

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
ForLife 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 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3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、そして変化していった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きました。正座してしびれる感覚より強い感じでした。身体の片側のみの症状だったので、脳の病気だと思い、すぐに大学病院に検査の予約をしました。検査日まで、4〜5日あったのですが、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 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 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 02

【特集】医療の最前線
歯の寿命を決める「根管治療」とは？ 05

カラダや健康のコト、もっと知りたい
教えて先生 Q&A 06

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 09

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

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 Chief: 岡本匡弘 Writer: 福井万里 ほか Photographer: 菱田論士 ほか Design: COCOLONE, Inc. Cooperation: パールダッシュ

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～



— 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ってしまったてすみ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。医者の説明によつ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っています」と言ってくださつて。「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、プロフェッショナルな姿勢に感動しました。

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、難しいことですが心がけています。

念のための検査で名医と偶然の再会、乳がんの早期発見のきっかけに

— その後、乳がんも患つたそうですね。

脳梗塞から2年も経っていない2012年の夏でした。私、胸が小さいので、乳がんにはならないと勝手に思い込んでいました。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、生理も重いので、子宮がんだと思っていました。脳梗塞になる前の人間ドックでも、乳がん検診のオプションをつけにくいくらい安心していて…。でも脳梗塞を経験して、何があるかわからないから、念のため調べておこうと思つたんです。

人間ドックを受けた大学病院に指定されたクリニックで乳がん検診をしたところ、診察で先生が「お久しぶりですね」と言うんです。心あたりがなく聞いてみたら、3年前に「たけしの健康エンターテインメント！みんなの家庭の医学」という番組内で二緒した平松秀子先生でした。

今は乳房の温存技術が進んでいるので、小さな傷跡で手術をしてくださり、無事手術が終了しました。3ヶ月放射線治療をしたのち、今はホルモン治療を続けています。

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

— 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が、モノもそうなのですが、人間関係もすつきりさせました。

忘れられないのが、1年後にがんで亡くなったプロデューサーと食事をしたときの会話。「いま自分は病中で、あと何回食事ができるかわからない。大事なものは、誰とどんな食事をしたかだと思ふんだ」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しながら食事をしつかりとるようになりました。

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、何度か同居を誘っていたのですが、ずつと断られていて…。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ね。

食事内容も身体にいいモノを心がけながら、二つの食事を味わ

その5年前に番組でマンモグラフィーを撮つて平松先生に診断してもらったことがあったんです。

それで、番組内で撮影した当時の画像を先生のクリニックで保管しておいてくれたおかげで、今回の画像と見比べながら、右と左の両方にわずかだけ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。

娘が心の支えに。

母の病気から、トータルでの予防の大事さを痛感

— 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、万が一のことがあったときは、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、半分以上断捨離しましたね。

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思えましたが。がんと告げたときは、びつ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、一変して勉強して大学に合格しました。

うように変えました。魚でも、今までは切り身を買ってきていたのですが、母と二緒に台所に立ち、鰯などを捌くようになりました。

料理をじっくり作り、楽しく会話して、ゆつくり湯船に浸かる…。日常の何でもないことをしつかり積み重ね、今日も1日楽しかったねつと終わるようにしています。病気を通して、娘や母との絆が深まったと思います。

— 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、夫や子どもに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ったりします。日頃から身体全体の検診やケアが大切ですね。

家族のためにも、自治体から無料検診の通知が来る年齢になったら、検診に行くことを強くお勧めします。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、一緒に行くよう誘いあったりして欲しいですね。



短い期間にすごくしつかりました。後から「ママを喜ばせよう」と思ったとはのめかしてしまいました。いまでも娘の存在が支えになっています。

私の乳がんの翌年に、母が心臓の病になったことも大きな出来事でした。母の病気でわかったことは、他に病気があると手術や治療ができなかったり、病気を聞えなかったりするんです。例えば歯周病があると、それを治してからでないと、手術や治療による免疫低下で、違う病気の併発するリスクが高まるそうです。

