q&A 05

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 10

地元のクリニックガイドMAP 15

〈コラム〉糖尿病の3つの誤解 16

クリニック電話帳 17

困った時の医療・健康ガイド 18

向井亜紀さんサイン色紙プレゼント! ▶詳しくはP18

Publisher/Editor in Chief: 岡本匡弘 Writer: 松浦はるの ほか Photographer: 菱田諭士 ほか Design: COCOLONE, Inc. Cooperation: 高田道場

ジモアクリニックガイド 新宿区・豊島区版

2014年5月20日発行 創刊号

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～



PETICT検査を受け続けています。子宮摘出以降も複数回手術を受けていますので、健康な毎日を家族と一緒に過ごすため、メディカルチェックは欠かせないよう心掛けています。年に一回、同じ病院で検査を継続してきたことで、S状結腸がんの早期発見ができました。自分の体の具合とその変化をチェックし、様々な治療法なども相談できる病院を持つのは、自分にとっても家族にとっても非常に大切ですね。

「医は仁術」と思える、人間的に尊敬できる主治医との出会い

ー 向井さんの生活にとって子宮頸がんは大きな転機になられたのですね。がん手術前のごことが思い出せないほど、人生観が大きく変わりました。



くれるかな」という具体的なイメージが思い浮かばず浮かぶほど、体調が戻っていくように感じましたね。

今、私が出来るボランティアを心から楽しむこと

ー 子どもたちに健康の大切さや、体を動かす事の素晴らしさを伝えるためにボランティア活動をされていますよね。

主人が運営している道場で『高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ』という、小学生向けのボランティアイベントを開催しています。レスリングの要素を取り入れた体育教室なのですが、そこで私は司会進行役を務めているんです。8年目になりますが、全国各地に呼ばれ、のべ1万2千人ほどの子どもたちと一緒に汗を流して

た。知人に紹介された私大病院で手術を受けることになったのですが、どうしても赤ちゃんを産みたいという気持ちが強かったので、納得した上で手術を受けなければ取り返しのつかないことになると考えました。

仲のいい麻酔科の女医さんに相談し、「手術をお願いする先生とは長いお付き合いになるんだから、心から信頼できるかどうかが大切」テッドバイスしてもらったことが転機となり、セカンドオピニオンとして別の医師の意見を求めることにしました。そうして出会うた先生が、もう15年来、私の主治医なのですが、私の不安な気持ちを和らげるため、じっくり時間をかけて話を聞いてくださり、矢継ぎ早に浴びせた質問にも丁寧に答えてくださる方だったので。麻酔科医として数々の手術を目の当たりにしてきた女医さんの「もし私が婦人科の病気になるたら、絶対にその先生に手術をしてもらいたい」と思っていたという素直な言葉にも心動かされました。「人として尊敬できる、この先生に命を預けよう」と決意しました。

ー 当時がんが、すでにリンパ節にも転移していた事を知り、どの様なお気持ちで手術に臨まれたのでしょうか？

「赤ちゃんを産みたい」という願いをあきらめることとなる手術の選択は、非常に難しいことでした。そのとき、先生が、すでにリンパ節にも転移していた事を知り、どの様なお気持ちで手術に臨まれたのでしょうか？

また、先生役として地元高校・大学のレスリング部の学生も参加するのですが、学生たちの方は、子どもたちと触れ合うたびに指導者の顔になつていくんです。自分にできることは何だろうと懸命に考えながら動く、目の前で、それに応えて子どもが伸びていく、これに、大人、学生、子ども、皆が達成感を持ち帰ることのできる、いい時間になっていると思います。

他にも、大阪日赤病院の小児病棟にお邪魔する活動は12年ほどになります。夏は花火、秋にはハロウィンの仮装をしてぬいぐるみのプレゼントをしているんです。屋外に出て花火をすることのできない子どもには、仮装で笑ってもらいたくて。小児病棟の子どもたちは、心がとつても素直。こちらの励ましの言葉で、体調を示す数値が本当に良くなるんです。

病院の中に、ほんの少し非日常の

の気持ちを充分理解していた主治医の先生は、「もしあなたが僕の家族だったら、出産をあきらめて生き延びてくれるよう、必死に説得します」と話してくださいました。が、手術後、立ち直るまでに長い時間が必要だったことも事実です。

自分さえきちんと婦人科検診を受けていれば、赤ちゃんの命を奪うこともなかったのに、そんな私がどうして生きているんだろう……。自分を許せなくなる「生存者罪悪感」に苛まれ、鬱状態に陥るうちに敗血症になって、と悪循環が続き、予後は決してよくありませんでした。そんな私を救うように、主治医の先生は色々な話を聞かせてくださりました。

一歩ずつ、未来へと進むイメージをつかめた出来事

ー 精神的に落ち込まれた状態から退院するまで、どの様な希望を見つけたのですか？

主治医の先生が、同じ病棟で子宮体がんと闘っているママのESPODを話してくださったのがきっかけでした。そのママは厳しい状況の中で、「人息子さんの入学式に出席する日を目標に、長くつらい治療を乗り越えていました。ピカピカのランドセルを背負った息子さんと笑顔で過ごせる

楽しい時間が入り込むだけで、子どもたちもその親御さんも、そして実はお医者さんや看護師さんもほつとすることができるようですね。看護師長さんが、一番の看護師さんまで病棟に集合させ「子どもたちの笑顔をちゃんと見ておくのよ。私達の目標よ」と、おっしゃっていたのが印象的でした。私にとつても、「この人を笑顔にしたい」というイメージがスタート地点です。そこから、気づけばボランティア活動が始まっているという感じです。

ー それでは最後に、読者の方へ向井さんからメッセージをいただけますか。

キャリアの長いお医者様から伺った言葉に、「これまでがんは怖い病気でした。しかし、今はそれほど怖がらなくてもよい病気になつてきています。検査による『早期発見』と『患者として気持ちを持ってください』と『患者として気持ちを持ってください』というものがありません。私が患者として感じてきたことも、まったく同じです。小さな目標でいい。小さな目標こそがいいと思います。その目標から具体的なイメージがどんどん湧いてくれば、体はそのシーンに向けて一歩一歩近づいていくくれるはず。悲しいイメージではなく、楽しいイメージを、普段からコツコツ集めていけたらと思います。



「目を作るために、未来をイメージしながら日々努力されているそのお話は、私の心に深く響きました。そのママが外出許可を取り、持てる力を振り絞って入学式に出席された事を伺ううちに、私の気持ちは前を向くようになっていったのです。

手術後、まったく考えられなくなっていた「未来のイメージ」。すぐに大きな目標は思いつきませんでしたが、まずは退院する日のイメージを心のスクリーンに映しながら、初めの一歩を踏み出しました。「誰にどんなお礼を伝えようかな」「夫がどんなふうにおめでどうと言つて



向井 亜紀(むかい・あき)

1964年埼玉県生まれ。日本女子大学在学中、ラジオ番組のDJとして人気を集め、以後テレビ・ラジオ・エッセー執筆などで幅広く活動。1994年格闘家の高田延彦(たかだ のぶひこ)と結婚。2000年に妊娠するも子宮頸がんによる子宮全摘出で、16週の小さな命を失う。2003年に米国での代理出産により双子の男子を授かる。2012年には、夫 高田延彦とともに「プラチナ夫婦アワード」を受賞。現在はテレビの司会、ラジオや全国での講演などで活躍中。

