

M・i・s・m・o
ミスモ

ウェルネス

早春号

2026

Vol.2

特集

「不調」を理解し、ともにケアする

更年期

寒い季節の**2大**血圧リスク
— ヒートショックとモーニングサージ

わが街のドクター

その**心臓**

本当に元気ですか？

【保存版】

医療機関
リスト

連載 プロフェッショナル

川崎市薬剤師会 顧問

嶋 元 さん

創刊号に寄せられた

読者の声

2025年11月、地域の皆さまの健康意識の向上と地域医療の活性化をコンセプトに、フリーマガジン「ミスモ・ウェルネス」を創刊いたしました。

創刊号をご覧いただいた皆さまから、編集部には多くの温かいご感想やご意見が寄せられましたので、その一部をご紹介します。

引き続き、「ミスモ・ウェルネス」に対するご感想やご意見をいただけたら幸いです。

「SNSとは違う、信頼できる情報」

健康、医療に特化したフリーペーパーは珍しいと思うが、SNSとは違って編集されたものは情報が信頼できるので良いと思う。

(川崎市麻生区 M・Aさん 60代男性)

「心強い冊子、保管して役立てたい」

身体のことを真剣に考える年齢になったので「ウェルネス」が創刊されて大変心強いです。保管して役立てたいと思います。

(横浜市青葉区 N・Tさん 60代女性)

「病院の先生方の人柄が 知れて良かった」

病院の先生方の顔が見えて、経歴が分かり、人柄も垣間見られたのが良かった。どこの病院が良いのか自分だけではわからない。病院の先生も自分が専門でなければ、他の病院を紹介してくれるというのも安心できた。読んでいて、そうなんだと納得してしまった。新鮮でした。

(川崎市麻生区さん S・K 50代女性)

「地域の医療を 身近に感じられる内容」

乳がんの特集は年代ごとのリスクや予防に関するポイントがまとめられていて、日常の健康管理を見直すきっかけになりました。地域のドクター紹介や急患情報など、実生活で役立つ情報がまとまっている点も助かります。全体を通して、地域の医療を身近に感じられる内容で、今後も継続して読みたいと思える冊子でした。

(川崎市麻生区 I・K 40代女性)

「男性が知りにくい 乳がんの知識を知れた」

なかなか男性は知りにくい知識なので、乳がんの事を知れたのが嬉しかったです。

(東京都町田市 K・Mさん 40代男性)

「地元の医療機関一覧は いざという時に便利」

「ミスモ・ウェルネス」は特集だけではなく、地元の医療機関の一覧が載っているのも有難い。昨今電話帳の配布も無くなりましたから…いざという時の病院選びにも役立ちます。

(川崎市多摩区 S・Tさん 60代女性)

ご愛読いただき、誠にありがとうございます。

CONTENTS

- 4 | wellnessプロフェッショナルVol.2
川崎市薬剤師会 顧問 嶋 元さん
- 6 | **特集**
「不調」を理解し、ともにケアする
更年期
- 12 | **第2特集**
寒い季節の2大血圧リスク
ー ヒートショックとモーニングサージ
- 14 | **わが街のドクター**
心臓病を予防するために 麻生総合病院
循環器疾患を回避する“カギ” 新百合ヶ丘 龍クリニック
リスクのある不整脈を早期に発見 岡崎医院
- 20 | **Wellness Column ーからだのエッセンスー**
みねき内科クリニック
フィールファインクリニック
芥川ウィメンズ&キッズクリニック
- 23 | 休日・急患インフォメーション
- 25 | 健康コラム
- 26 | 医療機関リスト
- 32 | ウェルネスMAP
- 34 | プレゼント付きアンケート

※掲載情報は一般的な内容です。治療等の詳細は医師にご相談ください。

※本誌掲載の情報は2025年12月25日現在のものです。

※診療時間や休診日、内容、費用などは変更になる場合がありますので、各医療機関にご確認ください。

※記事内の料金表示はすべて「税込」です。

※年末年始、お盆など臨時休業はお問い合わせください。

※本号で紹介した内容は、変更や中止になる場合があります。主催者・施設・店舗などにご確認ください。

本誌の掲載・広告に関するお問い合わせは
株式会社インクループ
企画営業部 ☎044-959-3750

川崎市薬剤師会
顧問

嶋 元 さん

SHIMA HAJIME

調剤室から外に出て
地域に貢献できる薬剤師に

Profile

東京・町田生まれ。高校生の時、柿生に転居。「将来は技術畑で働きたい」との思いから、1971年日本大学理工学部薬学科に入学。卒業後は製薬会社に5年間勤務し、1980年にしま薬局を創業。当時、処方箋は普及しておらず、市販薬の販売が中心。患者の話をよく聞き、自ら市販薬のセレクトを行った経験が今に生きている。神奈川県薬剤師会等の副会長を経て、2013～21年まで川崎市薬剤師会の会長を務める。

「薬剤師は、『調剤室にこもって薬を作る人』というイメージが強いと思うんです。けれど本当はどんな外に出て、いろいろな人とコミュニケーションをとりながら地域に貢献していくことが大事なんですね」

そう話すのは、1980年の創業以来、麻生区・柿生周辺の人々の健康を支えてきた、しま薬局の嶋元さん。言葉の通り、嶋さんは薬局の仕事しながら、神奈川県薬剤師会の副会長や川崎市薬剤師会の会長などを20年以上務め、薬剤師としての新たな活動を切り拓いてきた。

「最も記憶に残っているのは、東日本大震災。医師と一緒に福島避難所を回りました。あのときは津波もあり、避難されている方々が普段どんな薬を飲んでいいのか、わからないわけですよ。お薬手帳、特に電子化を推進していく重要性を痛感しました」

地元に戻った嶋さんは、大手電機メーカーと協力して電子お薬手帳のシステムづくりに乗り出した。多くの薬局に参加を呼びかけ、

2013年には川崎市全域で電子お薬手帳「ハルモ」の運用を開始。そのほかにも、休日急患診療所への薬の手配や、疑義照会を簡素化する仕組みづくり、学校の給食室やプールの環境検査など、薬剤師に求められることは世にあふれていた。

「子どもたちへ向けて薬物乱用防止の啓発を行うことも大切です。最近問題になっているのがオーバードーズ(薬の過剰摂取)。薬は正しく使えば非常に有効なものですが、飲み方を間違えると、クスリの逆『リスク』になってしまう危険もあるんです」

気軽に相談できる 場所でありたい

薬剤師会の要職を務めていた時代は多忙を極め、「家で食事ができるのは月3〜4回ほど。夜中の暴飲暴食もしょっちゅうで、体には良くなかったですね」と苦笑する。「それでも、全国の薬剤師や異業種の方々など、多くの方に出会うことができ、僕にとって一生の宝となりました」