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。



麻木久仁子（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乳がんの手術を経験。これらの経験から講演会や情報番組で、検診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



教えて先生！Q & A



まずは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、入院院慰謝料、休業損害などを適正に算出して請求することです。專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っておくことは大切です。

交通事故のサポートをするという専門家は、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、皆さんはどこに相談したらいいのか、頼んでいいのか分からない状況になり、迷われる方が実際多いようです。その中でも事故後の手

教えて先生！Q & A



歯を極力削らない「ドッグスベストセメント」という治療法があります。

虫歯治療というと歯を削る、神経を抜くといったイメージがあつて、治療に対して恐怖心を持つ方が多いですね。虫歯は虫歯菌による感染症なので、一般的な治療では感染部分をすべて削り取る必要があります。でも歯を削ったり神経を抜いたりするのは怖い…そういう患者さんのための「抜かない」「削らない」「痛くない」、最先端治療がアメリカで「一般的に普及している」「ドッグスベストセメント」治療です。

「ドッグスベストセメント」は、従来の虫歯を削って治すという発想とはまったく異なり、「虫歯菌を殺菌して内科的に治す」画期的な治療法です。また使用する薬は、抗生物質などとは違い、人間の血液中に含まれる銅イオンを主成分としたさまざまなミネラルで作られた安全で人体に優しい薬なので安心です。この薬を虫歯の穴に塗り込み、ミネラル成分の力で虫歯菌を殺菌して治します。そのため感染し

歯医者さんに行くのが怖くて…。できるだけ痛くなくて、自分の歯を削らずに、虫歯を治療できませんか？

た箇所を完全に除去する必要がなく、大事な歯を極力削らずにすませることが可能です。さらにドッグスベストセメントは虫歯菌を殺菌する成分を半永久的に出し続けてくれるので、再発の予防にも役立ちます。ただし「ドッグスベストセメント」治療には熟練した技術が必要なので、治療経験の多い歯科医を選ぶことが大切です。



子どもが歯医者さんに行きたがらないのですが、子どもでも大丈夫でしょうか？

歯医者さんが怖くてなかなか行けない。そういう方は子どもの頃に痛い思いや怖い思いをしたトラウマを抱えている場合が多いようです。「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

交通事故にあったのですが、適正な慰謝料をもらうにはどうしたらいいですか？

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	
1	警察・調査 過失割合ではめら？ 調査会社に依頼して納得
2	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
3	車の修理 事故車の修理に費用が？高く売れるには？ オークションにぐちゃぐちゃの車を出したら30万円？
4	痛みがひかない 病院・整骨院・接骨院、何が違うの？ それぞれの得意分野で身体の痛みがスッキリ取れた！
5	弁護士・行政書士・司法書士 どんな時に相談するの？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

「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？

むち打ちという名の傷病名は存在しないことを存じでしょうか？正確にはむち打ちは、首の捻挫のこと。交通事故でなくとも首や頭をひねってしまった場合になる傷病です。

首の捻挫のむち打ちは、人間の体の軸となる首から腰にかけての背骨の軸が損傷してしまっている状態です。軽い症状のものは、肩こりなどがあります。また、重症のもの

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。そのために、短時間であるべく簡単に治療が終わるようにすること、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ます。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、保険範囲内の治療で歯科に何度も通ううちに、ほぼ同額くらいしかかかってしまう場合もあるくらいに比較的リーズナブルな治療です。例えば当院では、約7割の方が選択されています。しっかりと丁寧にご説明します。患者さんに合った治療を選択いただければと思います。



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いと言われますが、骨・筋肉・体全体の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くなります。骨は筋肉に支えられており、筋肉は骨や関節が安定していないと上手く働かないので、治療にあたってはまず、全身をチェックします。むち打ちは、自然に治るだろうと放置すると体の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。背骨全体、体全体を見てくれる治療院で対処してもら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。交通事故では瞬間的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て脳損傷を起こす事があります。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、軽いむち打ちかと思っで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、自覚しにくい傷病の一つ、交通事故にあった



(42歳 女性)

感無くし、一生の健康な歯を保つお手伝いをするこだと考えます。今は患者さんが極力痛みを感じないで済む、新しい治療法があるということをやより多くの方に知ってほしいと思っています。

最近、歯茎が気になるのですが、歯周病なのか心配です。

日本では30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっていると言われています。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、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をおすすめします。



(46歳 男性)

事故後の手続きなどは、誰に相談したらよいのでしょうか？

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、実際は治療をしながら、多くの手続きや交渉に対処するのはとても大変なことです。事故に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。とはいえ、多くの方はどのタイミングでどの専門家に頼めばいいのか、また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。『ジコサポ東京』には、さまざまな専門家が所属し、その状況にあった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、万が一の時に損をしない、泣き寝入りをしてないようにしてください。

NPO法人ならではの専門家ネットワーク

◎交通事故専門士

- ・弁護士
- ・行政書士
- ・司法書士
- ・社会保険労務士
- ・医師
- ・歯科医師
- ・柔道整復師
- ・鍼灸師
- ・保険会社
- ・自動車修理工場

回答した専門家

NPO法人交通事故と労災をサポートする会

「ジコサポ東京」エリア代表

安芸 泰弘 氏

米田柔整専門学校卒。柔道整復師。新宿・文京・板橋区に5院を展開するところ整骨院グループ代表。2014年にジコサポ日本東京支部の代表に就任し、交通事故に関する相談やサポート活動に努めている。

ジコサポ東京 交通事故に関するさまざまなご相談に無料でお応えします。

「交通事故専門士」をはじめ多くの専門家が在籍し、交通事故の被害者・加害者双方を専門的見地からトータルサポートをするNPO法人。「治療」「法律」「保険」「修理・買い換え」まで幅広く各専門家がサポートしてくれる。相談はすべて無料。

0120-96-1252 無料相談受付中

住所 新宿区高田馬場2-2-3 受付時間 9:00~20:00 休業日 日曜・祝日

<http://jikosapo-tokyo.com>

回答ドクター

西早稲田駅前歯科・矯正歯科

院長 / 理事長

山口 昌良 先生

日本大学歯学部卒業。2008年日本大学付属歯科病院勤務。2009年から哲学堂デンタルクリニック勤務。2011年吉祥寺まさむねデンタルクリニック勤務。2011年西永福歯科、2014年に当院を開院。

歯を極力削らない「ドッグスベストセメント」治療の専門医が院長を務め、子ども目線に立った小児歯科にも力を入れる。親子で通えるクリニック。医療器具の消毒には最高水準の滅菌機で数時間の滅菌を行い、衛生面の安全と安心にも配慮。患者さんの一生涯の歯の健康を見守る総合歯科を目指している。

キッズスペース完備。親子で治療が受けられます。

「抜かない・痛くない・削らない」やさしい治療に取り組みます。

03-6265-9390

住所 新宿区西早稲田2-20-10
ユニロイヤル西早稲田1F

診療時間 10:00~13:00
14:30~19:00
14:00~18:00(※日曜午後)

休日 祝日

都営大江戸線
若松河田駅 河田口徒歩30秒

▶MAP P15



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

患者に寄り添った医療を提供する 甲状腺疾患専門のクリニック。

東京女子医大と連携。患者
さんを第二に考えた診療を。

東京女子医科大学病院第二内科
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るという。

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も
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か
ら一人ひとりに最適な病院を紹介
し、必要に応じて院長自ら病院に行
き、カンファレンスにも参加。これによ
り「かかりつけ医にも緒に診てもら
える」という安心感を持つてもら
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を提供。
早期発見 早期治療に努める。

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・火・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/>



甲状腺ホルモンは新陳代謝を活性化するホルモンで全身に影響を及ぼします。
多すぎる、または少な過ぎると、全身に甲状腺の作用が不足するため以下のような症状が出現します。

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
- すぐに動悸がする(心臓がバクバクする)
- すぐに息切れがする(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
- 頭の腫れを自覚ようになった
- 眼珠の突出を自覚ようになった

[疾患例] パセドウ病、無痛性甲状腺炎、亜急性甲状腺炎など

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)
- 皮膚がかさかさや乾燥している
- 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

[疾患例] 橋本病など

◎ 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。

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
内分泌学会 専門医・指導医・評議員、日本
甲状腺学会 専門医・評議員、日本高血圧学
会、日本医師会 認定産業医、臨床研修指導医

ここがPoint!

患者さんと向き合いながら
専門医療をご提供

- ① 院長出身の東京女子医大
病院との連携医療
- ② 女性に多い甲状腺疾患
に特化した高い専門性
- ③ スタッフ全員で患者満
足度の向上に取り組む

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
- P10…… ■ 甲状腺クリニック若松河田
- P11…… ■ 新大久保クリニック ■ 神楽坂岡田診療所
■ いなげ眼科 ■ いなげ歯科

- P12…… ■ なみ歯科医院 ■ DENTAL TANIZAWA
- 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
- P14…… ■ 大川カイロプラクティックセンター 神楽坂整体院

高田馬場 徒歩30秒 ▶MAP P15

心療内科・精神科



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



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
ラクスしてもらえよう、気軽に
お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、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」「やる気がでない」「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、
先生とお話するだけで安心して
笑顔で帰って行く方もあるそう。

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
じめ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。特に初夏の季節は春の進学
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。二人
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、土曜日も診療
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



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

院長
村居 奈美 先生

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、日本審美歯科学会会員



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



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 綾乃 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・水曜午後



東京メトロ副都心線・都営大江戸線
東新宿駅A3出口 徒歩3分

▶MAP P15

一般歯科・矯正歯科・予防歯科
審美歯科

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、診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、治療時には希望者に口腔内カメラで術前・術中・術後の画像を撮影して、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も多くいますので、まずは安心して治療に向き合っていたきたいんです」と院長。それは女医

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、ブラケットライアングルと呼ばれる歯茎の歯の隙間を埋め、ほうれい線や口角など口周りのシワを解消する「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、顎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「ボツリヌス注射」など、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。

ここが Point!

- ①女性の歯や口周りの悩みに、女性院長がきめ細かく対応
- ②ヒアルロン酸注入療法による口周りのアンチエイジング治療
- ③ボツリヌス注射で歯ぎしりや噛みしめ、顎関節症を改善

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。

東京メトロ副都心線
西早稲田駅 徒歩5分

▶MAP P15

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
口腔外科・予防歯科・審美歯科

「自分自身が治療を受けたい清潔で安心できる医院をつくりたかったんです」と話す谷澤院長。水を必ず使用する歯科医院では、実は削る時の口内細菌の逆流により院内の配水管やユニットチューブ内の水が汚れているケースが多いそう。そんな現実を知る院長は、患者様に「衛生面の安心」をまず提供するべきと考え、器具の滅菌処理や使用する水の安心・安全に徹底的にこだわり中性電解水生成装置「ボセイド」を導入。水道水を電気分解することで、薬剤を添加することなく治療はもちろん、洗面、シンク、滅菌室、トイレなど院

内の全ての給水路が清潔で安定した水質を保ち、ユニットチューブ内部の滞留水も細菌が繁殖することがないクリーン環境を整えています。

また、院長をはじめ歯科衛生士やコンシェルジュもすべて女性スタッフなので、カフェのような温かみのある院内空間づくりからカウンセリングや受付の接遇まで、女性らしいきめ細やかな配慮を行っています。さらに成人の歯周病患者が日本の80%以上に対して、10%未満というスウェーデン式の最先端の予防歯科の治療法を導入し、地域の皆さんに永く愛されるクリニックを目指しています。

ここが Point!