【著書】「16週～あなたといた幸せな時間」(扶桑社)、「プロポーズ 私たちの子どもを産んでください」(マガジンハウス)、「会いたかった 代理母出産という選択」(幻冬舎)、「家族未満 代理出産“最高裁判決”までの道のり」(小学館)

【向井亜紀 公式サイト】<http://www.mukaiaki.com/>

◎サイン色紙プレゼント! ▶詳しくはP18

「高田道場ダイヤモンドキッズカレッジ」アマチュアレスリングの要素を取り入れた高田道場オリジナルの子ども向け体育教室。マット運動を中心に“身体を動かすことの楽しさ”、“触れ合いの中から生まれる自己肯定感”をたくさんの子どもたちに知ってもらえる「心と身体を磨く場所」として夫の高田延彦とともに全国で開催。全国各地でのべ12,000人ほどの子どもたちに身体を動かす楽しさを伝えている。

【公式サイト】<http://dkc.takada-doj.com/about/>



高齢の不安



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。

どんなに今、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。「自分は大丈夫」ではなく、自分がなったら、親がなったらと考え、もしなったときにはその状況を受け入れること。なかなか「本人も周りも受け入れる」という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こともあります。

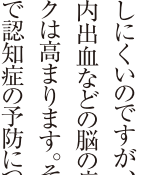
また、定期的な検診も病気の早期発見の可能性につながるのとでも大事です。例えば、がん検診や人間ドックなど、会社や役所、病院が推奨する検診年齢にならたら、しっかり検診を受けておくこと。そして定年退職など、張り詰めたものが解けて生活環境が大きく変化したときに、今までと違うちょっとした体調の変化に敏感になるようにしましょう。

いつか自分も認知症になつてしまふのが心配です。

診断が付きにくいものなので、ご家族も本人も判断が



高齢の不安



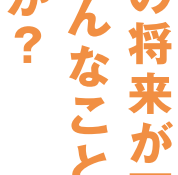
加齢とともに自分や親の将来が不安です。病気や介護について、どんなことに備える必要がありますか？

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、どんなことに備える必要がありますか？

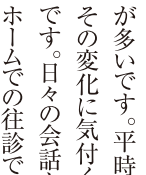
加齢とともに自分や親の将来が不安です。病気や介護について、どんなことに備える必要がありますか？

加齢者として日頃から気を付けるべきことはありますか？

高齢者の場合、血圧や体温、尿や便の回数など毎日意識し、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に



高齢の不安



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、どんなことに備える必要がありますか？

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、どんなことに備える必要がありますか？

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、どんなことに備える必要がありますか？

病院での受診と在宅診療の違いはありますか？

病院の外来では医師と長く話せませんが、在宅診療や老人ホームの往診では時間をかけてゆつくりと患者との世間話の中から変化を捉えるようにしています。ご家族との面談でも、まず傾聴することを心がけています。病院は基本的に、病気を治療することに専念しますが、在宅診療は

回答ドクター

明日佳クリニック荻窪 院長 相澤 亮 先生

防衛医大卒。大学病院やイラク派遣を経験し、現在老人ホームの高齢者医療に従事。

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**



外観 土地建物の所有形態：事業主体所有

自宅と変わらない、自由な暮らし

四季折々の味わいが楽しめるお食事／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、看護職員常駐／全室個室（トイレ・洗面台付）／好きな家具の持ち込み可能

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）



明るく開放的なエントランスラウンジ。外出・面会には24時間いつでも可。共用スペースとしてティースペースやダイニングルーム兼機能訓練室などの交流の場、浴室も完備しています。

0120-17-1165

【受付時間】9:00～18:00（土・日・祝日も毎日）※ご見学受付しております。

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）■居住の権利形態／利用権方式 ■利用料の支払方法／選択方式 ■職員体制（看護職員＋介護職員）／3：1以上（週40時間換算）。看護職員は2名以上（うち常勤の看護師1名以上）配置 ■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

カラダや健康のコト、もっと知りたい！

教えて先生！

Q & A

日頃の体調のこと、将来の病気や健康のことなど。皆さんの不安や知りたいと思っているさまざまなことに、その道の専門家がお答えします。解決の糸口になる、よきアドバイスがきっとあります。



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、どんなことに備える必要がありますか？



明日佳クリニック新桜台／相澤 亮 先生

06



神経の治療をしたのに、被せ物に違和感や痛みがあるのですが…。



新田歯科医院／林 洋介 先生

07



子どもを産んだあと、体型も体重もなかなか戻らず疲れもとれません。どうしたら元の体型に戻れるのでしょうか？



大川カイロプラクティック神楽坂整体院／村井 雅紀 先生

08



日本人の2人に1人ががんになると言われていますが、将来の自分もなつてしまうか不安です。



慈友クリニック／伊藤 良浩 先生

09

Q 産後の悩み

A 歯の悩み

歯の根管治療がしっかりできていない可能性があります。早めに専門医に相談しましょう。

「歯医者に通っているのに治らない」という患者さんの悩みの中には、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、神経が通っている細い管（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、歯の神経をきれいに取り出し、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、建築で例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行えば、倒れてしまうように、せっかく高価な歯を入れても、場合によ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ってしまうと言っても過言ではありません。悪化すると、抜歯をせざるを得ないこともあるの

で、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。

Q 根管治療について詳しく教えてください。

根管治療は歯科治療の中でもとても重要であるとともに、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、曲がっていたり、枝分かれしたり、一本二本の歯によっても異なります。根管の中は0.2〜3mmレベルの細さなので、肉眼では到底確認できないため、本来は脳外科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）を用いた繊細な処置が必要な場合があります。とはいえ日本では約7万の歯科医院の中で、マイク

ロコープは約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次元で診断するための歯科用CTや、治療中に根管内への唾液の侵入を防ぐ薄いゴム製のラバーダムも使用します。

根管治療（歯内療法）先進国のアメリカでは、専門医はマイクロスコープとラバーダムを使用し専門のトレーニングを受けていますが、日本では色々な問題があり、まだまだ少数派です。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%以上になります。

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。外科医だけでなく脳神経外科、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。

Q 抜歯しインプラントが必要と診断されたのですが、自分の歯を残したいです。

他院で抜歯を薦められたという方を多く診察してきました。も

A 産後の骨盤矯正はいつ頃から行けばいいのでしょうか？

理想の時期としてはお身体が安定する産後6週〜8週を目安に一度ご相談してみてください。どのタイミングで始めても対応することはできます。私のところにも40、50歳になってから「どうにも身体が動かなくて…」と来院する方

もいらつしゃいます。ですが長年の凝りや痛みはやはり手強いですね。できるだけ早めに処置した方が症状も軽く、時間的にも有効です。

ただ、お子さんがいるとなかなか来院は難しいと悩んでいる方も多いです。最近産後の骨盤矯正に力を入れ、ベビーカーや子連れで通院できる院も増えているので、そういった整体院を探してみるといいかもしれません。育児の最中はなかなか自分の体調にまで気を回すことは難しいと思います。しかし母親が体調にも気持ちにも余裕を持つことにより、お子さんのびのびと育つことができます。お子さんのためにも、早めの来院でお母さんがしっかりと体調管理をしていくください。

また、妊娠前の骨盤矯正もおすす

Q 産後の悩み

A 歯の悩み

歯の根管治療がしっかりできていない可能性があります。早めに専門医に相談しましょう。

「歯医者に通っているのに治らない」という患者さんの悩みの中には、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、神経が通っている細い管（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、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。