25年11月には長年の薬事功労での功績が讃えられ、旭日双光章を受賞。72歳になった今、しま薬局内の仕事は息子に託し、嶋さんは在宅患者への薬の配送や管理を中心に行っている。薬剤師会でも一線を退いたものの「勉強は、死ぬまで続けないといけないでしょうね」。理想とする薬剤師像に向かって、今もなお邁進中だ。

「薬の処方箋を待って、ただ処方するだけの薬剤師は、これからきつと廃れていくと思うんです。これからの薬剤師に求められるのは、患者さんの症状をよく聞き、病院を受診した方がいいケースなのか、それとも薬局の市販薬によるセルフメディケーションで治りそうなのか、それを的確に見極める力。そのためには、コミュニケーション力をさらに高め、新しい知識をどんどん入れていくことが必須です。体調が悪いとき、健康について聞きたいことがあるとき、病院へ行く前に気軽に相談できるように『ファーストチョイス』の場所として、薬局を頼っていただけたらうれしいですね」



調剤薬局 しま薬局

☎044-988-7567

川崎市麻生区上麻生5-38-5
小田急線柿生駅から徒歩1分



「不調」を理解し、ともにケアする

更年期

人生100年時代、更年期をいかに過ごすかが重要な「カギ」になります。
麻生総合病院女性診療科の菅裕佳子先生に、
不調のしくみと対処法について解説してもらいました。

更年期障害の メカニズムを知る

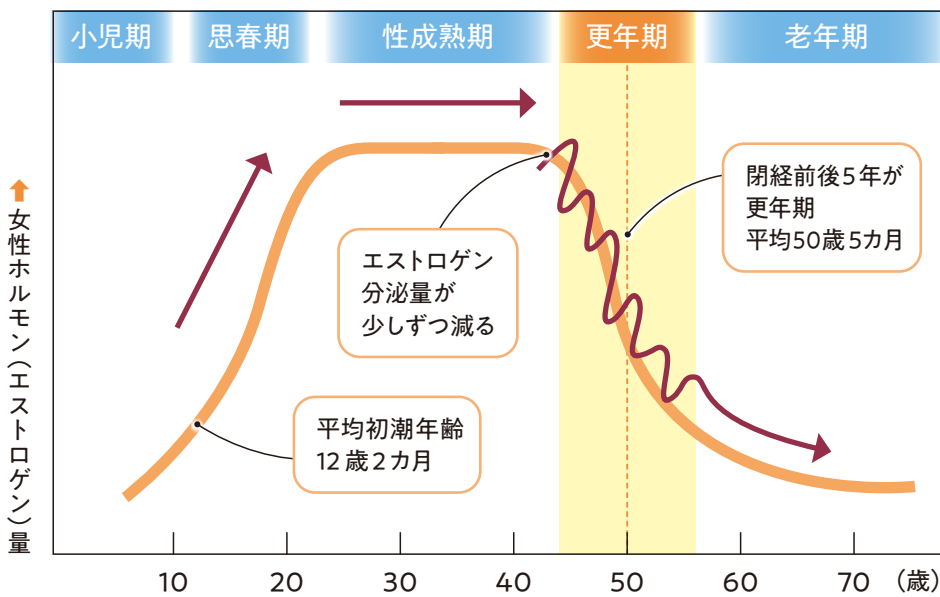
「日本の女性の平均寿命は男性より長いですが、健康寿命は男性より短いというデータがあります」と話すのは麻生総合病院で婦人科診療と女性の健康に携わる菅裕佳子先生。健康寿命の「カギ」を握るのが更年期だという。更年期とは閉経前後5年の約10年間を指し、この期間さまざまな症状に悩まされることを更年期障害（更年期症候群）と呼ぶ。

更年期障害の症状として代表的なのが、ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり・発汗など）、手足の冷え、動悸、疲労感、不眠、

憂うつ、イライラ、肩こり、関節痛、めまい、耳鳴り、膣の乾燥、性交痛などだ。肩こりや腰痛がひどくて整形外科を受診したが、更年期障害だったという例も少なくないという。

「同じように症状が出ていても感じ方は個人差があります。日常生活に支障をきたしている、症状を少しでも楽にしたいと思ったら、まずは婦人科に相談してください」

更年期症状はなぜ起こるのか。仕組みを正しく知って、適切な時期に適切な治療を受けることが大切だ。



女性ホルモンの働きと更年期障害

人間の体は脳を司令塔に、自律神経系・免疫系・内分泌系の3つが支え合うことで体調を安定させている。内分泌系のホルモンのバランスが崩れることによって主に自律神経系に影響を及ぼすのが更年期障害だ。