- ①歯科用CTなど最先端の機器や治療法で安心と安全をご提供
- ②歯を強くする最新のホワイトニングを導入、短期間で白く美しく
- ③患者様とのコミュニケーションを大切に、治療方針を丁寧に説明

東京メトロ東西線
神楽坂駅 徒歩3分

▶MAP P15

内科・腎臓内科・消化器内科



明るく清潔感のある待合室



最新のCT装置で精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、東邦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

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。

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。

神楽坂岡田診療所

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

☎ 03-3268-6373

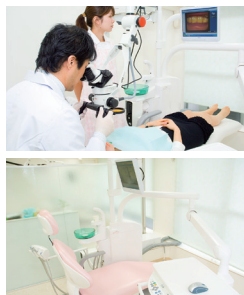
住 所 新宿区矢来町28
診療時間 〔月～土〕 9:00～13:00/15:00～18:00
休 診 日 木曜・日曜・祝日・土曜午後



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

「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

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

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、東京医科大学病院局長を経て開院、東京医科大学第一内科講師

ここが Point!

- ①朝7:30から診療。薬も院内処方して通学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

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。

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。

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



高田馬場駅 徒歩2分

▶MAP P15

眼科・小児眼科



最新機器で苦痛を軽減



キッズスペース

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、日本眼内科学会、日本白内障屈折矯正手術学会、日本小児眼科学会、日本弱視斜視学会に所属

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

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

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。お子様からお年寄りまで頼れる街のホームドクターです。

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！

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・土曜午後



東京メトロ東西線
神楽坂駅 神楽坂口徒歩4分

▶MAP P15



患者さんの悩みと向き合う
親身の施術で快適な日常を。

「会社員時代は、深夜残業や休日出勤が続いて心身共にボロボロで…。椎間板ヘルニア持ちで、常に腰痛や肩こりに悩み、当時の数少ない癒やしが整体でした」と語る村井院長は、「ご自身の体験から、会社員を経てカイロプラクターとして10年以上の経験を積んできたという異色の先生です。

来院される方は、腰痛、肩こり、ぎっくり腰、冷え性、更年期障害、生理不順、不眠、めまい、腱鞘炎、出産後の骨盤矯正、自律神経失調症や鬱などのメンタル系疾患など様々な悩みを抱えているそう。初診時にはじっくりとカウンセリングをし、心と身体の双方をほぐすことで、根本からの解決を目指します。技術の高さは口コミでも評判で、地元だけでなく、遠方からも訪れる方も多く、スタッフ一同が患者さんと向き合いながらトータルサポートを行っています。

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/>



1 肩こりや慢性疲労の予防施術にも対応 2 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) 3 スタッフと患者さんとの距離が近く、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

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テイツカイロ
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、
甲野善紀・陽紀両氏に師事。
日本カイロプラクティック医学協会認定カ
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

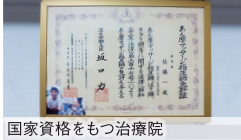
- ①丁寧なカウンセリングで根本からの解決を目指す
- ②歩き方、抱っこ指導など日常生活からアドバイス
- ③課題の解決とメンテナンスの双方からアプローチ

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
ファミリーハイツ黒沢302
受付時間 [月～土]9:00～20:00
定休日 木曜・日曜(祝日は不定期)



はり灸と接骨を融合させ、一人ひとりに合った施術を提供し、早期回復を目指す

院長
ヤツダ
八田 清隆 先生

メディカルトレーナー専門学校
日本柔道整復専門学校卒業
柔道整復師、カイロプラクター、スポーツの
現場や整形外科、整骨院で20年以上の経
験を経て、2015年6月開院



ふたりの息の合った連携が特長 丁寧な診断で根本から改善

すわの森はり灸接骨院

<http://www.suwanomori2015.com/>

☎ 03-6302-1737

住 所 新宿区高田馬場1-10-23
受付時間 [月・火・木・金] 8:30～12:30/15:00～19:00
[土] 8:30～12:30
休 診 日 水曜・日曜・祝日



東京メトロ東西線
神楽坂駅 徒歩5分

▶MAP P15

一般歯科・小児歯科
歯科口腔外科・インプラント



院長
新田 裕之 先生

日本歯科大学歯学部卒業
日本歯内療法学会、日本歯周病学会、日本
顎咬合学会、臨床研修指導歯科医、日本口
腔インプラント学会、CDRI(Clinical
Dentistry Research Institute)所属

ここがPoint!

- ①院内バリアフリーでベビー
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

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

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。

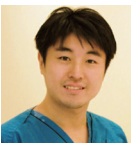
メディカルトレーナーとして、接
骨院や整形外科での20年以上の経
験を持つ「夫婦が」地域に密着して
治療を提供したい」という想いで、
住宅地に開院した、はり灸接骨院。
柔道整復師と鍼灸師の相互フォ
ロー体制により、鍼灸と接骨、カイ
ロプラクティックなどを融合させ、
外傷性のケガや骨折、脱臼、打撲、
捻挫、肉離れなどのほか、骨盤矯正
やリハビリ、慢性的な腰痛、肩こり、
冷え性、睡眠不足解消、アンチエイ
ジングなどの施術にも対応しています。
また、鍼灸や接骨だけでなく、専
門的な見地からロンクマッサージ、

整体、テーピングなどの施術を組み
合わせた治療方針を立て、それぞ
れの患者さんに合った治療法で早
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
れて通う方も多いそう。怪我等の
保険治療から疲労回復や癒やしの
マッサージまで、一人ひとりの身体
の悩みを解消するための施術をモッ
トとした「すわの森式治療」で、
身体の特長を最大限に活かす提供してい
ます。

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車場と駐車場(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



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 18時～ 土日
優先 キススペース OK 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 ユニオイヤル西早稲田1F
西早稲田駅 B1出口直結
http://nisiwaseda-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 15



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 18時～ 土曜 駐車場
優先 優先 OK 診療 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.suwanomori2015.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、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	—	—	—	—	—	●	●	—

バリア 予約 キッズ 土日祝
フリー 優先 スペース 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/

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



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	●	●	●	●	●	—	—	—
14:00-19:30	—	—	●	●	▲	—	●	—

▲…14:00～18:00

予約 18時～ 土曜
優先 OK 診療

DENTAL TANIZAWA

☎03-6233-7377
新宿区西早稲田3-15-3 パラディア西早稲田1F
西早稲田駅 徒歩5分
http://www.dental-tanizawa.tokyo/

整骨・骨盤矯正・背骨矯正・整体
労災・交通事故自賠責保険取扱 MAP 16



治療型の整骨院として身体の根幹から歪みを矯正します。交通事故専門治療院としての実績も高く、江戸川橋院、中井院、大山院、中板橋院へのご紹介もできます。

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

▲…15:00～18:00まで

予約 土曜
優先 優先 診療

こころ整骨院 高田馬場院

☎03-3209-7711
新宿区高田馬場2-2-3
地下鉄東西線 高田馬場駅 徒歩3分
http://kokoro.sub.jp

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。

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

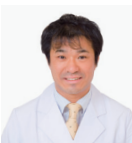
※定休日：木曜・日曜（祝日は不定期）

予約制 土曜
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・小児歯科・予防歯科
審美歯科・矯正歯科 MAP 10



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。

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
フリー スペース 優先 OK 診療

いなげ歯科

☎03-3207-4618
新宿区高田馬場1-21-10 豊ビル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
歯科口腔外科・インプラント MAP 14



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、患者さんと家族のような長いお付き合いができる地元の歯医者さんです。

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

▲…17:00まで

バリア 予約 18時～ 土曜
フリー 優先 優先 診療

新田歯科医院

☎03-5946-8787
新宿区矢来町111番地 一森ビル1・2階
神楽坂駅 徒歩5分
http://www.kagurazaka-nittashika.jp

整体・足裏リフレ・オイルリンパ MAP 17



台湾式の適度な強さで、足裏を中心に全身または部分的なマッサージをします。院長の熟練の技は定評あり。エネルギーの流れるツボを刺激し、全身の器官や機能にしっかり働きかけます。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
14:00-23:00	●	●	●	●	—	—	—	—
10:00-23:00	—	—	—	—	—	●	●	—

※定休日：祝日

予約 18時～ 土日
優先 優先 OK 診療

光リフレクソロジー

☎03-6233-7914
新宿区高田馬場2-19-7 タックイレブンビル605
高田馬場駅 徒歩1分
http://www.jimore.net/omise/hikari/

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ります。

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
優先 OK 診療

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/

一般歯科・矯正歯科
予防歯科・審美歯科 MAP 18



歯や口周りの“美と健康”を保つためのアンチエイジングやトータルケアに定評あり。患者さんの悩みと向き合い、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
9:30-13:00	●	—	●	●	—	—	—	—
14:30-18:00	●	▲	—	—	—	—	—	—

▲…13:00～20:00

予約 土曜
優先 優先 診療

なみ歯科医院

☎03-5287-2573
新宿区新宿6-28-12 DS新宿ビル1F
東新宿駅 徒歩3分
http://www.nami-dc.com/



眼科・小児眼科 MAP 4



緑内障、ドライアイ、アレルギー、斜視、弱視、白内障、眼鏡・コンタクト処方など幅広く診療します。お茶の水・井上眼科病院との連携治療も可能です。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-13:30	●	●	●	●	—	—	—	—
14:30-17:30	—	—	—	—	—	—	—	—

バリア キッズ 予約可 土曜
フリー スペース 優先 診療

いなげ眼科

☎03-6380-2668
新宿区高田馬場1-21-10 豊ビル3F
高田馬場駅 戸山口 徒歩2分
http://inage-ganka.com/

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。各分野の専門ドクターが在籍し、最新の治療と検査で最善に導く。治療方針を分かりやすく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	●	●	●	●	—	—	—	—
15:00-18:30	●	●	●	—	—	—	—	—

18時～ バリア 駐車場
OK 優先 フリー 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/

眼科・小児眼科 MAP 3



院長は緑内障の認定・専門医。眼瞼下垂・斜視の専門医も在籍。様々な目の悩みに応え、頼れる地元のドクターです。「丸尾コンタクト」併設。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-12:30	●	●	●	●	—	—	—	—
14:00-18:00	—	—	▲	▲	—	—	—	—

▲…13:00～16:00

予約 土曜
優先 優先 診療

丸尾眼科

☎03-3361-0015
新宿区高田馬場3-3-1 ユニオン駅前ビル3F
高田馬場駅 早稲田口 徒歩1分
http://www.maruoganka.com/

甲状腺内科
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
10:00-14:00	●	●	—	—	●	—	—	—
15:00-19:00	—	—	—	—	—	—	—	—

予約 18時～ 土曜
優先 OK 診療

甲状腺のクリニック 若松河田

☎0120-23-5000
新宿区河田町10-7 グリーンヒルズ河田町3F
若松河田駅 徒歩30秒
http://thyroidclinic-wakamatsukawada.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。

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

予約 土曜
優先 優先 診療

神楽坂岡田診療所

☎03-3268-6373
新宿区高田馬場1-34-2 縄田ビル2F
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 6



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み。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。

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
優先 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/

心療内科・精神科 MAP 1



家庭的な雰囲気の内。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。

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
優先 優先 OK 診療

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/

耳鼻咽喉科 MAP 5



耳、鼻、のど、頸部、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
優先 OK 診療

(医社)橋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

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がポイント。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。食へ過ぎに注意して、食事はまず野菜から食べること、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、閉塞性動脈硬化化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:さくらクリニック 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があります。
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	東京都
■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)	■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
■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)	■母と子の健康相談室(小児救急相談) ☎03-5285-8898 または # 8000 (#8000はプ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
■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)	■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
■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 ■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
■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 ☎03-3208-2223 診療時間 [土] 17:00~22:00 [日祝・年末年始] 9:00~22:00	

保健所・保険施設

新宿区	豊島区
■新宿区保健所 新宿区新宿5-18-21 第2分庁舎分館 ☎03-3209-1111	■豊島健康診査センター 豊島区上池袋2-5-1 健康プラザとしま5F・6F ☎03-5974-7205 休館日 日祝・年末年始
■牛込保健センター 新宿区弁天町50 ☎03-3260-6231	■池袋保健所 豊島区東池袋1-20-9 ☎03-3987-4172
■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	■AIDS知ろう館 豊島区東池袋1-20-9 ☎03-3987-4172
■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	

《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
頃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。

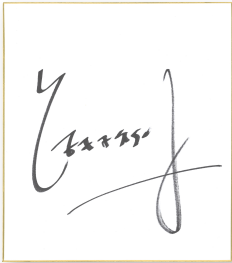
■読者プレゼント

麻木久仁子さん
サイン色紙プレゼント！

ハガキに必要な事項
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
をご紹介します。
高田馬場・早稲田・目白の
地域情報サイト[ジモア]



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

各種健診・内科・心療内科・精神科・アルコール専門外来

慈友クリニック
新宿区高田馬場4-3-11 ☎0120-60-3195

内科・消化器科・循環器内科・人口透析

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 圓生楼高田馬場ビル2階 ☎03-3232-8462

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

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

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 ニュータウンオークボ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 F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

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

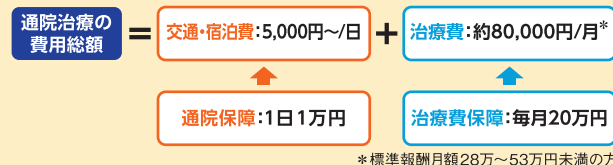
通院保障と治療保障、 同じものだと思いませんか？

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〉



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てください。

(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

ZURICH
チューリッヒ生命

募補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。

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

35歳
男性

月払
保険料 **1,500円**

43歳
女性

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

40歳
男性



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

今や、日本人の約2人に1人がガンにかかる時代——とはいうものの、健康なとき人はとかく「自分はかからない方の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ってからでは入れません。

ガン治療で気になるのは
高額な医療費

かつては不治の病といわれたガンも、今は治る病気となりました。ガンの治療は大きく分けると、手術療法(放射線治療・化学療法(抗がん剤・ホルモン剤治療)の3つですが、そのうち「放射線治療」「化学療法は、医療技術の進歩により、通院治療が可能になり、今では、ガン治療は通院治療が入院治療を大きく上回っています。

しかし、通院治療が可能で、日常生活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もあります。

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いと心配です。

手頃な保険料が魅力。
自由設計で充実特約も

チューリッヒ生命の「終身ガン治療保険プレミアム」はそんな時代にマッチした、放射線治療、抗がん剤・ホルモン剤治療を

主契約とした新しい形のガン保険。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。

初めてのガン保険としても、
アップグレードでも◎

もちろん既にガン保険に加入されている場合は、ご加入中のガン保険に「終身ガン治療保険プレミアム」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もりや申込みも簡単にできます。今すぐアクセスして自分にピッタリのガン保険を見つけましょう。