Q 根管治療について詳しく教えてください。

根管治療は歯科治療の中でもとても重要であるとともに、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、曲がっていたり、枝分かれしたり、一本二本の歯によっても異なります。根管の中は0.2〜3mmレベルの細さなので、肉眼では到底確認できないため、本来は脳外科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）を用いた繊細な処置が必要な場合があります。とはいえ日本では約7万の歯科医院の中で、マイク

ロコープは約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次元で診断するための歯科用CTや、治療中に根管内への唾液の侵入を防ぐ薄いゴム製のラバーダムも使用します。

根管治療（歯内療法）先進国のアメリカでは、専門医はマイクロスコープとラバーダムを使用し専門のトレーニングを受けていますが、日本では色々な問題があり、まだまだ少数派です。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%以上になります。

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。外科医だけでなく脳神経外科、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。

Q 抜歯しインプラントが必要と診断されたのですが、自分の歯を残したいです。

他院で抜歯を薦められたという方を多く診察してきました。も

A 産後の骨盤矯正はいつ頃から行けばいいのでしょうか？

理想の時期としてはお身体が安定する産後6週〜8週を目安に一度ご相談してみてください。どのタイミングで始めても対応することはできます。私のところにも40、50歳になってから「どうにも身体が動かなくて…」と来院する方

もいらつしゃいます。ですが長年の凝りや痛みはやはり手強いですね。できるだけ早めに処置した方が症状も軽く、時間的にも有効です。

ただ、お子さんがいるとなかなか来院は難しいと悩んでいる方も多いです。最近産後の骨盤矯正に力を入れ、ベビーカーや子連れで通院できる院も増えているので、そういった整体院を探してみるといいかもしれません。育児の最中はなかなか自分の体調にまで気を回すことは難しいと思います。しかし母親が体調にも気持ちにも余裕を持つことにより、お子さんのびのびと育つことができます。お子さんのためにも、早めの来院でお母さんがしっかりと体調管理をしていくください。

また、妊娠前の骨盤矯正もおすす

Q 産後の悩み

A 歯の悩み

歯の根管治療がしっかりできていない可能性があります。早めに専門医に相談しましょう。

「歯医者に通っているのに治らない」という患者さんの悩みの中には、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、神経が通っている細い管（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、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。

Q 根管治療について詳しく教えてください。

根管治療は歯科治療の中でもとても重要であるとともに、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、曲がっていたり、枝分かれしたり、一本二本の歯によっても異なります。根管の中は0.2〜3mmレベルの細さなので、肉眼では到底確認できないため、本来は脳外科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）を用いた繊細な処置が必要な場合があります。とはいえ日本では約7万の歯科医院の中で、マイク

ロコープは約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次元で診断するための歯科用CTや、治療中に根管内への唾液の侵入を防ぐ薄いゴム製のラバーダムも使用します。

根管治療（歯内療法）先進国のアメリカでは、専門医はマイクロスコープとラバーダムを使用し専門のトレーニングを受けていますが、日本では色々な問題があり、まだまだ少数派です。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%以上になります。

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。外科医だけでなく脳神経外科、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。

Q 抜歯しインプラントが必要と診断されたのですが、自分の歯を残したいです。

他院で抜歯を薦められたという方を多く診察してきました。も

A 産後の骨盤矯正はいつ頃から行けばいいのでしょうか？

理想の時期としてはお身体が安定する産後6週〜8週を目安に一度ご相談してみてください。どのタイミングで始めても対応することはできます。私のところにも40、50歳になってから「どうにも身体が動かなくて…」と来院する方

もいらつしゃいます。ですが長年の凝りや痛みはやはり手強いですね。できるだけ早めに処置した方が症状も軽く、時間的にも有効です。

ただ、お子さんがいるとなかなか来院は難しいと悩んでいる方も多いです。最近産後の骨盤矯正に力を入れ、ベビーカーや子連れで通院できる院も増えているので、そういった整体院を探してみるといいかもしれません。育児の最中はなかなか自分の体調にまで気を回すことは難しいと思います。しかし母親が体調にも気持ちにも余裕を持つことにより、お子さんのびのびと育つことができます。お子さんのためにも、早めの来院でお母さんがしっかりと体調管理をしていくください。

また、妊娠前の骨盤矯正もおすす

Q 産後の悩み

A 歯の悩み

歯の根管治療がしっかりできていない可能性があります。早めに専門医に相談しましょう。

「歯医者に通っているのに治らない」という患者さんの悩みの中には、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、神経が通っている細い管（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、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。

Q 根管治療について詳しく教えてください。

根管治療は歯科治療の中でもとても重要であるとともに、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、曲がっていたり、枝分かれしたり、一本二本の歯によっても異なります。根管の中は0.2〜3mmレベルの細さなので、肉眼では到底確認できないため、本来は脳外科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）を用いた繊細な処置が必要な場合があります。とはいえ日本では約7万の歯科医院の中で、マイク

ロコープは約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次元で診断するための歯科用CTや、治療中に根管内への唾液の侵入を防ぐ薄いゴム製のラバーダムも使用します。

根管治療（歯内療法）先進国のアメリカでは、専門医はマイクロスコープとラバーダムを使用し専門のトレーニングを受けていますが、日本では色々な問題があり、まだまだ少数派です。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%以上になります。

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。外科医だけでなく脳神経外科、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。

Q 抜歯しインプラントが必要と診断されたのですが、自分の歯を残したいです。

他院で抜歯を薦められたという方を多く診察してきました。も

A 産後の骨盤矯正はいつ頃から行けばいいのでしょうか？

理想の時期としてはお身体が安定する産後6週〜8週を目安に一度ご相談してみてください。どのタイミングで始めても対応することはできます。私のところにも40、50歳になってから「どうにも身体が動かなくて…」と来院する方

もいらつしゃいます。ですが長年の凝りや痛みはやはり手強いですね。できるだけ早めに処置した方が症状も軽く、時間的にも有効です。

ただ、お子さんがいるとなかなか来院は難しいと悩んでいる方も多いです。最近産後の骨盤矯正に力を入れ、ベビーカーや子連れで通院できる院も増えているので、そういった整体院を探してみるといいかもしれません。育児の最中はなかなか自分の体調にまで気を回すことは難しいと思います。しかし母親が体調にも気持ちにも余裕を持つことにより、お子さんのびのびと育つことができます。お子さんのためにも、早めの来院でお母さんがしっかりと体調管理をしていくください。

また、妊娠前の骨盤矯正もおすす

Q 産後の悩み

A 歯の悩み

歯の根管治療がしっかりできていない可能性があります。早めに専門医に相談しましょう。

「歯医者に通っているのに治らない」という患者さんの悩みの中には、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、神経が通っている細い管（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

神経の治療をしたのに、被せ物に違和感や痛みがあるのですが…。



(50歳 男性)

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

10人の先生にインタビューしました。

P10…… ■田中クリニック

P11…… ■高田馬場駅前デンタルクリニック

■大塚デンタルクリニック目白

P12…… ■神楽坂岡田診療所 ■いなげ眼科

■いなげ歯科

■新大久保クリニック

P13…… ■目白歯科矯正歯科

P14…… ■新宿イーストデンタルオフィス

■アルファ鍼灸接骨院 ■和(なごみ)指圧治療院



診察室は絨毯が敷かれ、テーブルや飾り棚のある自宅のような空間。自然と何でもお話できそうな優しい雰囲気

院長
田中 和之 先生

聖マリアンナ医科大学卒業
精神保健指定医・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



とても優しい口調で語る院長 ゆったりくつろげる待合室

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 縄田ビル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