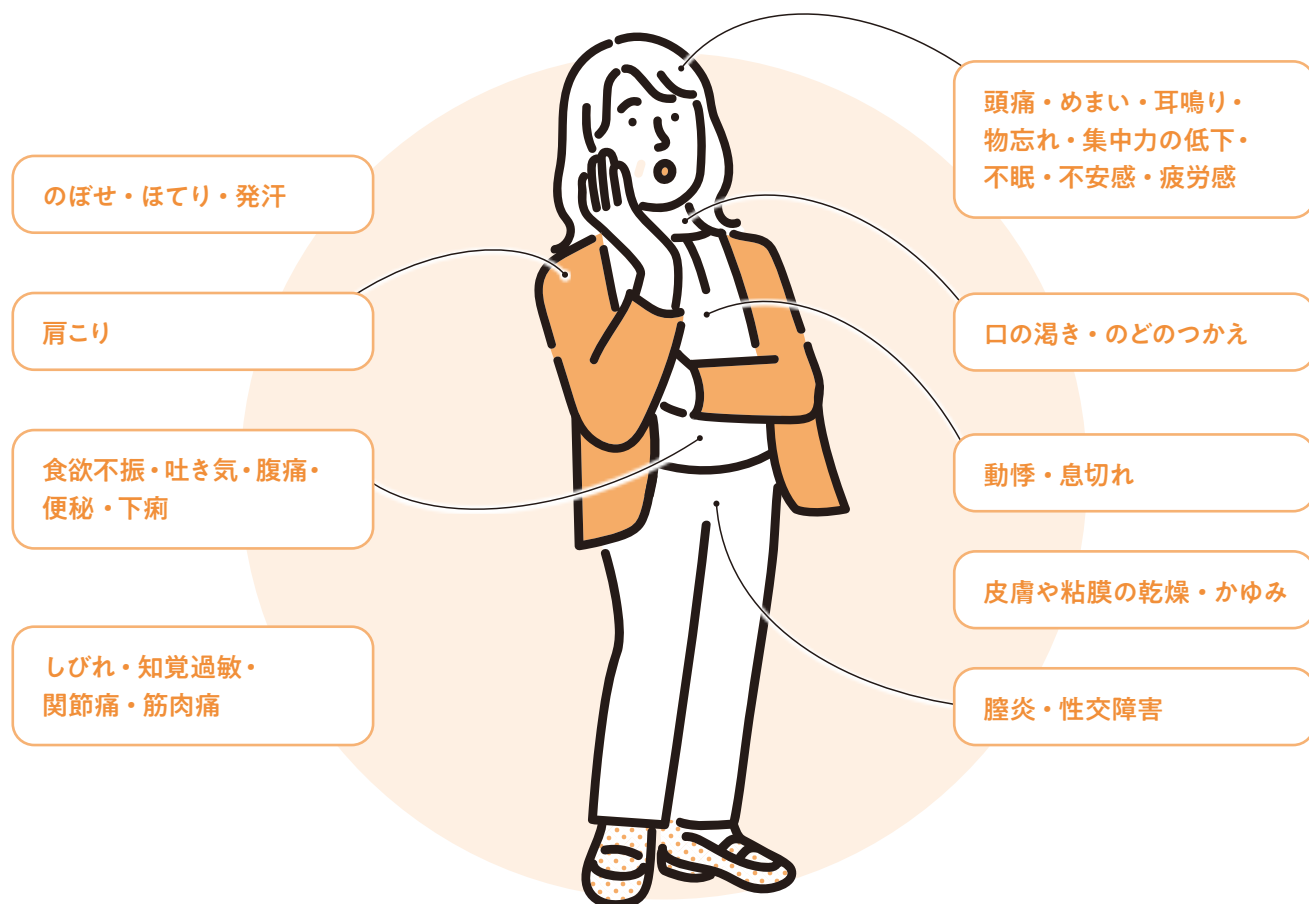
女性ホルモンの大きな役割は体を妊娠につなげ、それを維持することだが、全身の器官を健やかに保つ役割もある。初潮を迎えると、卵巣からの女性ホルモンの分泌が本格化し、周期的な月経が起こる。エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）のうち、主に子宮内膜や卵巣に作用し、月経の中心となるのがエストロゲンだ。プロゲステロンはエストロゲンの作用を落ち着かせたり、月経の周期を作ったりするいわばサポート役。この2つが規則的に働き月経周期が保たれる

と、20代から30代は妊娠出産のゴールデンタイムである性成熟期に。40代後半になると高エストロゲン状態から数年で閉経を迎え本格的な低エストロゲン状態に突入していく。この時期がいわゆる更年期だ。

「この時期、ホルモンはジェットコースターのように乱高下しながら徐々に分泌量が低下し、ほとんど分泌されなくなると閉経を迎えます。更年期障害は、ホルモンが本格的に低下する閉経後だけでなく、その前の時期から起きることもあります」

さらにエストロゲンには、血液に乗って全身をめぐり、生殖器をはじめ、脳や心臓、血管、皮膚、骨を健やかに守る役割もあるため、分泌量の低下で起こる不具合は多岐にわたる。

「症状の種類、程度、期間は、個人でさまざま。深刻な症状で長期間過ごす、更年期が過ぎてもホットフラッシュに悩まされる人もいます」



正しい知識とケアで 人生を生き生きと輝かせる

つらい症状を軽減

治療

対症療法・漢方薬
ホルモン補充療法・
プラセンタ注射 など

体調管理・課題解決

生活改善

食生活の見直し・
運動習慣・
家族、介護問題の相談・
働き方 など

心の健康も意識する

メンタルケア

自分の「トリセツ」を作る
カウンセリング
社会とのつながり
趣味 など

更年期こそ

生活スタイルの見直しを

更年期障害には個人差がある。その要因は日常生活や精神面も関係するといわれる。睡眠時間や運動習慣が少ない人、職場や家族構成が急激に変化した人、完璧主義でストイックな人などは不調が深刻になりやすい。この時期にライフスタイルを見直すことも必要だ。

「介護や家族問題、会社での責任などに直面する時期でもあります。家族のサポートを頑張ってきた人は、子育てなどが落ちていて喪失感を感じてしまう場合も。自分の時間や楽しみを持つていると、それが大切な心の支えになります」

症状に応じた

さまざまな治療薬

更年期障害は、まずは似た症状をきたす別の病気などを検査で除外して判断される。治療は

漢方薬や症状に応じた治療薬を使う対症療法と、低下し不安定になったホルモンを投与するホルモン補充療法が中心だ。

「代表的な症状のホットフラッシュ、それにより夜間に目が覚めてしまい、睡眠が妨げられることも珍しくありません。不眠症や質の悪い睡眠は日中の体調だけでなく、精神状態にも影響を与えるので軽視できません」

このような場合、睡眠導入剤や抗うつ薬といった治療が選択されることもある。ホルモン補充療法は、ごく低用量のエストロゲンとプロゲステロンの2つを毎日定期的に取り入れる。エストロゲンはテープ、ジェル、錠剤タイプがあり、プロゲステロンは錠剤が中心。自分の好みなどで医師と相談して決める。

「ホルモン補充療法の効果は症状を緩和させることだけではありません。骨密度の低下を抑え、血管や脂質代謝を健やかに保つことで、骨粗鬆症や高血圧、脂

質異常症のリスクを軽減し、将来、寝たきりの原因となる疾病の予防につながると考えられています」

ホルモン補充療法の効果として顕著なのはホットフラッシュの改善だ。ほかに膣の辛い症状には、おりものが回復して乾燥感が緩和されるだけでなく頻尿が落ち着いた例もあるという。

「更年期にはホルモンの状態に段階があります。段階によって漢方薬や対症療法薬から始め、有効な段階でホルモン補充療法を開始するのが効果的。一度の受診で治療の必要がないとされても、体調の変化に応じて医師にその都度相談することが大切です」

ただし、ホルモン補充療法はメリットよりもリスクが上回るとして投与できない人もいます。喫煙者や脳梗塞、心筋梗塞、乳がんや子宮体がんなどの既往症がある場合だ。

「ホルモン療法と乳がんの関係については、一時的な治療によ

るリスクはわずかなため、定期的な乳がん検診と健康的な日常生活を送る大切さを伝えていきます」

このほか、保険適用もあるプラセンタ注射、エストロゲン類似作用のある大豆イソフラボン由来のサプリメントを取り入れるケースもある。

体と心、

両方のケアが大切

「更年期障害は病気というよりも、女性なら誰にでも起こるホルモンの大きなシフトチェンジと、自分を取り巻くさまざまな要因が複合的に絡み合っている不調です」

これを乗り越えるために大切なことは2つ。1つは、女性の体の知識を学び、変化を受け入れて自分に合ったケアや治療を知ること。もう1つは、生活の悩みや課題に向き合いつつ、これからの人生後半を、いかに幸福感や充実感を持って生きていくかのプランニングだ。

「1つ目は、私たち医師がサポー

トできることです。必要以上に症状に苦しんだり諦めたりせず、まずは気軽に相談してください。また、閉経後は健康や体力を維持するためには食生活や運動習慣が大切で、注意する病気も変化します。特に乳がんや骨粗鬆症検診を意識してほしいです。2つ目は、趣味や仕事などで自分軸を持つこと。生活にまつわる課題は、家庭内のことでも一人で抱えず周囲を上手に頼ることです。医師が治療でサポートできるのはこれに取り組むための元氣をつくる下支えと考えています」

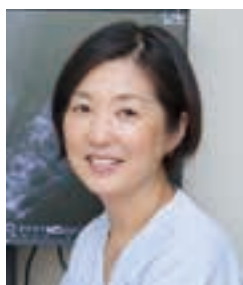
更年期は単なる折り返し地点ではなく、先の人生を健康で充実させるきっかけにもなる。

「医学が進歩し、寿命が長くなった人生100年時代の今、次に目指すことは体も心も健康で長生きすること。更年期は、これらの体と心を健やかにする自分のトリセツをつくるポジティブな機会にしてほしいです」

麻生総合病院

菅 裕佳子 先生

東京医科大学卒業。麻生総合病院 女性診療科(婦人科・乳腺外科)、麻生総合病院総生会健診センターを兼務。日本産婦人科学会専門医、日本女性医学会ヘルスケア専門医で、女性の悩みに応える。



違和感や体のつらさを見逃さず、まずは病院に相談してみてください

川崎市麻生区から発信！ みんなで考える更年期の未来



さまざまな分野の社会課題に取り組む川崎市の市民団体「ミライアル」^{ミライアル}「Mirai」かわさき」。更年期にまつわるトラブルを社会全体でケアし、未来をより良くするための活動について伺いました。

川崎市麻生区では、地域課題の発見と解決を図り、より住みやすいまちづくりを推進するため、麻生区市民提案型協働事業^{ミラ}を実施している。一般社団法人 Mirai all かわさきが提案する「みんなで作る更年期の未来」は、2025年度に採択された事業のひとつ。

子どもたちの未来のため、社会問題の解決を目指す川崎の市民団体「Mirai all かわさき」。子どもの音楽教室を主宰するカリヨン・カンパニー代表取締役・平松あずささんと、川崎市を中心に主婦の雇用を生み出すストーリー株式会社代表取締役・松尾実里さんが発起人となって2023年に立ち上げた。

松尾さんは、女性の健康が社会問題に直結していることに気付く。

「川崎市では50歳以上の女性人口が約34万人。女性総数のおよそ44%です。これは年々増加傾向にあり、今後も高くなることが推測されます。また日本における就労女性およそ3400万人のうち約4分の1が更年期世代。ところが更年期障害に関する相談窓口は驚くほど少ないのです」

協働事業の担当者は、「就労世代は自分の健康を後回しにしがち。更年期を自分事として気軽に話し合う場を作りたいという団体の思いを大切にしたい。麻生区で互いに健康を気遣い合える関係が広がれば」と語る。実際重い更年期症状により仕事を断念する女性も少なくない。「45〜55歳を中心とした更年期に、自分の身体をケアすることがとても大切です」

これまでの取り組み、 これから目指す未来

今年8月には「メノポーズカフェ in Asao」を開催。麻生総合病院女性診療科の菅裕佳子先生を講師に迎え、女性ホルモンの付き合い方やケアについてトークセッションを行った。参加者からは「1人で我慢しなくても良いんだなとよく分かった」、「自分の人生を前向きに生きるために、うまく乗り越えた」といなどの声が上がっている。さらに協働事業の枠を超え舞台を川崎市に広げ、医療・行政・議会・企業・市民団体などさまざまな立場の人が、一緒に更年期世代の課題に向き合う「メノポーズフォーラム」を開催。また誰でも気軽に立ち寄れるイベントという形で、更年期について悩む人やよく知らなかった人にも

知識を届けていきたいと、グラシリー武蔵小杉で大規模なイベントも主催した。平松さんは「イベントでは楽しみなが子どもとお母さんが立ち寄ってくれました。家族みんなで身近な問題として捉えてもらえれば」と話す。2月7日(土)に新百合トウエンティワンビルで行われる「サステナブルマルシェ」にも出展予定だ。

現在は更年期障害の相談窓口を地域単位で設けることを喫緊の課題とする。「女性特有の問題は病院で相談しにくいものです。そこで薬剤師やコミュニティナースの方たちと更年期世代が気軽に相談できる窓口を作っていかれたらと考えています。セミナーやイベント、そして地域の窓口と、Miraialかわさがロールモデルとなって発信していきたいですね」。



「みらい発見フェス in しんゆり」にて、更年期に関するトークショーを開催。多くの人が耳を傾けた。

Miraialかわさき

✉ miraialkawasaki@gmail.com

詳細やイベント
情報はこちらから!



すくらむ21

「女性のための総合相談」

性別にかかわらず、みんなが手を取り、支え合いながら活動の輪を広げ、男女共同参画社会の実現をめざす川崎市男女共同参画センター「すくらむ21」。さまざまな女性の悩み相談に応じる電話相談「ハロー・ウィメンズ110番」、女性相談員による「面接相談」、弁護士による「法律相談」などができる。悩みを一人で抱え込まず、まずは電話で相談してみよう。受付時間、予約などの詳細はHPを確認を。

TEL 044-811-8600

[受付時間]

月～木曜 10時～15時

金曜 15時～20時

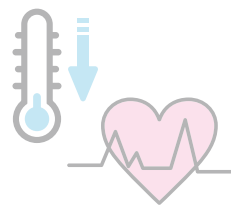
日曜 12時～17時

※祝休日、年末年始休み

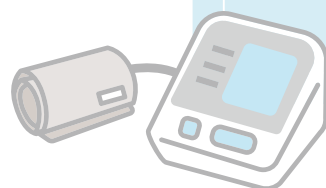


寒い季節の2大血压リスク

—ヒートショックとモーニングサージ



お風呂やトイレ、朝起きた瞬間などの何気ない行動が血压急上昇のきっかけに。ヒートショックとモーニングサージ、寒い季節に増える2大リスクの正しい知識、今日からできる対策を岡崎医院の岡崎大武院長に伺いました。



寒暖差が引き起こす ヒートショック

冬から春にかけては家庭内でも浴室やトイレなど、暖かい場所と寒い場所との温度差が激しいことがあります。そのような急激な温度変化(特に寒冷環境から高温環境への移動など)は、主に高齢者や基礎疾患をお持ちの方において、血圧の変動や心血管系への負担を大きくし、失神、心筋梗塞、脳卒中などの重篤な状態を引き起こす可能性があります。

このような状態については、住宅建築の構造的な問題から建築業界を中心に「ヒ-

ートショック」と呼ばれていました。私の認識ではヒートショックという用語は正式な医学用語としては存在しませんが、室内温度の低さや温度差に起因する健康被害を表す言葉として便利なこともあり、最近では医療者も特に患者さんに向けての説明などで徐々に使用するようになってきています。ヒートショックが原因と考えられる家庭内の高齢者死亡数は年間1万人以上といわれており、その対策に関する重要性が認識されつつあります。

ヒートショックの予防策として、入浴時に推奨されているのは次のとおりです。

- ・脱衣所を暖房で暖める。

- ・浴槽のふたを開けて蒸気で浴室全体を暖める(脱衣所まで暖まればとても良いです)。

- ・下着は暖かい浴室に入ってから脱ぐ。
- ・急激な体温上昇を避けるため温かいお湯を少しずつ体にかけて慣らし、足からゆっくり入浴する。

- ・入浴時の湯温は39〜41度を目安にし、長湯を避ける。

日本は同じ住宅内であっても場所によって温度に大きな差があります。同じく温度が低いとされるトイレも同様に、暖房を使用して室温や便座を温めることが勧められています。まずは各部屋に温度計を置き、

温度の差がどの程度あるのかを把握することがヒートショックを予防する第一歩になると思います。

特に寒い季節に 危険なモーニングサージ

一般的に血圧は夜間から早朝にかけて上昇します。適度な血圧の上昇は生理的現象ですが、著しい早朝血圧の上昇は「モーニングサージ」といわれ、心血管疾患の発症リスクとなることが示されています。事実、脳卒中や急性心筋梗塞、心臓突然死などの病気が最も多く発症する時間帯は早朝、起床直後から午前中であることがわかっています。

夜間から明け方にかけての寒さは、交感神経の活性を特に高め、血圧の上昇を引き起こします。したがって、一般的に冬の早朝血圧は暖かい季節に比べて高値であり、実際に高血圧から引き起こされる脳卒中や心筋梗塞といった「動脈硬化性疾患」の発症は、冬に多く発症します。前述の通り、1日の中でモーニングサージの生じる時間帯に最も脳卒中、心筋梗塞、心不全などの発症が多いことを合わせると、「冬の早朝」が最も危険な時間帯と言えます。

モーニングサージについてはすべてが解明されているわけではありませんが、血圧調整ホルモンの増加や交感神経の高まりが主な原因と考えられています。「寒さ」は交感神経を高めてしましますので、起床時間の寝室や居住スペースの温度に気を配り、震えるほどの寒さにしておかないことが大切です。また、寝る前の喫煙や過度の飲酒も交感神経を活性化してしまいますので気をつけましょう。

すでに血圧のお薬をお飲みの方は、ご家庭で血圧を測定し、主治医の先生にご相談ください。季節による血圧変動のある方は、その時の血圧に応じてお薬の調整が必要な場合もあります。また一般的に降圧剤は朝食後に内服されるケースが多いですが、近年では患者さんごとに血圧の高い時間帯と薬の作用時間を勘案して、服用する時間帯を調整する治療法（クロノセラピー）も一定の評価を得ています。

大切なのは 自分自身の現状把握

循環器疾患や脳卒中を防ぐため、寒い季節に気をつけたい2つのポイントについて解説しました。

「どうすれば予防できるか？」も大切ですが、何より重要なことは「現状の把握」だと思います。ヒートショックについては、「温度差」が最も重要です。それぞれの居住空間（脱衣所、トイレ、寝室など）に温度計を置き、実際の温度を知る。また、モーニングサージについては早朝血圧の問題ですので、起床後の血圧を測定する。その意識付けや習慣付けだけでも、自然と予防につながり多くの疾病が防げるのではないかと考えています。



岡崎医院

MAP P32

岡崎 大武 院長

日本医科大学卒業後、同大学循環器内科に入局。日本医科大学千葉北総病院集中治療部勤務などを経て、2021年より岡崎医院の院長を務める。

医療法人社団 総生会
麻生総合病院

内科

大山 剛 先生

おおやま つよし(写真左)◆1998年横浜市立大学医学部卒業後、秦野赤十字病院循環器内科部長などを経て、2024年より現職。一般社団法人日本循環器学会循環器専門医、一般社団法人日本糖尿病学会糖尿病専門医。

新村 剛透 先生

しんむら たかゆき(写真右)◆2005年山梨医科大学(現・山梨大学)医学部卒業後、聖隷横浜病院心臓血管センター内科部長などを経て、2025年より現職。一般社団法人日本循環器学会循環器専門医。



自覚症状に気付きにくい 心臓病を予防するために

疲れやすくなったら
年齢のせいにならず心臓の検査を

日本人の死因第一位は「がん」。そして、それに次いで多いのが「心臓病」だ。なかでも「心不全」は、高齢化社会に伴ってパンデミックといわれるほど急増している。心不全の原因には生活習慣病に加えて、「虚血性心疾患」が目立つ。心筋への血液が滞って心臓に障害が生じ、さまざまな症状を引き起こす病気だ。

「進行すると息切れや動悸、足の冷えやむくみが見られるようになり、入院を繰り返す場合も。ひどくなると体内に水分が溜まり1週間で体重が2、3キロ増えることもあります」と大山剛先生。しかし、糖尿病や腎臓病になると神経障害で感覚が鈍りやすく、心臓病の症状を見逃してしまうことも。

「以前、心臓病の自覚症状がない糖尿病患者80人を調べたところ、約24%にカテーテル治療の必要な動脈硬化が見られました。重症化を防ぐためにも心臓の検査は大切です」

心不全の有無は血液検査で、心臓から分泌されるBNP(脳性ナトリウム

利尿ペプチド)の値を調べればわかる。かかりつけ医や、人間ドックなどで定期的に検査をしておきたい。

「悪い数値が出たら、追加の採血やエコーで精密検査を行います。場合によっては薬物治療も必要となりますが、当院でも精密検査はできますので早めに相談してください」

「年のせい」で体力が落ちたという人が、心臓病を治療したら動けるようになったという話も聞く。小さな異変も年齢のせいにはせず、早期検査で大きなリスクを回避したい。

寝たきりにならないためにも 心臓リハビリテーションを

一方、虚血性心疾患で最も多い病気は、狭心症と心筋梗塞だ。

「心臓の冠動脈に脂肪がたまって流れが悪くなるのが狭心症で、心不全の原因にもなります。さらに、たまった脂肪の塊が壊れて血栓を形成し血管を詰まらせるのが心筋梗塞です。非常に死亡率が高く、突然起こることもあります。いずれも胸の痛みや圧迫感のほか、ひどい息切れなどが兆候です」と話すのは新村剛透先生。

虚血性心疾患の要因も生活習慣病だが、若い患者では喫煙も目立つ。電子タバコも紙タバコと同等のリスクがあるそうだ。過度の飲酒も塩分の摂取が増えるので注意したい。

そして、虚血性心疾患も定期的な検査による早期発見が大切だ。

「動脈硬化のリスクは血液検査である程度わかりますが、自覚症状があるなら冠動脈検査も行っています。従来は入院して心臓カテーテル検査を行いましたが、近年はCTスキャンで冠動脈の詰まりを詳細に確認できるようになりました。予約をすれば検査自体は日帰りです」



心臓カテーテル検査や治療を行う検査室。



1982年、麻生区の誕生とともに開業。紹介状がなくても受診できる。

心臓病だと激しいスポーツは不安だが、適度な運動は心臓のためにも必要だ。心不全の前段階でも、ウォーキングを中心に軽い有酸素運動を1日30分くらいは行いたいという。麻生総合病院は併設の麻生リハビリ総合病院と連携して心臓リハビリテーションにも力を入れている。

「入院をしたときから専門スタッフが心拍数や血圧を見ながらリハビリを始めます。心臓病で入院すると高齢者の一部は長期療養型の病院へ移ります。退院後もリハビリをしながら自宅で長く暮らせることを目指して、患者さんとともに頑張っています」

医療法人社団 総生会
麻生総合病院

☎044-987-2522(代表)

MAP P.33

川崎市麻生区上麻生6-25-1 ㊦あり
小田急線柿生駅から徒歩7分



〈内科外来〉

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
13:30~17:00	○	○	○	○	○	—	—

新百合ヶ丘 龍クリニック

内科・循環器内科

小児科・心療小児科・アレルギー科

龍 祥之助 院長

りゅう しょうのすけ◆1997年、聖マリアンナ医科大学卒業。テキサス大学、聖マリアンナ医科大学勤務などを経て、2011年より現職。一般社団法人日本循環器学会循環器専門医、一般社団法人日本内科学会総合内科専門医。医学博士。



生活習慣病の予防が 循環器の病を回避する“カギ”

循環器専門医の知識と経験を
地域医療に役立てたい

先代より地域のかかりつけ医として信頼を集めてきた「新百合ヶ丘 龍クリニック」は、小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩で約10分、津久井道（世田谷通り）に面して立つ。2021年に建物を全面的にリニューアルし、木の香りがさわやかな待合室や面談室、広く明るくなったCT検査室など、診療環境もさらに快適に整えられた。20台分の専用駐車場は車で来院する患者に好評だ。

龍祥之助院長の専門は循環器内科。大学病院では心臓病の治療を数多く手がけ、2011年に両親から医院を引き継いだ。以来、小児科・小児精神科が専門の龍彩香副院長とともに、引き続き地域の医療に尽力している。「循環器内科は生死に関わる心臓や血管の病が多く、治療の達成感が大きいのですが、早期に気付けば命を落とさずに済んだのにと悔やむ場面も少なくありませんでした。循環器が専門の医師として地域で予防を進める重要性を強く感じたんです」と龍院長は語る。

循環器疾患は日本の国民病ともいわ

れ、厚生労働省によると心疾患は死亡原因の第2位。第4位の脳血管疾患を合わせると約21%が循環器病で亡くなっている。そして、脳卒中や心筋梗塞といった循環器の病は急に発症すると思われがちだが、実は高血圧や糖尿病といった生活習慣病の延長上にあるという。

「だからこそ、日ごろから血圧や食事の管理を通して予防に努め、早期治療につなげることが、かかりつけ医の大事な役割だと考えています」

車を車検に出すように
体の定期検査も習慣にしてほしい

生活習慣病は症状が出にくいいため、自覚症状が出た段階では進行を止めることが難しいステージであることが多い。そこで、定期的な検査で体の中に隠れている予兆を見つけることが大切になる。龍クリニックでは一般的な健診はもちろん、CTスキャンや内視鏡などを使った人間ドックも受け付けている。

「内視鏡や大動脈CT、心臓専門のエコー検査などの機器で即日検査ができるだけでなく、その結果を循環器を専

門とする医師の目でしっかり診ることができる。頭部CTを見れば、脳の血管の状態まで詳細にわかります。特に循環器疾患と関係の深い高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症の検査にも力を入れています」

また、循環器の中でも血管は生まれた瞬間から老化が始まるといわれるが、食生活や運動習慣の改善で若返らせることもできる臓器だ。

「血管年齢の指標は血管の硬さや詰まり具合といった動脈硬化の度合いで、血圧と脈波を調べる脈波検査でわかります。糖尿病なら指先から採血するだけで即日結果が出るヘモグロビンA1c

（血糖コントロールの指導）迅速測定器による検査もある。健診で少しでも気になることがあれば受診することです」

生活習慣病の治療には、運動や食事の改善も必要だ。龍院長はきめ細やかな問診で、その人に合った実践的で無理のない「継続できる治療」を大切にしているという。今後は専任の管理栄養士と連携した食事指導にも力を入れていく予定だ。

「循環器疾患は予防と早期治療が特に大事。車を車検に出すように、自分の体のチェックも習慣にしてほしい。保険適用の検査もあるので、まずは気軽に相談してください」



心臓や頸動脈検査も可能な専門のエコーで心血管リスクの早期発見も。



待合室では診察順をモニターに表示。精算もキャッシュレス対応だ。

新百合ヶ丘 龍クリニック

☎044-955-7231 MAP P33

川崎市麻生区古沢7 ㊤あり
小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩12分



	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30～12:00	○	○	—	○	○	○	—
15:00～18:00	○	○	—	○	○	—	—

医療法人社団 岡崎医院
循環器内科・内科

眞壁 怜子 先生
(旧姓 岡崎)

まかべ れいこ ◆2001年日本医科大学卒業後、同大学循環器内科に入局。同大学付属病院、同大学多摩永山病院勤務を経て、2014年より現職。一般社団法人日本循環器学会循環器専門医、一般社団法人日本内科学会総合内科専門医。医学博士。



リスクのある不整脈を 日常の診察で早期に発見

病状や検査の丁寧な説明で
安心できる雰囲気づくりを

麻生区王禅寺の閑静な住宅地に立つ「岡崎医院」は、1983年の開業以来、地域に寄り添った診療所として親しまれてきた。天然木をふんだんに使い、わが家のような温かみのある建物も前院長の思いがこもった設計によるものだ。

現在は、前院長の長男である岡崎大武院長が医院を継ぎ、同じく長女で循環器と不整脈が専門の眞壁怜子先生とともに、引き続き地域の医療を見守っている。

「私は医学生るときに大けがをして約5カ月入院しました。大変つらい経験でしたが、医療関係者の温かい対応にずいぶん励まされました。今でも、その経験からどのような対応が患者としてうれしかったかを思い出しながら診療をしています」

大学病院では不整脈を専門として、カテーテルを使って不整脈の原因となる心臓の部位を治療するなど医療の現場に携わってきた。

現在は2人の子どもの母として育児にも忙しい毎日だが、子どもの受診に

付き添って、初めての病院での緊張感や、医師に言いたいことがうまく伝わっているかといった不安な気持ちに気付かされたという。

「あらためて、患者さんが安心して相談できる雰囲気づくりを大切にしなければと思いました。症状から考えられる病気の進行状態や検査の見通しなども丁寧にお伝えして、病気に対する不安を少しでも取り除けるよう、患者さんに寄り添った診察を心掛けていきたいですね」

自覚症状のない心房細動は
脳梗塞の原因にもなる

麻生区は男女ともに平均寿命日本一の長寿の街（2023年5月厚生労働省公表）。一人ひとりの患者と会話を
する中でも、健康に対する意識の高さ
を感じると眞壁先生は言う。

「そこで、不整脈を専門とする立場として意識しているのが加齢とともに増える不整脈の一つ、心房細動を普段の診察の中でいかに見つけていくかということです」

不整脈とは心拍のリズムが不規則になる状態や、心拍が極端に少なかった

り多かったりする状態のこと。心房細動は特に脈が細かく不規則になるのが特徴で、一時的に発症する場合も、慢性的に続く場合もある。しかし、そんな状態が続いていても気付かない人が一定数いるという。

「心房細動は症状がなくても脳梗塞の原因となる場合があります。心房細動による脳梗塞は後遺症が重症化しやすく、自立した生活が難しくなったり、麻痺や言語障害を引き起こしたりするため、健康寿命にも大きく影響を与えます。できるだけ早く発見し、適切な治療につなげていくのが私たちの大事な役割だと考えています」



院長の岡崎大武先生（右）も循環器が専門で、緊急医の経験も持つ。



木の香りがする明るい待合室。大きな窓越しの緑にも心が安らぐ。

そのために、診察では胸部の聴診や手首の触診をできるだけ丁寧に行うよう心掛けていくそうだ。同時に、循環器系疾患とつながりの深い高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の管理や治療にも力を入れている。

「薬の効果やリスクについて信頼できるデータやガイドラインの情報を提供しながら、患者さんが薬を内服する意味を納得し、前向きに治療に向き合えるようサポートしていきたいと思っています」

岡崎医院は心電図やエコーなど循環器の検査にも力を入れ、長寿の心臓をしっかりと見守っている。

医療法人社団
岡崎医院

☎044-966-8881 MAP P.32

川崎市麻生区王禅寺東2-13-1 ㊤あり
小田急線新百合ヶ丘駅からバス15分



	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	—

からだのエッセンス

身近な不調や
気になる健康テーマを
医師がわかりやすく解説。
毎日を心地よく、
元気に過ごすための
ヒントをお届けします。

花粉症シーズン到来 — 早めの対策が症状を左右する

2026年を迎え皆様どのような過ごしでしょうか。2〜3月はといえばスギ花粉が多く飛び季節で、花粉症の症状が強く出やすくなります。かくいう私も毎年花粉症で困っている一人です。

花粉症は、飛散が本格的に始ま

る前から治療を始めると、症状を抑えやすいことがわかっています。市販薬で何とかしている方も、つらさが続く場合は早めに相談するのがおすすめです。アレルギーの内服薬に関しては、現在さまざまな薬剤があります。特に副作用と

して眠気が問題になることがあります。また、薬によっては運転を注意、もしくは禁止するものもあります。逆に、運転が可能なタイプの飲み薬もありますのでご注意ください。また、症状別にはもともと鼻づまりが起こりやすい方に関しては、ステロイド含有の点鼻薬を継続使用することがおすすめです。目のかゆみや充血が続く場合は、抗アレルギー成分の入った点眼薬で症状を和らげることができます。最

重症の場合には注射での治療薬もあります。こちらは施設要件がありますので、注意が必要です。花粉症のシーズン前であれば、「舌下免疫療法」で花粉症自体を抑えることもできますので、こちらに關しても医療機関でご相談ください。外出時のマスクや眼鏡、帰宅後の洗顔や衣類の花粉払いといった日常の工夫も大切です。花粉症で困る前に今年は早めの対策をして、少しでも快適に春を迎えましょう。

みねき内科クリニック

MAP P 32



◆内科・循環器内科

院長 峯木 隆志 先生

044-966-0765

川崎市麻生区東百合丘2-29-10



自分のこと後回しに していませんか？

気付けばずっと、何となく調子が悪い。それでも「これくらい大丈夫」と思いこみ、休むよりも頑張ることを選んでしまう。そんな未病段階の不調であることが通常モードになっている人が少なくありません。こうした人の多くは、

他者の気持ちを敏感に受け取り、役に立ちたい、迷惑をかけたくないという思いを強く持つ「やさしい人」です。誰かのために動く姿は美しく、貢献の行動は貴重で尊い存在です。

けれど、そのやさしさの裏側に

は、不安や恐れ、低い自己肯定感、承認欲求、強い「ねばならない」が隠れていることがあります。完璧に伝えようとする気持ちで、自分の心と体の声をかき消してしまうのです。不調に気付けないのは弱さではなく、むしろ責任感や献身の強さゆえに無理を重ねてしまうから。しかし、その過剰な適応の継続は、ある日ふっと折れるような限界を生みます。

本当に誰かを大切にしたいなら、

まずは自分をいたわる小さな時間が大切です。自分の心に手を当て、「今日はどう感じている？」と心身と会話をすること。それはわがままではなく、真のやさしさを長く続ける基礎になります。立ち止まる勇氣は人生に深みを与えます。自分を後回しにしない習慣が、より豊かで肯定に満ちたやさしさを育むでしょう。どうか、あなた自身も守るべき大切な一人だといつことを忘れないでください。

女性の不正出血は 体からのサイン

女性にとって「不正出血」という言葉には、どこか不安をかき立てる響きがあります。月経でもなく、予期しないタイミングで起こる出血は多くの女性にとって日常の流れを急に止められるような出来事です。忙しい毎日の中で、「疲れの

せいかな？」「少し様子を見てみよう」と受け流してしまいがちです。

しかし、体は言葉を持たない代わりに、こうしたサインを通じて私たち自身に語りかけているのかもしれません。女性の不正出血の背景には、ホルモンバランスの乱

れといった比較的身近な要因もあれば、早めの対応が望ましい重大な病気が隠れている場合も多くあります。重要なのは、必要以上に不安になることでも、安易に軽視することでもなく、まずは産婦人科を受診して医師に相談することです。

「いつもと違う」と感じた自分の感覚を尊重し、気になれば産婦人科医に相談する。そのことを習慣付けることは、決して大げさなこと

ではなく、自分自身を丁寧扱うためのとても賢明な判断なのです。不正出血は体からの警告だけでなく、立ち止まって自分の健康を見直すための合図とも言えるでしょう。日々の忙しさの中でも、体の声に耳を傾けて、少しでも不安を感じたらすぐに産婦人科医に相談することが大切です。そのために、いつでも気軽に受診できる産婦人科の「かかりつけ医」を決めておくことで良いでしょう。

芥川ウィメンズ&キッズクリニック MAP P 33



◆産科・婦人科・小児科・女性内科

理事長 芥川 修 先生

044-455-6388

川崎市麻生区上麻生1-4-1

新百合ヶ丘エルミロード6F



フィールファインクリニック MAP P 33



◆精神科・心療内科

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2

メディカルモリノビル5F



柿生眼科

診療科目／眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	/	●	●	●	/
14:30~17:30	●	●	/	●	●	/	/

※祝日は休診 ※上記は受付時間

※土曜は第1土曜午前のみ診療

TEL. 044-966-7046 MAP P33

川崎市麻生区上麻生1-20-1
アコルデ新百合ヶ丘5F



いしだクリニック

診療科目／脳神経外科、内科、循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	/	●	/	●	/	/

※祝日は休診

TEL. 044-955-0250 MAP P32

川崎市麻生区百合丘2-7-1



新百合山手アクザワ歯科医院

診療科目／歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00~17:30	●	●	●	/	●	●	/

※祝日は休診

※受付時間は診療終了の30分前

TEL. 044-965-4182 MAP P33

川崎市麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F



フィールファインクリニック

診療科目／精神科、心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~14:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	/

※土曜午前は9:00~13:00、午後は14:00~18:00診療

※毎月最終金曜は午前のみ診療

TEL. 044-967-1105 MAP P33

川崎市麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル5F



みねき内科クリニック

診療科目／内科、循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	●	●	●	/	●	●	/
14:15~18:00	●	●	●	/	●	/	/

※祝日は休診 ※火・金曜は夜間外来(18:15~19:30)

あり、小児受診可

TEL. 044-966-0765 MAP P32

川崎市麻生区東百合丘2-29-10



新百合ヶ丘南歯科

診療科目／歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
13:30~17:00	●	●	●	/	●	●	/

※祝日は休診

※すべて個室・自由診療

TEL. 044-322-8037 MAP P33

川崎市麻生区上麻生1-3-5 ドレイク202



休日や夜間に

急な病気やケガで **受診** したいときは…



近隣自治体の総合医療体制

川崎市 麻生区

麻生休日急患診療所

tel 044-966-2133

麻生区万福寺 1-5-3

受付時間

9:00～11:30/13:00～16:00

診療科目 内科・小児科

※夜間は多摩休日夜間急患診療所利用

川崎市 多摩区

多摩休日夜間急患診療所

tel 044-933-1120

多摩区登戸 1775-1

受付時間

日曜・祝日 9:00～11:30/13:00～16:00

夜間 内科 18:30～22:30

夜間小児科 18:30～翌朝5:30

診療科目 内科・小児科

その他の問合せ先 川崎市救急医療情報センター tel 044-739-1919

横浜市 青葉区

青葉区休日急患診療所 tel 045-973-2707

青葉区市ケ尾町 31-21

診療時間 9:00～12:00/13:00～16:00

診療科目 内科・小児科

東京都 稲城市



市内の医療機関にて当番制で診療。

詳細はホームページを参照

https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryou_kenkou/1003040

東京都 町田市



市内の医療機関にて当番制で診療。

詳細はホームページを参照

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/kyubyo>

その他の問合せ先

町田市医師会休日・準夜急患こどもクリニック tel 042-710-0927

原町田 5-8-21

準夜受付時間 18:00～21:30 休日受付時間 (日・祝/年末年始) 8:45～16:30

近隣自治体の歯科医療体制

川崎市 歯科医師会の 歯科診療



詳細はホームページを参照

<https://www.kawashi.or.jp/works/holidayz>

横浜市 歯科医師会の 歯科診療

横浜市歯科保健医療センター

tel 045-201-7737

中区相生町 6-107

休日診療時間 10:00～16:00

夜間診療時間 19:00～23:00

町田市 歯科医師会の 歯科診療

町田市歯科医師会休日応急歯科診療所

tel 042-725-2225

原町田 5-8-21

診療時間 9:00～12:00/13:00～17:00

「食を整え、健やかな生活を」

食生活 セルフチェック

健康を維持していくためには、
正しく食事を取ることが大切。
食生活を見直し、健やかな生活を目指そう。

まずはチェック
してみよう!

あなたの食生活で、当てはまるものは?

- ①食事は栄養バランスやカロリーを気にせず食べている。
- ②中年太りが気になるので、炭水化物は食べないようにしている。
- ③しばらく自分の体重を計っていないし、適正な体重もよくわからない。
- ④塩辛いものが好きで、塩分は気にせず濃い味のものばかりを食べている。
- ⑤3食に加えて、毎日、菓子などの甘いものを食べている。
- ⑥早食いには自信がある。
- ⑦朝食は抜いているが、ほか2食はしっかり食べている。
- ⑧つい好きなものばかり食べてしまう。
- ⑨魚はほとんど食べない。
- ⑩外出をせず、一人で食事することが多い。

上のチェックリストに1項目でもチェックをつけた人は、食習慣の見直しをしてみよう。体の変革期となるミドル世代からは、特に気を配って。

栄養バランスと エネルギーを意識

たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素はエネルギーのもとになるのでバランスよく取ることが大切だ。ビタミンやミネラルも不可欠。1日3食、定時に適量を食べる習慣をつけよう。

エネルギー摂取量が適切かは、体重の増減で判断できる。BMI(体重kg÷(身長m×身長m))で定期的にチェックしよう。1日に何をどれだけ食べるべきかは、「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省決定)などが参考になる。

塩分や糖分の 取りすぎにも注意

外食などで濃い味に慣れていると、家庭料理もつい濃くなりがちだが、塩分の取りすぎは高血圧などの要因にもなってしまう。1日の塩分量は健康な人でも男性7.5g未満、女性で6.5g未満。すでに高血圧や心疾患

のある人は、6g未満(小さじ1杯)が推奨される。

日頃から減塩の調味料を使用すれば、塩分を調整できる。そのほか、料理では塩の代わりにだしの旨みを活用するのもよい。香味野菜で風味付けすれば栄養も補える。ハムなどの加工食品や漬物など塩分の高いものは節制を。

また、糖尿病などのリスクが高まるので、糖分の取りすