

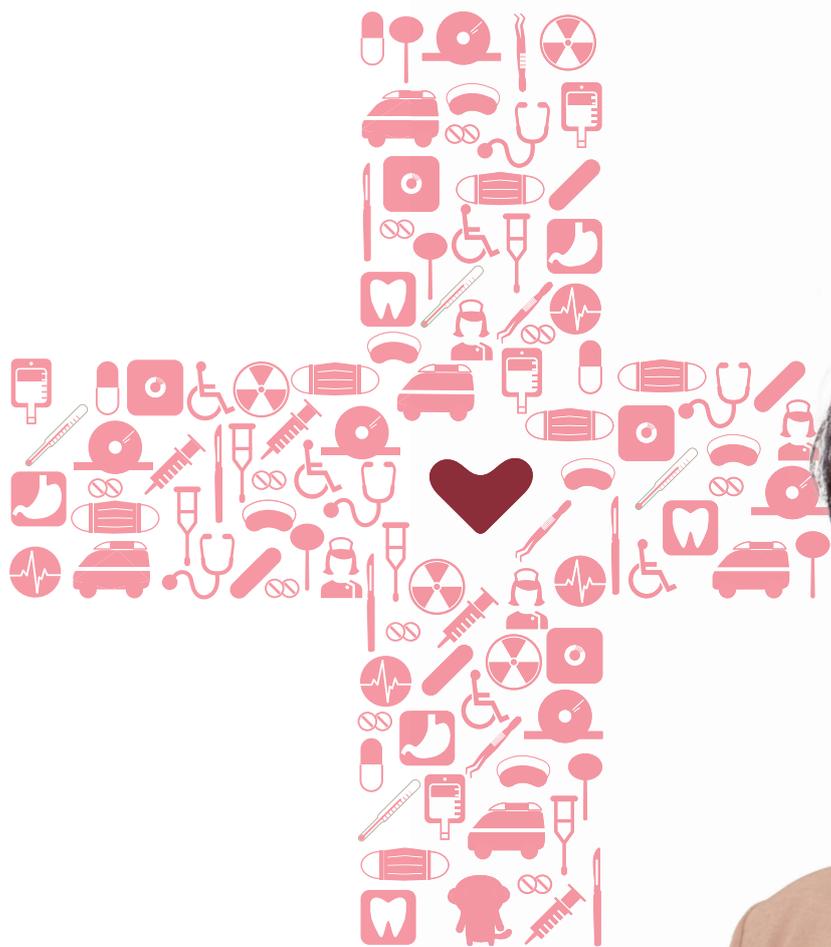
ジモア わたしの街の医療機関 健康情報マガジン クリニックガイド

ジモア JIMORE
ForLife 2016 Vol. 3

保存版

<新宿区エリア 版>

高田馬場・西早稲田・神楽坂・
大久保・若松河田



巻頭インタビュー

「For Wonderful Life」

女優・
タレント **原千晶** 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 ～人生をもっと素敵に～ Wonderful Life

女優・タレント

原千晶さん

自分の身体の声と
向き合うこと。
それがきっと
大切な人たちとの
幸せにつながる

子宮頸がんに続き、子宮体がんを患い、最終的に子宮の摘出をした原千晶さん。子宮を取ることに葛藤や壮絶な抗がん剤治療を経る中で、自分を支えてくれる人々の存在や自身の生き方を見つめ直し、前向きに捉えられるようになったそう。

婦人科系のがんを通して、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。

身体のサインに無頓着な20代。がんの診断は青天の霹靂

— 30歳で子宮頸がんを患うまでは、どのような生活でしたか？

20歳で芸能界デビューした後、がむしゃらに働き続けていました。一方、寝る間を惜しんで遊ぶことも。「不摂生」な生活を送っていたと思います。また、早い時期から生理が重かったり、PMS（月経前症候群）があったりと、婦人科系の悩みを抱えていました。

20代後半になると、下腹部の痛みや、赤茶けたおりものなど、気になることが増えていました。なんだろうと思いつつも、年齢的なものかなと片付けていました。

Photo:富山淳 Writer:福井万里

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
ForLife 2016
保存版

Vol. 3

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、歯科医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」

女優・タレント **原千晶** 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 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

クリニック電話帳 17

困った時の医療・健康ガイド 18

原千晶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: 富山淳 ほか Design: COCOLONE, Inc. Cooperation: ワタナベエンターテインメント

ジモアクリニックガイド 新宿区エリア版
2016年8月20日発行 Vol.3
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

※本誌掲載の記事・写真等の無断複写・転載を禁じます。※掲載情報は2016年8月現在のものです。

For Wonderful Life

～人生をもっと素敵に～



30歳の時、仲の良い友達から、「ここ最近、ちょっと顔色悪いよ。病院行きなよ」と指摘されて……。それまで、病院に行くという選択肢を全く考えてもいなくて、思わずハッとして勧められたクリニックにとりあえず重く考えずに行ってみたんです。

診てもらったら、子宮の入り口に小さなデキモノがあって、これが婦人科系の不調を引き起こしていると言われました。そのクリニックでは治療ができないので、大学病院を紹介していただきました。

その病院でCTスキャンやMRIなどの詳細な検査をした結果、子宮の頸部に1センチ超の腫瘍が発覚。それを円錐切除(開腹をしない手術で、丸く切り抜く)しようという医師に言われ、あれよあれよという間の2005年2月に手術をしました。



病気は自分だけの問題じゃない。大切な人たちを巻き込んでいく
手術の前後では、ご家族はどのような反応でしたか?

自分の両親、婚約者の彼氏、彼の両親たちのことを思ったときに、子どもが産めなくなることに、申し訳なさを感じました。同時に絶対支えていくと言ってくれた家族の気持ちのありがたさも。病気は自分だけでなく周囲の大切な人たちを巻き込んでいくことに気付き、一番身に心えました。「なぜ検査通院を続けなかったのか……」2度目のがんになるまで、そこに気が付かなかった自分の浅はかさを心から後悔しました。

北海道にいる母は最初のがんの後もずっと心配して、電話の度に「病院に行ったの?」と確認し

術後、腫瘍を病理検査したところ、子宮頸がん、扁平上皮がんというタイプのがんだと判明しました。「がん」という二文字を想像していなかったので、頭が真っ白になるほどショックでした。それに加え、進行が速いので予防的な意味で子宮の摘出を勧められました。

苦悩した「予防」での子宮摘出。手術入院前日に下した決断とは

子宮摘出を勧められたときはどんなお気持ちでしたか?

当時30歳で未婚。赤ちゃんが欲しいなと思っていた時期だったので、がんの宣告よりも、子宮を取るということがショックで、私はポロポロ泣いてしまいました。隣で母も診断を聞いたのですが、右手を強く握って、号泣する私を励ましてくれていました。

両親や所属事務所の社長からは、「何よりも千晶の命が大事だから」と子宮摘出手術を勧められました。その声に後押ししてもらい、手術同意書にサインをしたんです。

その後手術まで1ヶ月あったので、改めて子宮を取ることに悩み始めました。一点どうしても腑に落ちなかったのが、子宮摘出が再発や転移を「予防」するための処置ということ。子宮を取らなければ命がないと言われれば、納得できたのでしょけれど……。結局、手術

してきました。病院に行かずに欺いてきた状態が、本当に心苦しかったです。

そんな状況だったので、子宮体がんがわかって、一週間以上、母には言えなかったんです。きつと母から「何やってるの!だから病院に行けって言ったでしょ」と怒られ、泣かれると覚悟して電話をしました。

がんが見つかったと打ち明けると、母は絶句した後「分かった。今すぐ行くから」と、一言も責めずに東京に飛んできてくれました。お母さんの懐の深さに、「本当にごめん!」と大泣きました。

壮絶な抗がん剤治療。リタイアしかけた時に救ってくれた彼の言葉

子宮摘出後の治療はどうでしたか。リンパに転移があったので、抗がん剤の治療であるTC療法をするようになりました。脱毛や強い痛みなどの副作用がある療法でしたが、医師を信頼して頑張ろうと思えました。

抗がん剤の投与は3週間に1回、全6クールで約4カ月間。生きてきた中で最もつらい体験でした。自分が自分ではないような感覚。恐ろしいくらい体調が悪くなりやす。そして、回数を重ねる事にその副作用が強くなります。

のための入院前日に、腑に落ちない気持ちで溢れて爆発してしまい、手術のキャンセルをしました。先生は驚いていましたが、「まずお話ししましょう」と言ってくださり、翌日外来で話したときには「原さんが一ヶ月間悩みに悩んで出した結論なので、尊重します。ただ、月に1回は必ず経過観察しましょうね」と受け入れてくれました。

良好な経過に気を抜き、通院を放棄。5年後に走った腹部の激痛

その後は、どのように過ごされていたのですか?

2年間は、経過観察のための月1回の通院をかかしてませんでした。毎回、検査結果が良好で体調もよく、ドラマの仕事が重なったことも引き金になり、1回通院をやめてしまったんです。1回やめたらそのまま崩壊的に行かなくなりました。頭の片隅では気になっていましたが、何かあったら病院に行けばいいと思っていました。

2009年の年末に、鎮痛剤を飲んでも生理痛が収まらず、のたうち回るような痛みを発症。これはおかしいと思い、すぐに最初にお世話になったクリニックに行きました。

診察では「検査してみないとわからないが、とにかくすぐに大きな病院に行きなさい」と言われま

3クルールの抗がん剤治療をしたとき、あまりの辛さに、今の主人にもうやめたいと泣きつきました。彼はうんうんと聞いてくれた後「先生に言ってみようか。でもさ、今までがんばってきた抗がん治療はどうなるの。6回やってはじめて効果がある治療をやるうとしているんだよね。頑張ってみない?」と優しい口調で論されました。その言葉に励まされ、乗り切ることができました。

彼との入籍とがんの公表。多くの「仲間」の存在が支えに

その後、がんの公表に至った経緯を教えてください

治療を終えてから、彼と入籍をしたんです。今後は経過観察は続くので隠しきれないと思い、所属事務所と相談してがんという悲しいことと入籍というおめでたいことの両方を同時に報告できるのがいいんじゃないかと公表することにしました。



した。調べた結果、最初のがんより症状が重い「腺がん」になっていることがわかりました。

そして気まずさはあったのですが、子宮頸がんのときにお世話になった大学病院に連絡をとりました。先生は「すぐに来なさい」と言ってくださって。診察の結果、「大変な状況になっているから、すぐに手術しましょう」と告げられました。

2010年1月に子宮摘出手術をしました。手術前にCTスキャンなどのいろいろな検査をしたら、子宮の体部にがんがあることがわかり、リンパへの転移も判明。ステージⅢ-ⅠCの「子宮体がん」と告知されました。

公表後、ブログのコメントが一気に増えました。多かったのが、女性特有のがんを患っている方からの声。それを見て私自身がホッとしました。それまで周囲に同じ病気の人がいなかったのに、なんで私だけという気持ちが強かったんです。世の中を見渡せば、同じ経験者がいることがわかって、喜ばしいことではないのかもしれないが、ホッとしました。

「仲間」を求めて会を発足。同じ境遇だからこそ分かち合える

婦人科系のがん患者の会を立ち上げたそうですね。

ブログのコメント欄に個別に返信していたのですが、そのうち、顔を見て話したいと思うようになりまして。そこから『よつばの会』を立ち上げることにしました。誰かを救いたいという気持ちからではなく、私自身が同じ境遇の人の声で救われていたこともあり、仲間が欲しくて立ち上げたいんです。



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。



Q 歯の悩み P07

ずっと通院して神経の治療を続けているのですが、なかなか治りません…。 (48歳 女性)

A 新田歯科医院 林 洋介 先生

Q 産後の悩み P08

子どもを産んだあと、体型も体重もなかなか戻らず疲れが溜まっています。どうしたら元の体型に戻れますか? (33歳 女性)

A ころろ整骨院 高田馬場院 安芸 泰弘 先生

よつばの会では毎回3時間くらいお互いの話をします。最初は東京中心。その後全国各地で開催を増やしていきました。現在5周年で、延べ500人の方に参加していただいています。

顔を合わせてお話を聞くのは自分自身勉強になることが多いです。参加された方が溜めてきた想いを吐き出してもらうことで、すっきりラクになっていく姿をみるのが嬉しいですね。同じ境遇から気持ち分かちあえることが多く、その後も連絡先を交換して輪が広がっています。共感しあうことでお互いの力を生んで、生きる力になっていくと思います。

どんな問題も自分自身の問題。自分らしく前向きにとらえて生きていく

—2つの病気で考え方がどのように変わりましたか?—

「なんでがんになっちゃったんだろう」と考えたときに、自分からストレスを引き寄せていたんだと思います。若い頃は何かあるとすぐに責任転嫁をしていました。環境のせいだったり、人のせいにして、自分事として捉えられず逃げていたのです。大きな問題でも小さな問題でも、自分事として前向きにとらえて解決する力を持つと、がんを経験して学びました。

体調面というところ、すごく身体を冷やしていたと思います。だから今は足湯に通ったり、赤外線ドーム型サウナを購入して身体の芯から温めたりするようにしています。また、食べ過ぎ飲み過ぎに気を付け、大切な人たちの食事会でストレス発散した後は、約一週間は粗食にする、といったようにメリハリをつけるようにしています。

—最後に、読者の方へ原さんからメッセージをいただけますか?—

何か不調がある時には、身体は常に信号を発しています。その信号を無視し続けた結果、私は2回のがんを患い、大切な人たちに多くの心配をかけてしまいました。タイムマシンで20代の自分に声を掛けられるなら「すぐに病院に行きなさい」と伝えてほしいです。

女性はやはり我慢強い人が多いです。子どもや夫のことを優先し、自分を後回しにしてがち。でもパワーがあっても、限界は必ずあります。その限界がくる前に、自分の身体の声聞いてあげて欲しいです。そして、休めるときに休むことが大事。余裕は自然にできるものではなく、自分で意図して作らないと生まれないと思います。ご自身の心身を何よりも優先して、周りを明るく照らすことが、きっと周囲の幸せに繋がると思います。



原千晶 (はら・ちあき)
1974年4月27日生まれ。北海道帯広市出身。1994年「第21代クラリオンガール」グランプリでデビュー。以後、ドラマや映画、バラエティで幅広く活躍し、現在TBS「ひるおび!」火曜日レギュラー。2004年にアロマインストラクターの資格を取得。2005年に子宮頸がん、2009年に子宮体がんを経験。自分の病経験をもとに、ブログではがんやがん予防・後遺症に関する情報を積極的に発信している。2011年には婦人科系のがん患者の会「よつばの会」を発足。自身の経験をもとに、全国での講演活動などにも取り組んでいる。



著書
『原千晶39歳 がんと私、明日の私、キレイな私。』
光文社 1,620円

【オフィシャルブログ】 <http://ameblo.jp/harachiaki-we/>
【twitter】 @seribukristal
【原千晶 よつばの会】
原千晶公式ブログの読者を中心に2011年に発足。
子宮がん、卵巣がん、乳がんなど女性特有のがんを患った人が集まって体験談などを分かち合うとともに、啓蒙活動などにも取り組んでいる。
■ホームページ <http://www.yotsuba-kai.com/>



サイン色紙プレゼント!
▶ 詳しくはP18

教えて先生! Q & A

教えて先生! Q & 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、根管治療が原因に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があります。虫歯が進行して歯の神経まで到達してしまつた場合に、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も、処置の甘さ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つて、その歯の寿命が決まってしまうと言つ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



産後の悩み

骨盤をはじめ身体が歪んでいる可能性があります。専門家に診てもらいましょう。

出産後に、産前の体型や体重に戻せずに悩んでいる女性は多くいます。出産は女性の一生の中でも身体的にも精神的にも大きく変わる節目です。思春期、更年期のほか、女性のホルモンバランスが大きく変化する妊娠・出産時に適切な対処をすることは、女性としての美と健康を保つことにも大切です。

出産時には大幅に体重が増えるため、背骨が反り返り骨盤が前に傾き始め、内臓が下がつてきて、骨盤が開いた状態になります。背骨が反り返ると首をうまく支えられなくなり、常に周辺の筋肉が緊張した状態になるため、肩首回りの凝りが起こりやすくなります。また、脳脊髄液が蓄積され、脂肪が溜まりやすくなる状態です。さらに、骨盤が前に傾いて外側に歪み、腰の幅も広がってしまい、通常の食事制限や運動などではなかなか体型は戻りません。つまり脂肪を取り除くだけでなく、脂

ずっと通院して神経の治療を続けているのですが、なかなか治りません...

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。



■根管
木の根のように複雑に伸びていてその太さは直径0.3mm程度の細さ。人によって本数や枝分かれが異なるので、精密な治療が必要となる。

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、二本本の歯によつても異なります。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。しかし日本では約7万の歯科医院の中でマイクロスコープは約12%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

中に口内への細菌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、日本では様々な問題があり、まだまだ少数派です。またマイクロスコープがあれば成功するわけではなく、鍛錬された技量があつてこそ、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。

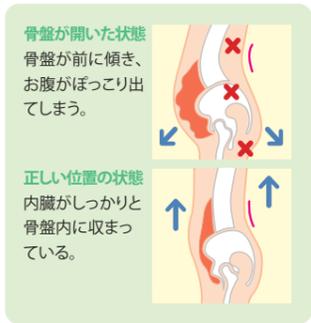
不完全な処置を行うと治療後、時間とともに細菌が増殖し、歯茎や根の先端に膿ができて再発することもあります。外科医でも脳神経外科、心臓血管外科など多くの専門科があるように、歯科にも本来は専門技量を身につけた歯科医にかかるかどうかによつて、天然の歯の寿命は大きく左右されます。

抜歯して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方を数多く診察してきました

子どもを産んだあと、体型も体重もなかなか戻らず疲れが溜まっています。どうしたら元の体型に戻れますか？

脂肪が付きにくい身体に内側から改善していかなくてはならないのです。骨盤は身体の土台です。骨盤が歪めば内臓や骨格、ひいては全身に影響が出てくる場合もあります。身体がリセットされる産後の時期は、骨格を立て直すいいチャンスです。一部だけ治すのではなく、根本から全体のバランスを整えるために、ぜひ正しい知識と技術を持った専門家に相談してください。



骨盤が開いた状態
骨盤が前に傾き、お腹がぽっこり出てしまう。
正しい位置の状態
内臓がしっかりと骨盤内に収まっている。

産後の骨盤矯正はいつ頃から始めればいいのか？

最も効果的な時期は、お身体が安定する産後2カ月から6カ月の4カ月間です。これは「リラキシン」という関節を緩める作用のある女性ホルモンの影響です。リラキシンは妊娠中から作用し、赤ちゃんが産道を通りやすくするために恥骨結合を緩めていま

が、実際は抜かなくて済む場合があります。一度根管治療を失敗して再治療をすると、処置の成功率がかなり落ちてしまい、将来的に抜歯せざるを得ない可能性が高まります。神経の治療は、普段通院するば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いつまで残せるかを目的とした治療に取り組んでおり、私の場合も他院からのご紹介で治療することもよくあります。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の最後の砦となる重要な選択なので、セカンドオピニオンも行い、しっかりと考えてよい選択をすることが大切です。



■術前
不完全な根の治療で根の先端に黒い影ができています。
■術後1年
適切な処理により根管内の細菌も除去され、根の先端までしっかりと詰め物が充填されている。



(33歳 女性)

毎日子どもを抱っこしているとき、すぐに腰が痛くなってしまいます。

日頃から骨盤矯正や整体をしていても普段の過ごし方や姿勢が悪ければ、徐々に元に戻っている、身体が反つてしまつたり、丸まったりします。そのままの姿勢で長時間過ごしていると、背骨が歪み肩こりや腰痛の原因にもなります。凝りのほぐれた身体を維持するためには、まずは正しい姿勢を知って実行することが大切です。日々の積み重ねは、子育てが段落した頃の体調の差に関わってきますので日頃の習慣から改善をしましょう。

接骨院はつらい症状を治すだけでなく、つらい症状が出ないようにメンテナンスや指導をするところでもあります。国家資格を持つ接骨院の専門家は、日常生活の動作などについてのアドバイスもしてくれます。ぜひ、日頃の姿勢や抱つこの仕方などのコツを聞いてみてはいかがでしょうか。また、産前からの骨盤矯正もおすすめです。10カ月以上お腹に子どもを宿していれば徐々に身体も歪んでいきます。産後の負担を少しでも減らすためにも、産前産後の骨盤矯正に詳しい接骨院にご相談してみてください。



(48歳 女性)

回答ドクター

こころ整骨院 高田馬場院

「こころ式ゆがみ矯正治療」で快適な毎日をサポートします。

産後の骨盤矯正をはじめ、首、肩、腰、膝の痛み、ヘルニアでお悩みの方などをサポート。丁寧なカウンセリングを行い、ひとり一人に合った治療法を選択。背骨の歪みと筋肉のバランスをとることで、身体の根幹からしっかりと治療します。他院からの転院してくる患者さんも多い地域密着の整骨院。交通事故専門治療院としても実績も多い。

<http://kokoro.sub.jp/> ☎03-3209-7711

住 所 【高田馬場院】新宿区高田馬場2-2-3
【さかえ通り院】新宿区高田馬場3-5-7
※さかえ通り院は10月開院予定です。

診療時間 [平日] 9:30~12:00
15:00~20:00(土曜18:00まで)

休 診 日 日曜・祝日

回答ドクター

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
(医学博士・歯髄生物学分野)
米国ペンシルベニア大学歯内療法学科インターナショナルレジデント修了

新田歯科医院

高田馬場で30年。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。マイクロスコープや歯科用CTを使った精密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、患者さんの天然の歯を守り長持ちさせることをめざしている。

根管治療のセカンドオピニオンも受け付けています(要相談)

☎ 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・日・祝)

休 診 日 日・祝

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。患者さんを第一に考えた診療を。

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という。病院への紹介は幅広いネットワークから二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「かかりつけ医にも一緒に診てもらえる」という安心感を持ってもらい、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を提供。早期発見 早期治療に努める。

実際に患者さんの9割が女性という甲状腺疾患は、一般の方には分かり



大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
- 眼球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。

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

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 認定産婦人科、臨床研修指導医

にくい病気。そのため木村院長は情報の提供や開示を重視し、ホームページで甲状腺の機能、疾患が疑われる場合の症状や原因、治療法などをわかりやすく紹介し、早期の検査や受診を促すための工夫をしているという。今後も骨粗鬆症などの副甲状腺に関する疾患についての情報提供や啓蒙にも努めていくそう。

「大病院での勤務時代から患者さんとの密なコミュニケーションを心がけてきました。これからもよりじっくりと患者さんと向き合い、安心して治療に専念してもらええる取り組みを続けていきます」と語る院長。その言葉には、専門医としての高い志と患者さんの気持ちを第一に考えた医療の理想があるようです。

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・整形外科・眼科等

…………… 歯科

10人の先生にインタビューしました。

- P09…… ■ 新大久保内科クリニック
- P10…… ■ 甲状腺クリニック若松河田
- P11…… ■ 高田馬場アイクリニック
■ 神楽坂岡田診療所 ■ 助川クリニック
- P12…… ■ 西早稲田駅前歯科
- P13…… ■ いなげ歯科 ■ いなげ眼科
- P14…… ■ DENTAL TANIZAWA
■ 新大久保クリニック

新大久保駅 徒歩4分 MAP P15

内科・消化器内科



院長 **白鳥 昌利** 先生

帝京大学医学部大学院卒業(医学博士)
日本外科学会専門医、身体障害者福祉法
指定医師(大腸・肛門)、日本医師会認定産
婦人科、日本外科学会、日本消化器内視鏡学
会、腹部救急医学会、日本胃癌学会



経歴豊富な信頼できる白鳥院長



負担が少ない経鼻内視鏡検査

4月開院の内科消化器内科クリニック。院長は、長年の外科医師としての経験をいかして一人ひとりの症状に合わせた総合医療を提供しています。「外科診療は、手術前に内科疾患をコントロールして術後も疾患などを快方に向かわせる診療を行うので、その経験が患者さんの体に優しい医療を施すことにつながります」と語る白鳥院長は、手術のみならず術前術後の全身管理の経験から慢性疾患である高血圧症や糖尿病をはじめ、さまざまな病気の症状を鑑みて診断しているそう。その結果、無用な検査や投薬を減らし、できるだけ

け患者さんに負担をかけることなく最善の治療へと導いています。また経鼻内視鏡検査は、細いチューブで鼻から胃カメラを挿入するので吐き気も少なく、検査中に会話をしやすいのでコミュニケーションを図りやすいのが特徴。潰瘍や早期がんなどの発見にも繋がるので定期的な検査を推奨しています。院内はバリアフリーで、車いすの方や高齢者にも配慮。院長の理念である「身内のような気持ちで接し、家族のような信頼関係を築く」ことで、患者さんとご家族の健康と気持ちに寄り添うクリニックです。

新大久保内科クリニック <http://www.shinookubo-naika.clinic/>

☎ 03-5937-0610

住所 新宿区百人町2-5-8 科研ビル1F

診療時間 [月~金] 8:30~12:30/14:00~17:30

休診日 金曜午後・土曜午後・日曜・祝日



ここがPoint!

- ① 外科医師の経験を通じ、総合内科として診療
- ② 経鼻内視鏡による負担の少ない検査が可能
- ③ 院内はバリアフリー設計なので安心して通いやすい

副都心線 西早稲田駅 B1出口直結 ▶MAP P15



**患者さんの末永い健康のため
口の中を清潔に整えます。**

「なるべく抜かない」「痛みを配慮」
「なるべく削らない」をモットーとして
いる西早稲田駅前歯科。そんな医院
が予防歯科の観点から重要視して
いるのは、歯周内科の分野。飲み薬と特
殊な歯磨き剤で、口の中にいる歯周
病の菌の住み家であるカビ(カビシタ)
を二気に退治。その後は人にもよりま
すが、3〜6か月のスパンでメンテナンス
すればずっと健康な口内を持続可
能。口の中を清潔にすれば身体も健
康になり、免疫力も上がります。

また子供の歯のケアについては、
子供のストレスと保護者の不安を
極力低減するような工夫は欠かし
ません。治療時には保護者に立ち
会ってもらい、子供の歯の状態を確
かめながら治療方針を丁寧に説明
し、ブラッシングや仕上げ磨きの方
法も指導。出来るだけ保護者の方
とお子さんに負担をかけないこと
を常に考えています。

**口内を傷めず、バランスのいい
ホームホワイトニングを推奨。**

ホワイトニングに関しても考え
方は同様。院内で行う「オフィスホ



医療器具の滅菌には、世界で最も厳しい欧州基準をクリアした最高水準クラスBの滅菌器を使用。

**医療法人社団名月会
西早稲田駅前歯科**

☎ 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)

休診日 祝祭日

<http://nishiwaseda-kyosei.jp/>



1 大型モニターでわかりやすく治療方針を説明。天井モニターではお子様が安心して治療できるようDVDなどを放映
2 バリアフリー&キッズスペース完備。親子で治療が受けられます 3 受付&待合ロビーはモダンでおしゃれな快適空間

歯科・小児歯科・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

医療法人社団名月会 西早稲田駅前歯科

**なるべく抜かない・できるだけ痛くない
より削らない治療を行なっています。**

院長
前田 徹太郎先生

国立新潟大学歯学部卒業。
東京医科歯科大学病院勤務、他都内医院にて分院長を歴任。

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 未来ある子供の治療への、深いこだわりと熱意
- ② 患者さんへの丁寧な説明と情報提供
- ③ 子供から高齢者まで、世代ごとの細かいケア

高田馬場駅 徒歩30秒 ▶MAP P15 眼科一般・アレルギー科



新宿区では初導入のマイボーム線が観察できる最新機械を完備

院長
荒木 寿子先生

藤田保健衛生大学医学部卒業
日本眼科学会認定眼科専門医、ボトックス認定医、日本医師会認定産業医

親身の診療がモットーの院長 リラックスできる待合ロビー

高田馬場アイクリニック <http://www.baba-eyeclinic.com/>

☎ 03-6457-6661

住所 新宿区高田馬場2-18-11 稲門ビル2F

診療時間 [月~日・祝] 10:30~13:30/15:00~19:30
※受付は診療時間の30分前までとなります。

休診日 火曜(祝日の場合は診療)

**8月開院。土日祝も19時30分まで診療のクリニック。
最新の機器を導入し、幅広い疾患に対応。**

高田馬場駅前すぐの稲門ビルに、この8月開院したばかりの眼科クリニック。院内は受付や待合ロビー、診察室、各設備まで、すべてが新しい清潔感あふれた快適空間。キッズコーナーも設けているのでお子様連れでも安心です。また土日だけでなく、祝日も診療しているの、お仕事で忙しい方でも通いやすいのも特長です。

各種最新の機器を完備し、結膜炎・ものもらい、ドライアイ・なみだ目、眼底疾患、アレルギー性結膜、花粉症、白内障、緑内障、眼瞼下垂など、目の悩みや症状にきめ細かく対応できる診療体制を整えています。苦手な方が多い眼圧計は痛みが少なく、かつ精度の高い最新のものを導入。また日本人に多いドライアイ治療に力を入れ、涙の蒸発を防ぐマイボーム腺の検査を導入。眼科一般をはじめアレルギーやボトックス治療、その他手術にも対応し、患者さんの目の健康をサポートします。また薬局に行く手間がかからない院内処方を採用しています。お財布にも優しいシネリック薬品も対応してくれるので、末永く付き合えるクリニックとして通いやすいのが特長です。

ここがPoint!

- 嘱託産業医として会社訪問も実施
- 眼底疾患や緑内障の早期発見に有効な眼底カメラ付きOCTを完備
- 自動視野計などの最先端の測定・診断機器を導入

JR高田馬場駅 徒歩7分 ▶MAP P15 整形外科・内科・呼吸器内科・循環器内科
西早稲田駅 徒歩3分 消化器内科・糖尿病・皮膚科・リハビリ



院長
助川 卓行先生

慈恵医科大学卒業、医学博士
日本整形外科学会専門医、認定スポーツ医・認定脊椎脊髄病医、日本リハビリテーション学会専門医、日本体協認定スポーツ医、日本医師会認定スポーツ医、産業医

ここがPoint!

- ① 介護保険を利用した通所・訪問のリハビリテーション
- ② 誰でも気軽に受けることができる開放的なオープンMRI
- ③ 内科診療は、各専門医による幅広い対応が可能

助川クリニック <http://www.sukegawa-clinic.com/>

☎ 03-3209-3333

住所 新宿区高田馬場1-5-10

受付時間 [月~金] 9:00~12:30/15:00~18:30

定休日 土曜・日曜・祝日

東京メトロ東西線 ▶MAP P15 内科・腎臓内科・消化器内科
神楽坂駅 徒歩3分



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

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



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



東京外口副都心線
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歯科医院を目指しています」と話す谷澤院長。理想とするのは、人間の免疫力や治療力を最大限に活かす「スウェーデンの歯科治療」。例えば口内に元々存在する菌を薬で根絶するのではなく、うまく付き合っていく方法を模索するそう。例えば、デンタルタニザワが勧める「メタルフリー治療」は、なるべく金属を使わずに、体に違和感を与えない治療法。歯科に使う金属は、長い間に唾液と化学反応を起こしやすく、溶け出した物質によって金属アレルギーを引き起こすことも、患者さんとじっくり話し合い、なるべく

自分の免疫力を活かした身体に優しい治療を。女性ならではのきめ細やかさで人気のクリニック。

金属よりプラスチックやセラミックを使った治療を行うようにしています。また「ホワイトニング」では、従来の方法の問題点である歯の表面の滑らかさと、歯が持つ水分を流出させてしまう懸念の少ない方法を模索。「ポリリン酸プラチナコーティング法」という、歯への負担を少なく、歯をコーティングする方法を採用しています。院長をはじめすべて女性スタッフという女性らしいきめ細やかな配慮と、体によさしい医療で、患者さんの口の中が30年後も元気でいられるよう、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 歯への負担が少ないホワイトニングを導入、短時間で白く美しく
- 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

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。薬も院内処方ので通勤通学の時間を有効活用
- 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

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。

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

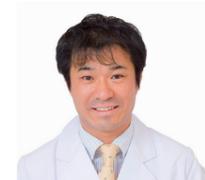
休診日 水曜・日曜・祝日



マイクロスコープでお口の中の精密な状況を把握し、治療を行うことができます

院長
稲毛 寛彦 先生

日本大学大学院(保存学科 歯科博士)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、歯科博士と保存専門医(虫歯、歯周病)を取得



笑顔で優しい語り口の院長



清潔感に配慮した院内

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2分 ▶MAP P15

一般歯科・予防歯科・小児歯科
矯正歯科・審美歯科

「理想的な治療にはカウンセリングが大切です。同じお口の問題といっても、虫歯や歯周病、かみ合わせが悪い場合など患者さんひとりひとりで違ってくる。口内環境を多角的に診断し、その中から選択肢をお出しして患者さんと方針を決定します」と語る稲毛院長。痛みの少ない注射器をはじめとして、明るく開放的な診察室(全個室)、ペピーカーや車椅子などバリアフリーへの完全対応、そしてチャイルドコーナーなど、患者さんのストレスを最小限にする配慮をしています。また、紙コップ、

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。

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

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

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、日本小児眼科学会、日本弱視斜視学会に所属



明るく親しみやすい院長



キッズスペース

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



いなげ眼科の特徴は「女医ならではのきめ細やかな診療と、患者様とのコミュニケーション」。稲毛院長は高田馬場出身の女医で、大学病院やお茶の水の井上眼科病院でアレルギー疾患、小児疾患から緑内障まで様々な臨床研究を行ってきました。そのため、特に緑内障分野に強く、大学病院などの高次医療機関にある最新機器のOCT(光干渉断層計)を導入して緑内障の早期発見に努めています。患者様の負担が少なく、短時間でより信頼性の高いデータが得られるハンフリー自

最新設備で目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。

動視野計も導入しています。「失明原因の上位に位置する緑内障は、40歳以上の20人に1人がかかる病気で、その約9割が、自身では緑内障と気づいていないことがわかりました。緑内障は早期発見と適切な治療が大事なんです」と稲毛院長。また、お茶の水と西葛西の井上眼科病院へのご紹介も可能。その他に小児眼科をはじめ、ドライアイ、花粉症、斜視、白内障、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づくりを心掛けています。

ここがPoint!

- ① OCT(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

CAMBODIA SILK
FOR
YOUR LIFE

>>> makixmaki.com



手織りと手縫いで作られたハンドメイドシルクのバッグから、スカーフやストール、お洋服、アクセサリまで。

ほっこりと気持ちいにしてくれるアジア雑貨のネットショップです。

maki x maki

カンボジアシルクショップマキマキ

歯科・小児歯科・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。

▶詳細はP12

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

▲…14:00～18:00

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

医療法人社団名月会 西早稲田駅前歯科
 ☎03-6265-9390
 新宿区西早稲田2-20-10 ユニコイヤル西早稲田1F
 西早稲田駅 B1出口直結
<http://nishiwaseda-kyosei.jp/>

一般歯科・根管治療
予防歯科・インプラント MAP 11



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します。

▶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 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

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・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。

▶詳細はP13

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

▲…14:00～18:00

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

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/>

眼科・小児眼科 MAP 9



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・西葛西・井上眼科病院との連携治療も可能です。

▶詳細はP13

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

▲…21:00まで/土日祝診療 ●

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

いなげ眼科
 ☎03-6380-2668
 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://inage-ganka.com/>

高田馬場・早稲田・目白の地域情報が満載

ジモア会員募集中!



登録無料

読者プレゼントや交流イベントなど特典いろいろ!

- 特典1 | 読者プレゼントに応募できる
- 特典2 | 読者交流イベントに参加できる
- 特典3 | マガジン最新号を手に入れよう!
- 特典4 | 読者やウェブで読者モデルデビュー
- 特典5 | 最新情報がメールで届く

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 15



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多く、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。

▶詳細はP8

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

▲…15:00～18:00

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

こころ整骨院 高田馬場院
 ☎03-3209-7711 (各々通院) 10月開院予定
 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>

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 14



身体に優しいスウェーデンの安心と安全に配慮した治療と予防を実践。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。

▶詳細はP14

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 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

DENTAL TANIZAWA
 ☎03-6233-7377
 新宿区高田馬場1-21-10 豊電ビル3F
 西早稲田駅 徒歩5分/高田馬場駅 徒歩7分
<http://www.dental-tanizawa.tokyo/>

一般歯科・矯正歯科・審美歯科
歯周病治療・ホワイトニング・義歯 MAP 16



顕微鏡により歯周病菌を特定の上、口内環境を改善するなど、適切な歯周病内科診療が受けられる。また高齢者向けの訪問診療など、地域に根ざした歯科治療も。

▶詳細はP16

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-13:30	●	●	●	●	●	●	—	—
15:30-19:30	●	●	●	●	●	—	—	—

▲…21:00まで/土日祝診療 ●

訪問 診療 ● 18時～OK ● 土日診療 ●

細谷歯科
 ☎03-5337-6758
 新宿区高田馬場3-3-9 山下ビル3F
 高田馬場駅 徒歩2分
<http://www.hosoya-dental.com/>

地元のクリニックガイドMap

高田馬場エリア

- 丸尾眼科
- 高田馬場アイクリニック
- こころ整骨院
- DENTAL TANIZAWA
- 高田馬場新田歯科医院
- いなげ眼科
- いなげ歯科
- 助川クリニック
- 西早稲田駅前歯科
- 市村耳鼻咽喉科医院

大久保エリア

- 新大久保内科クリニック
- 新大久保クリニック

若松河田エリア

- 甲状腺クリニック 若松河田

神楽坂エリア

- 神楽坂岡田診療所

たった3分で実感! 泡パックの修復力!

天然由来アミノ酸洗浄成分配合『ロックイオン ナチュラルシャンプー』

ロックイオンはココが違う!

赤ちゃんにも優しい安心設計

- ★天然由来アミノ酸洗浄成分が豊富
- ★火山岩ミネラル・フムスエキス(フルボ酸他)配合
- ★合成添加物無添加

今だけ! 初回限定トライアルキット

ロックイオンナチュラルシャンプー
 ロックイオンヘアミネラルローション
 各30ml + 詳しいご使用ガイド付き

送料無料 463円 (税別)
 ※一世帯様一回限り

頭皮クレンジング・マッサージ、傷んだ髪の修復

お問合せ ☎0037-6186-5614 平日 9:30 ~ 18:00
 ロックイオン 株式会社 Joyプラン <http://www.joy-plan.com>

内科・腎臓内科・消化器内科 MAP 4



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P11

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

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

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/>

一般眼科・アレルギー MAP 3



高田馬場駅前に8月開院。土日祝も19時30分まで診療のクリニック。最新の機器を導入し、幅広い疾患に対応しています。

▶詳細はP11

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30-13:30	—	●	●	●	●	●	—	—
15:00-19:30	—	●	●	●	●	●	—	—

※受付は診療時間の30分前までとなります。

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日祝診療 ●

高田馬場アイクリニック
 ☎03-6457-6661
 新宿区高田馬場2-18-11 稲門ビル2F
 高田馬場駅 徒歩30秒
<http://www.baba-eyeclinik.com/>

甲状腺内科
内分泌代謝内科・内科 MAP 2



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。

▶詳細はP10

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00-14:00	●	●	●	—	●	—	—	—
15:00-19:00	●	●	●	—	●	—	—	—

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日祝診療 ●

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・消化器内科 MAP 1



外科医師の経験を生かして、一人ひとりに合った総合的な医療を提供。患者さんにとって最適な治療方法で、健康と気持ちに寄り添うクリニックです。

▶詳細はP9

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30-12:30	●	●	●	●	●	—	—	—
14:00-17:30	●	●	●	●	—	—	—	—

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日診療 ●

新大久保内科クリニック
 ☎03-5937-0610
 新宿区百人町2-5-8 科研ビル1F
 新大久保駅 徒歩4分
<http://www.shinookubo-naika.clinic/>

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69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。

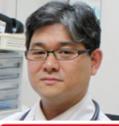
▶詳細はP11

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

18時～OK ● バリアフリー ● 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/>

内科・呼吸器内科
アレルギー科・禁煙外来 MAP 7



通勤通学前の朝7:30から受診が可能。大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。

▶詳細はP14

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 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日祝診療 ●

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/>

眼科・小児眼科 MAP 6



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る、頼れる地元のドクターです。「丸尾コンタクト」併設。

▶詳細はP10

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

▲…13:00～16:00

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日祝診療 ●

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/>

耳鼻咽喉科 MAP 5



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。

▶詳細はP9

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

予約 優先 ● キッズスペース ● 18時～OK ● 土日祝診療 ●

(医社) 橋金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

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

■目白病院
新宿区下落合3-22-23 ☎03-3953-9909

■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 ☎03-3208-2223
診療時間 [土]17:00~22:00 [日祝・年末年始]9:00~22:00

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

■子どもの健康相談室(小児救急相談)
(#8000はプッシュ回線の固定電話、携帯電話のみ) ☎03-5285-8898 または # 8000
受付時間 [平日]18:00~23:00 [土日祝・年末年始]9:00~23:00

■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

■大同病院
豊島区高田3-22-8 ☎03-3981-3213

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

豊島区

■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

■池袋保健所
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2016」はいかがでしたか? 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。原千晶さんのインタビューでは、治療時の苦勞や周りの人との関係を思い出され取材中に涙ぐむシーンも。自分の身体と向き合い、早期発見・早期治療の大切さを感じました。地元の皆さまに病氣や健康のことで困ったときに開くためのパイプとして、本誌をお役立ていただけると幸いです。

■読者プレゼント

原千晶さん
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(金)※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]



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

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

眼科

早稲田眼科診療所
新宿区馬場下町14 ☎03-3205-7080

小児科

早稲田たけのこクリニック
新宿区早稲田鶴巻町518 第一石川ビル3階 ☎03-3232-8155

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 K's Place 403 ☎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 リスポンビル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 ミスホアルファビル3階 ☎03-5389-6777

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 FIビル4階 ☎03-3209-4188

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。



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

0037-6186-5606

(コール有効期間 ~2016/11/30)
※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



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



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

40歳 男性

月払 保険料 3,216円

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。

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」でできること。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。