高田馬場駅 徒歩30秒 ▶MAP P15

心療内科・精神科

地元の皆さんの「こころのかかりつけ医」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。

アンティーク調のテーブルや椅子、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よう、気軽に話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、近隣の高齢者まで幅広い層の方が来院されており、「夜眠れない」「うつ病かもしれない」「やる気がでない」「食欲がない」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もちと、先生とお話するだけで安心して笑顔で帰って行く方もいるそう。

また、高齢者のうつ病や認知症の臨床経験も豊富で、近隣には独居の高齢者も多いため地域の高齢者施設との連携にも取り組んでいます。

「こころに不調をきたす方は、まずで几帳面な方が多いのですが、仕事や生活で少し自分をラクにしてあげることが大切です」と語る先生。特に初夏の季節は進学や入社、人事異動などで環境が変わり、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。

ここがPoint!

- ① 仕事帰りも通院可能。平日夜8時まで、土曜日診療
- ② 認知症の治療経験が豊富。高齢者やご家族をサポート
- ③ 木調で統一された、落ち着いた雰囲気の待合室・診察室

A



がんになる可能性を認識した上で、定期的にがん検診を受けましょう。

日本人の死因の1位であるがん。3人に1人が亡くなっています。また生涯のうち2人に1人はがんになり、がんは早期発見・早期治療によって確実に治せる病気です。

こんな例があります。Aさんは40歳を過ぎたところから自分の健康に注意するようになり、毎年人間ドックを受けていました。50歳の検査で胃がんが発見され、早期の段階で見つかったため内視鏡による治療で、胃を切除することなく完治して健康な日々を送っています。それに対してBさんは40代になっても自分の健康に自信があり、人間ドックなど無関係と思って生活していました。50歳になつたところから疲れやすくなり、体調不良が続きました。それでも仕事の忙しさの疲れと誤っていたところ、日に日に食欲がなくなり、痩せてきました。ついに心配になり受診をして胃がんが発見されました。すでに他の臓器の転移もあり、手術も不可

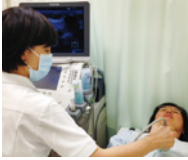
乳がん検診を受けた方がいいのでしょうか。

女性の方が心配される乳がんは、年間約6万人、日本人の14人に1人が生涯のうちに罹患すると言われています。主に2つの乳がん検査があります。乳房のX線写真撮影検査をする「マンモグラフィー検査」と、乳房に超音波をあてて、その反射波(エコー)を画像化して判断する「乳腺エコー検査」です。

マンモグラフィー検査では、塊状になつた病変(腫瘍やがんの老廃物である石灰化、乳腺のゆがみなど)を探します。この検査では、乳腺の密度(割合)が高い乳房は乳腺が密集しているため、腫瘍病変は隠れてしまつたり、がん等による乳腺のゆがみが判別できなかったりすることがあります。



マンモグラフィー検査



乳腺エコー検査

人間ドックをしたくても、仕事や家事が忙しくて時間がないのですが。

人間ドックは1泊2日以上かかるイメージがありますが、

あります。乳腺の密度が低い乳房は、比較的病変が見つけやすくなります。また、石灰化は乳腺組織の影響を受けにくく、石灰化から乳がんを見つけるのは、この検査の得意とするところです。

乳腺エコー検査は、乳房にゼリーを塗って専用の機器(プローブ)をあてて観察します。妊娠中や授乳中でも検査が可能で、数ミリの小さな腫瘍(しこりなど)を見つかったり、腫瘍の性状を詳しく判断したりできます。乳腺密度の影響は受けにくいのですが、病変のタイプによっては描出されにくいものもあります。

理想は2つの検査を年に1回受けることですが、少なくともどちらか一方を1年に1回に交互に受けることをおすすめします。検査を継続して、自分のデータを蓄積していくことは、早期発見にとっても大切です。

が、基本的な検査項目であれば約3時間で行えます。日頃の安心のために、年に1回3時間ほどの時間を作ってみてはいかがでしょうか。将来ずっと健康であるためにも、具合が悪くなつてからではなく日頃からの予防や総合診療を心がけることは大切です。

またアルコール専門外来のある当院では遺伝子検査による「アルコール体質検査」を実施しており、アルコール依存症や食道がんのリスクを測ることができます。日常生活の安心と万が一の早期発見のためにも、総合的に検査する人間ドックと、個別に気になる箇所のがん検診や生活習慣病検診などを組み合わせて、定期的にご自分の身体を気遣っていきましょう。

A 回答ドクター



慈友クリニック
副院長
総合健診センター長
伊藤 良浩 先生
東京慈恵会医科大学医学部卒業
医学博士
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本内科学会総合内科専門医
人間ドック健診専門医
日本医師会認定産業医

医療法人社団翠会 **慈友クリニック** 心とからだの総合診療・健診センター

高田馬場駅戸山口徒歩30秒。人間ドック、各種健康診断、一般内科、心療内科、精神科、アルコール専門外来、アルコールデイクア、復職デイクアLifeに対応。アルコール専門外来は国内の草分け的存在。併設の総合健診センターなどのネットワークにより、大学病院や専門病院との連携医療を実践。病状によつて的確な施設への紹介も行っている。



CT検査・内視鏡検査も行えます。

人間ドック・各種検診(完全予約制)
☎0120-60-3195
内科・心療内科
☎03-5338-2380
精神科
☎03-3360-0031

住 所 新宿区高田馬場4-3-11
診療時間 詳しくは
お問い合わせください。
休 診 日 日曜・祝日

Q

がんの悩み

日本人の2人に1人ががんになると言われていますが、将来の自分もなつてしまふか不安です。



(47歳 女性)

高田馬場駅 徒歩2分 ▶MAP P15

眼科・小児眼科



院長
長島佐知子 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、日本小児眼科学
会、日本弱視視光学会に所属

ここがPoint!

- ①OCT(光干渉断層計)などの最新検査機器
- ②精密で信頼性の高い視野計で緑内障を早期発見
- ③画像ファイリング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
心に寄り添う眼のホームドクター。

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
が特長。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
お子様からお年寄まで頼れる
街のホームドクターです。

多岐に渡って診察します。
院内はお子様のためのキッズ
スペースや、高齢者に配慮した
バリアフリー設計の清潔で温か
い空間。お茶の水と西葛西の井
上眼科病院へのご紹介も可能。
お子様からお年寄まで頼れる
街のホームドクターです。

いなげ眼科 歯科併設

<http://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・土曜午後



新大久保駅/大久保駅 徒歩3分 ▶MAP P15

内科・呼吸器内科
アレルギー科・禁煙外来



院長
吉田 強 先生

東京医科大学卒業／都立大厚病院、国立がん研究センター中央病院、順天堂大
学病院、東京医科大学病院医局長を経て
開院、東京医科大学第一内科講師

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

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。

東京医科大学の呼吸器内科医
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
だくために、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。

新大久保クリニック

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

☎ 03-3371-7033

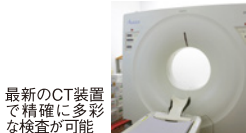
住 所 新宿区百人町2-20-21
診療時間 月・火・木・金 7:30～13:00 / 15:30～18:00
[土] 8:30～14:00
休 診 日 水曜・日曜・祝日



東京メトロ東西線 ▶MAP P15

神楽坂駅 徒歩3分

内科・腎臓内科・消化器内科



院長
岡田 隆之 先生

東京大学医学部卒業
東京大学医療センター大森病院、日本内
科学会内科認定医、日本腎臓学会専門医
日本透析医学会専門医、日本移植学会移
植認定医、東京大学医学部客員講師

ここがPoint!

- ①腎臓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

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。

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、地元のかかりつけ医として
評判のクリニックです。
「若い方も気軽に相談して欲
しいですね。定期健診も扱って
います」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。院内は正確な検査が可
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



高田馬場駅 徒歩2分 ▶MAP P15

一般歯科・小児歯科・予防歯科
審美歯科・矯正歯科



院長
稲毛 寛彦 先生

日本大学大学院(保存学科 歯学博士)卒業
日本歯科保存学会 専門医
大学病院で11年間臨床・研究を重ね、歯学
博士と保存専門医(虫歯、歯周病)を取得

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

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。

「理想的な治療にはカウンセ
リングが大切です。その中から
選択肢をお出しして患者様と
方針を決定します」と語る稲
毛院長。最新設備が揃った院内
には、ベビーカーや車椅子対応
の診察室、キッズコーナーもあ
り。虫歯と歯周病治療に特化
した保存専門医の院長はなる
べく無痛治療を行い、穏やかな
人柄で遠方からも患者さんが
訪れるほど。
各種専門医が老若男女問わ
ずしっかり対応します。まずは
定期検診からどんな事でも気
軽にご相談してみてもいい。

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



高田馬場駅 徒歩1分 ▶MAP P15

(高田馬場駅前デンタルクリニック)

目白駅 徒歩1分 ▶MAP P15

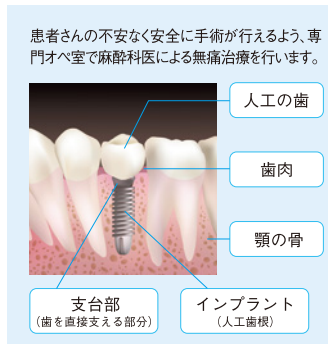
(大堀デンタルクリニック目白)



難症例にもしっかり対応
できる専門指導医による
インプラント治療。

インプラント治療とは、歯のな
くなったところに人工の歯の根をあ
骨に埋め込み、その人工の根にかぶ
せ物をする外科治療です。「当院高
け医にしたい地元のクリニックです」。

「For the patient(患者様のために)」
をモットーに「インターデシナプリナ
リー・アプローチ」と呼ばれる専門医
によるチーム医療を実践する2つの
クリニック。両院では口腔外科、イン
プラント治療、矯正歯科などの様々
な分野の専門医が連携しながら患者
さんに最適な治療方針を提示する
信頼性の高い治療を提供しています。
「歯科医にそれぞれの得意分野が
あります。勤務医時代の経験から、自
分の得意分野以外はその道のプロに
任せようと思っただけです。街のクリ
ックで大学病院のような専門治療を
少ない待ち時間で提供しています」と
語る、両院をまとめる理事長の大堀
先生。高田馬場と目白で質の高い専
門治療を提供する、まさにかかりつ
け医にしたい地元のクリニックです。



田馬場では日本顎顔面インプラント
学会の指導医・野村先生が治療を
行います。学会の認定医を指導・監
督するのが指導医の資格なので、そ
の技術と経験は折り紙付きです。高
度な技術があるので骨密度が低いな
どの理由で他院の診断で断られた方
でも対応できる場合もあります」と
丁寧優しく語る大堀先生。また
目白では義歯の得意な久保先生が
対応。入れ歯やブリッジに不満があ
る、自分の歯と同じように噛みたい、
といった方はまずは相談してみても
いいです。予防歯科にも定評のある両院で
は、歯の健康を長く保つための定期
的な歯のクリーニングやブラッシング
指導にも力を入れて取り組んでいる
とのこと。その総合力と熱い想いに
地域に根ざした歯科医院として愛
されている理由があるようです。

高田馬場駅前
デンタルクリニック

☎ 03-6380-2467

住 所 新宿区高田馬場2-16-2 1F
診療時間 月～金 10:00～13:30
15:00～20:00
[土・日] 10:00～13:30
15:00～19:00
休 診 日 祝日

<http://www.ohori-dental.jp>

大堀デンタルクリニック
目白

☎ 03-3953-1260

住 所 豊島区目白3-13-5 1F
診療時間 月～金 10:00～13:30
15:00～20:00
[土・日] 10:00～13:30
15:00～19:00
休 診 日 祝日

<http://www.ohori-dental.jp>

一般歯科・口腔外科・矯正歯科
審美歯科・インプラント

高田馬場駅前デンタルクリニック／大堀デンタルクリニック目白
さまざまな歯の悩みに的確に対応。
7人の専門医が在籍する総合歯科。

理事長／院長

大堀 恭裕 先生

福岡県立九州歯科大学卒業
東京慈恵会医科大学歯科学教室 入局
町田市民病院口腔外科勤務、大堀デンタル
クリニック上池袋 開設、医療法人社団 弘堂
会 設立、大堀デンタルクリニック目白 開設、
高田馬場駅前デンタルクリニック 開設

ここがPoint!

患者さんのために高い技術と
優れたサービスをご提供

- ①多彩な専門医のチーム医療で総合的な治療を実践
- ②インプラント指導医による専門的な処置
- ③土日でも診療しているので仕事帰りや休日も通院可能



1 インフォームドコンセントを重視した担当医制による診療を実践。必要に応じて専門医が対応 2 ホテルのロビーのようなラグジュアリーな待合室 3 最新設備を揃え、患者さんのプライバシーを守る半個室の診療ユニット



顎咬合学会の認定士や衛生士もいるので、歯並びや噛み合わせのコンプレックスも解決しやすい

院長
公文 誠 先生

日本大学松戸歯学部卒業
日本顎咬合学会認定医
日本歯周病学会会員

気軽に相談しやすい公文院長 明るくて清潔な院内

新宿イーストデンタルオフィス <http://www.shinjukueast.com/>

☎ 03-6457-3620

住 所 新宿区大久保2-4-12 新宿ラムダックスビル1F

診療時間 〔月～木〕10:00～13:30/15:00～20:00
〔金〕 10:30～13:00/15:00～19:00
〔土〕 10:30～16:00

休 診 日 水曜・日曜・祝日

高田馬場駅 徒歩1分 **▶MAP P15** **骨盤整体・CMK骨盤理学療法 整体和療法・指圧・気導術**

身体と対話するオーダーメイド治療

国家資格をもつ治療院

院長 **佐藤 一成** 先生

資格免許:カイロプラクター/ウェルネスリーダー/ホームヘルパー/あん摩マッサージ指圧師/CMK骨盤理学療法士/整体和(なごみ)療法正指導員/特殊能力気導師

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)

東京メトロ副都心線 **▶MAP P15** **歯科・矯正歯科・歯科口腔外科**
西早稲田駅 徒歩3分

どんな要望にも応えられる、総合歯科クリニック。ムダな治療はしない。長持ちする治療をご提供。

地域の総合歯科として、虫歯や歯周病治療などの一般診療から矯正やインプラント・ホワイトニングなど幅広く対応。また予防歯科にも重点を置き、個室の予防ルームを完備したクリニック。

「口の中の健康を保つためにも定期的な歯のメンテナンスをおすすめしています。なるべくなら自前の歯で食事ができるほうがいいですね。歯周病治療には特にこだわりをもって、口腔内の健康を大切にすることに取り組んでいます」と語る公文院長。また、予防や歯を残すことを一番に考え、最小限の治療で

歯を長持ちさせることを心掛けているという。アニメーション装置を取り入れ、レントゲンや治療の様子をスライドで示しながら、分かりやすく丁寧な説明を行っているのも親身になって患者さんのことを考える先生ならでは。

「自分自身が受診したいと思える地元のクリニックとして、診療を通して笑顔づくりのサポートをしたいですね。患者様と長く付き合っていくけるよう、心のこもった対応と治療を提供しています」と笑顔で語る院長。先生を慕って、長年通う患者が多いのも納得のクリニックです。

ここが Point!

- ① 数々の症例を経験した院長によるセラミック治療は、3.5万円から可能
- ② コーディネーター資格を持つ衛生士によるホワイトニングが1万円から
- ③ 平日夜8時まで、土曜日も診療。仕事帰りでも通院可能

高田馬場駅 徒歩5分 **▶MAP P15** **接骨院・鍼灸・指圧あん摩マッサージ 労災・交通事故の自賠責保険取扱店**

高濃度酸素カプセル 30分1,800円

鍼灸ルーム 体験施術500円

院長 **伊藤 一輝** 先生

日本体育大学卒業、メディカル整体学院卒業、東京柔道整復専門学校卒業、有限会社アーム 専務取締役、柔道2段、キックボクシング1級、プロボクシングC級ライセンス取得

ここが Point!

- ① 個室の鍼灸ルームを完備。ワンコイン体験もOK
- ② 交通事故治療の各種手続きなど手厚いサポート体制
- ③ 医療用EMS等の設備が充実

アルファ鍼灸接骨院 高田馬場院 <http://www.a-sekkotsuin.com/>

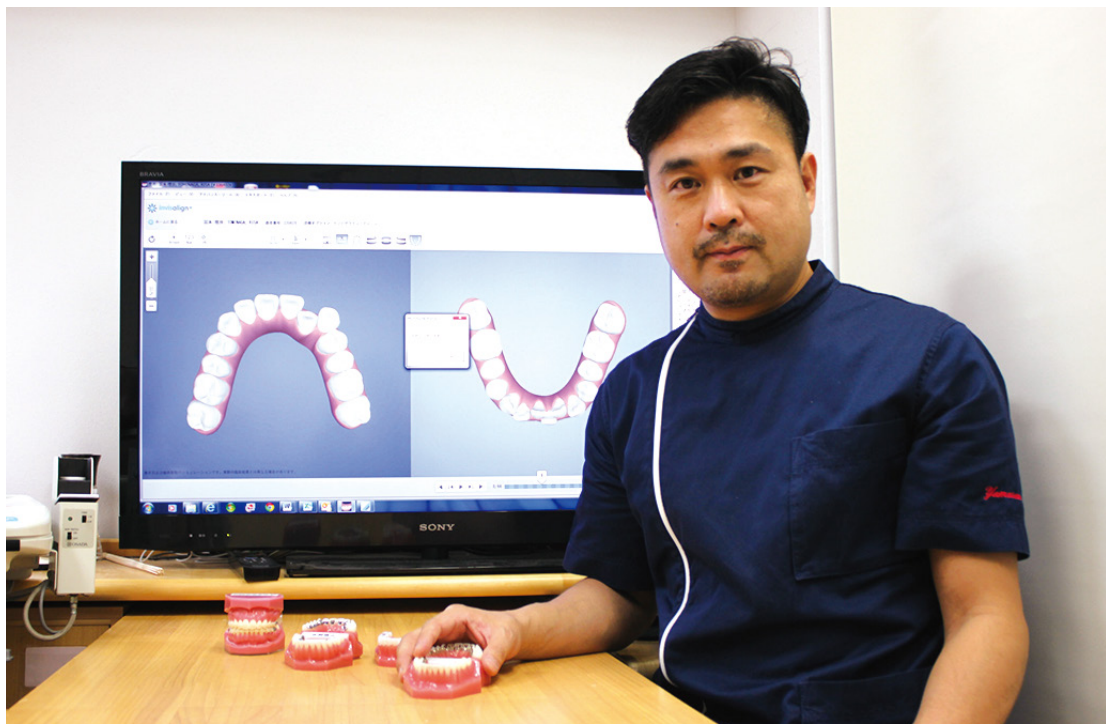
☎ 03-3209-3544

住 所 新宿区高田馬場2-14-7 泉和ビル 5F

診療時間 〔火～土・祝〕14:00～23:00
〔日〕 14:00～18:00

休 診 日 月曜/第1・3日曜

目白駅 徒歩30秒 **▶MAP P15**



「舌側矯正」や「マウスピース矯正」で素敵な笑顔を。

矯正治療では日本矯正歯科学会認定医による専門的な矯正治療

「患者様は自分の家族だと思って治療を行う」ということをコンセプトにしたクリニック。「当院ではカウンセリングに十分な時間を取って、患者様からのお話を入念におうかがいしています」と語る優しいような笑顔が魅力の山澤院長。患者様の立場に立った治療方針を共に考えることを大切に、無料カウンセリングや歯科には珍しい「セカンドオピニオン」も行っているとのこと。つねに最良の歯科治療を提供できるよう、スタッフ一同が学術会議や研修会に参加するなど、最新技術・知識の習得にも取り組んでいます。

また、患者様の身体への影響に配慮し、滅菌設備や被曝線量の少ないデジタルレントゲンを完備。お子様でも安心して検査・治療を受けることができます。さらに、各診療ユニットはパーテーションで区切っているため、プライバシーも守られています。

① 歯の色に近いナチュラルな白ワイヤーの「唇側矯正」

② 歯の裏側に装着する「舌側矯正」

③ ワイヤーやブラケットを使用せず、取り外し可能な「マウスピース矯正」

笑顔で過ごせる目立たない矯正装置を使用

目白歯科矯正歯科

☎ 03-3953-9000

住 所 豊島区目白3-4-15 プラネット目白4F

診療時間 〔月～金〕10:00～13:00
15:00～20:00
〔土・日・祝〕10:00～13:00
15:00～18:00

休 診 日 無休

<http://www.mejiro.gr.jp>

1 モダンで落ち着いた院内

2 明るく、ゆったりとくつろげる待合スペース

3 口腔内トラブルの再発防止のための予防歯科や歯周病治療、小児歯科、審美歯科にも力を入れている

4 患者様が安心して治療を受けられるプライベートに配慮した診療スペース

一般歯科・小児歯科・矯正歯科
インプラント・審美歯科・ホワイトニング

目白歯科矯正歯科

一人ひとりと家族のように。トータルケアで永いお付き合いを。

院長 **山澤 秀彦** 先生

東京医科歯科大学大学院卒業(歯学博士)
日本矯正歯科学会認定医、東京矯正歯科学会認定医、日本歯科審美学会、日本顎関節学会、日本舌側矯正歯科学会 会員

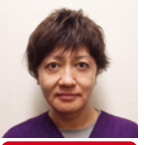
ここが Point!

患者さんと向き合いながら専門治療をご提供

- ① 矯正治療専門の認定医のいる歯科医院。相談無料
- ② 平日は20時まで、土日も18時まで診療。駅前すぐの通いやすい立地
- ③ 患者さんの負担を軽減したなるべく抜かない・削らない治療を実践

一般歯科・口腔外科・矯正歯科
審美歯科・インプラント

MAP 11



リラックスできるブライベイト空間で、幅広い専門治療を提供する総合歯科。虫歯から審美、矯正、インプラントまで様々な歯の悩みにお応えします。

▶詳細はP11

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-13:30	●	●	●	●	●	●	●	—
15:00-20:00	●	●	●	●	●	▲	▲	—

▲…19:00まで

予約 18時～ 土日 診療
優先 OK

大堀デンタルクリニック目白

☎03-3953-1260

豊島区目白3-13-5 1F

目白駅 徒歩1分

http://www.ohori-dental.jp/

整体・カイロプラクティック

MAP 15



心からほぐれる整体院です。ご来者との対話を重視しています。予防のため姿勢や体操歩き方の指導も充実しています。

▶詳細はP8

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

※ 不定休

バリア キッズ 予約 土曜
フリー スペース 優先 診療

大川カイロプラクティック神楽坂整体院

☎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
整体和療法・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。

▶詳細はP14

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

※定休日：木曜・日曜（祝日は不定期）

予約制 土曜 診療
優先 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4-4-3 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.nagomi-chiryoin.jp/

一般歯科・口腔外科・矯正歯科
審美歯科・インプラント

MAP 10



チーム医療で様々な歯の悩みに対応する駅近くの総合歯科。虫歯から高い技術で定評のある審美、インプラントまで幅広い専門治療が行えます。

▶詳細はP11

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-13:30	●	●	●	●	●	●	●	—
15:00-20:00	●	●	●	●	●	▲	▲	—

▲…19:00まで

予約 18時～ 土日 診療
優先 OK

高田馬場駅前デンタルクリニック

☎03-6380-2467

新宿区高田馬場2-16-2 1F

高田馬場駅 徒歩1分

http://www.ohori-dental.jp/

骨盤矯正・背骨矯正

MAP 14



メディアで有名な松岡博子が院長を務める。身体均整法に基づいた手技で体全体のゆがみを調整。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-20:00	●	●	●	●	●	—	—	—
10:00-18:00	—	—	—	—	—	●	—	▲

▲…17:00まで ※平日は女性のみ、土祝は男性可

予約 18時～ 土日 診療
優先 OK

アピア均整院

☎03-3205-9042

新宿区高田馬場1-29-7 スカイパレス803

高田馬場駅 戸山口 徒歩3分

http://www.apia-kinsein.net/

一般歯科・根管治療
予防歯科・インプラント

MAP 9



根管治療(歯の神経治療)に実績と定評のある院長のもと、専門性の高い様々な最先端の治療を実施。健康的な口腔内環境をつくれます。

▶詳細はP7

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-13:00	●	●	●	●	●	—	—	—
14:00-19:00	●	●	●	▲	▲	●	—	—

▲…18:00まで

予約 18時～ 土曜 診療
優先 OK

高田馬場新田歯科医院

☎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/

歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

MAP 18



アニメーション装置による、患者さんへの分かりやすく丁寧な説明がモットー。「長く通いやすい」総合歯科クリニック。

▶詳細はP14

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-13:30	●	●	—	●	金	土	日	祝
15:00-20:00	●	●	—	●	▲	▲	—	—

▲…金曜 19:00まで / 土曜 16:00まで

予約 18時～ 土日祝 診療
優先 OK

新宿イーストデンタルオフィス

☎03-6457-3620

新宿区大久保2-4-12 新宿ラムダックスビル1F

西早稲田駅 徒歩3分

http://2th.shinjukueast.com/

一般歯科・小児歯科・予防歯科
審美歯科・矯正歯科

MAP 8



歯科治療全般に対応。特に虫歯と歯周病に専門的。進行を防ぐ予防歯科にも力をいれる。カウンセリング重視で患者さんに満足・信頼を得ています。

▶詳細はP12

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-13:30	●	●	●	●	●	—	—	—
15:00-19:00	●	●	●	●	●	—	—	—

バリア キッズ 予約 18時～ 土曜 診療
フリー スペース 優先 OK

いなげ歯科

☎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://www.inage-dental.com/

一般歯科・小児歯科・予防歯科
矯正歯科・審美歯科・インプラント

MAP 12



それぞれに合った矯正治療を実践するため、カウンセリングに力を入れています。土日祝も診療しており、平日忙しい方でも通いやすい歯医者さんです。

▶詳細はP13

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-13:00	●	●	●	●	●	—	—	—
15:00-20:00	●	●	●	●	▲	▲	—	—

▲…18:00まで

予約 18時～ 土日祝 診療
優先 OK

目白歯科矯正歯科

☎03-3953-9000

豊島区目白3-4-15 プラネット目白4F

目白駅 徒歩30秒

http://www.mejiro.gr.jp

目白エリア



大久保エリア



地元の
クリニックガイドMap



神楽坂エリア



耳鼻咽喉科

MAP 4



耳、鼻、のど、頭部、めまいなど幅広く診療。懇切丁寧な説明を心がけ、トラブルをトータル的にケアしてくれる頼もしいクリニック。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-12:30	●	●	●	●	●	—	—	—
15:00-18:30	●	—	●	●	—	—	—	—

予約 18時～ 土曜 診療
優先 OK

(医社)橘会市村耳鼻咽喉科医院

☎03-3203-3735

新宿区西早稲田2-11-10

西早稲田駅 徒歩5分

心療内科・精神科

MAP 3



家庭的な雰囲気のある院内。素直に何でも話したくなる優しい院長の人柄が魅力。まさに現代人に必要な「心のかかりつけ医」です。

▶詳細はP10

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30-13:00	●	●	—	●	●	—	—	—
15:00-20:00	●	—	●	●	▲	—	—	—

▲…18:00まで

予約 18時～ 土曜 診療
優先 OK

田中クリニック

☎03-5155-3666

新宿区高田馬場1-34-2 縄田ビル2F

高田馬場駅 戸山口 徒歩30秒

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

内科・腎臓内科・消化器内科

MAP 2



地域の方の健康を支える診療所。検診にも力を入れており、CTスキャンなどの設備も充実。院長は腎臓内科の専門医です。

▶詳細はP12

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00-13:00	●	●	●	—	●	—	—	—
15:00-18:00	●	—	●	●	—	—	—	—

予約 土曜 診療
優先 診療

神楽坂岡田診療所

☎03-3268-6373

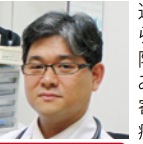
新宿区矢来町28番地

神楽坂駅 矢来口 徒歩3分

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

内科・呼吸器内科
アレルギー科・禁煙外来

MAP 1



通勤通学前の朝7:30から受診が可能。大学病院との連携医療に強い。患者さんと継続的に寄り添うことを大切に医療に取り組んでいます。

▶詳細はP12

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
7:30-13:00	●	●	—	●	▲	—	—	—
15:30-18:00	●	—	●	●	—	—	—	—

▲…8:30～14:00

予約 土曜 診療
優先 診療

新大久保クリニック

☎03-3371-7033

新宿区百人町2-20-21

新大久保駅 / 大久保駅 徒歩3分

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

Column

知っていますか？
「糖尿病」の3つの誤解

自分は大丈夫だと思っている皆さん。
あなたが知っている知識、間違っているかも。

誤解1 糖尿病は甘い食べ物が原因!?
甘い物だけでなく、塩辛い物や油っぽい物も血糖値を上げる場合もあるため要注意！糖分の問題ではなく、摂取して最終的にブドウ糖になる食材かどうかのポイント。例えば、スナック類やカップ麺などでも血糖値は上昇します。高カロリー食品の摂りすぎに気をつけましょう。

誤解2 糖尿病は太っている人になる!?
肥満体型でなくて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。

誤解3 糖分を摂ってはいけない!?
糖分を摂ってはいけないと思う人が多いですが、人間の体は糖分が少なく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。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。

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が多いですが、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などを起こしやすいです。早期発見のために、定期的な検査と日頃の予防に努めましょう。食事は肉より魚を、そしてホウレン草やごぼうなどの食物繊維を多く摂取しましょう。

監修：さくまクリニック 佐久間伸子 先生

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 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
- 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)

豊島区

- 豊島区健康診査センター(施設案内)

豊島区上池袋2-5-1 健康プラザとしま5F・6F

休館日 日祝・年末年始 ☎03-5974-7205
- 長崎休日診療所(内科・小児科)

豊島区长崎2-27-18 3F

診療時間 [日祝・年末年始]9:00～16:30 ☎03-3959-3385
- 池袋歯科休日応急診療所(歯科)

豊島区東池袋1-20-9 池袋保健所6F

診療時間 [日祝・年末年始]9:00～11:30/13:00～16:30 ☎03-5985-5577

- 区民健康センター(内科・小児科)(平成26年6月まで)

新宿区大久保3-1-1

診療時間 [日祝]17:00～22:00 ☎03-3208-2223

- 新宿区医師会区民健康センター(内科・小児科)(平成26年7月から)

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

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
- 聴覚障害者の方など専用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
- 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 ☎＃7119 または 03-3212-2323

保健所・保健施設

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
- 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
- 牛込保健センター

新宿区弁天町50

☎03-3260-6231
- 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

豊島区

- 池袋保健所

豊島区東池袋1-20-9

☎03-3987-4172
- AIDS知ろう館

豊島区東池袋1-20-9

☎03-3987-4172

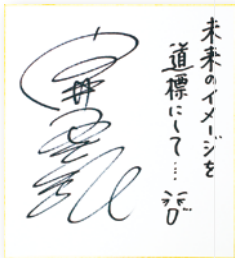
《編集後記》

皆さま「ジモアクリニックガイド」
はいかがでしたか。取材を通じて
編集スタッフもクリニックごと
に様々な特徴があることや、健
康診断など日頃からの健康管
理の大切さを改めて知りまし
た。地元で地域情報を発信して
いるジモア編集部として、地元
の皆さまに病气や健康のことで
困った時に保存版ガイドとして、
ぜひお役にてください。

■読者プレゼント

向井亜紀さん
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〉
7月31日(木)※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
をご紹介します。
高田馬場・早稲田・目白の
地域情報サイトJIMORE(ジモア)



ジモア 検索

クリニック電話帳

あなたのご近所にあるクリニック情報をご紹介します

●…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

形成外科・美容外科・皮膚科

- 医療法人社団知足会 百人町アルファクリニック

新宿区百人町2-9-14 ミズホアルファビル3階

☎03-5389-6677

産婦人科・内科

- 日原医院

新宿区新宿3-32-5 日原ビル1階

☎03-3352-6687

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

外科・内科・消化器科・乳腺科・整形外科・皮膚科

- 高島クリニック

新宿区上落合2-18-15

☎03-3371-2101

皮膚科・泌尿器科

- 医療法人社団あけぼの会 山本医院

新宿区下落合4-23-21

☎03-3951-7020

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

- 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 プロスベリティ.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

内科・整形外科・皮膚科

- 助川クリニック

新宿区高田馬場1-5-10

☎03-3209-3333

内科・消化器内科・循環器内科・人工透析

- 腎研クリニック

新宿区高田馬場1-33-13

☎03-3209-5211

産婦人科・内科

- 福島医院

新宿区高田馬場2-13-15

☎03-3209-1301

皮膚科

- ソフィアクリニック・皮膚科

新宿区高田馬場2-14-27 村山ビル2階

☎03-5155-8031

美容皮膚科

- 高田馬場スキンケアクリニック

新宿区高田馬場2-14-27 村山ビル3階

☎03-3202-1638

内科

- 医療生活協同組合 早稲田診療所

新宿区西早稲田3-17-23 サンファミール西早稲田

☎03-3203-3330

眼科

- 医療法人尾城会 尾城眼科医院

新宿区西早稲田1-2-3

☎03-3202-3998

内科・胃腸科・循環器内科

- 医療法人社団あさひ会 西早稲田クリニック

新宿区西早稲田2-21-16 園生楼高田馬場ビル2階

☎03-3232-8462

胃腸科・内科・消化器科・整形外科・理学療法・老人医療

- 早稲田クリニック

新宿区馬場下町10 早稲田レストハイツ2階

☎03-3208-2007

糖尿病内科・心療内科・内科

- さくまクリニック

新宿区馬場下町62 三朝庵ビル4階

☎03-5292-0345

耳鼻いんこう科

- みみ・はな・のど神楽坂クリニック

新宿区神楽坂6-43

☎03-6280-8048

皮膚科・美容皮膚科・形成外科

- のもと皮膚科・形成外科

新宿区矢来町56-11 神楽坂TNビル1階

☎03-3260-3701

耳鼻咽喉科

- ユキクリニック 耳鼻咽喉科

新宿区百人町3-7-8 原ビル3階

☎03-5989-1187

内科・循環器内科・小児科

- 西戸山クリニック

新宿区百人町3-7-8 原ビル2階

☎03-5337-7501

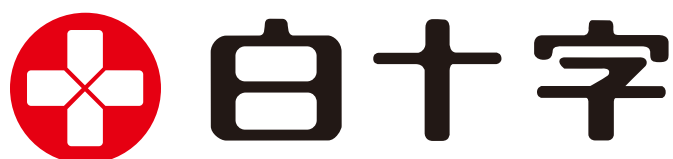
産婦人科・内科(一般)

- 林ウィメンズクリニック・新大久保

新宿区大久保2-32-3 リスボンビル3階

☎03-5155-7747

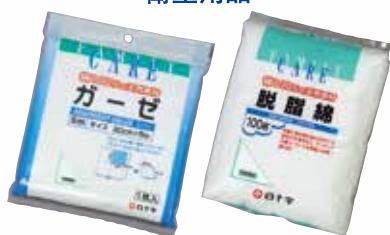
神田川と都電の交差する地で、
1世紀以上に渡りご愛顧いただいております、地元の企業です。



医療・介護の現場から、皆様の生活用品まで、
常に新たなトータルヘルスケアをサポートしていきます。

主要商品

衛生用品



消毒剤



家庭用マスク



腰痛ベルト・サポーター



FCキズ処置シリーズ



大人用紙おむつ



白十字の情報や商品の詳細は、ホームページをご覧ください。

白十字

検索

医療と介護のトータルヘルスケア



白十字株式会社

お客様相談室 ☎0120-01-8910 受付時間／9:00～17:00(月～金※祝日を除く)

〒171-8552 東京都豊島区高田3-23-12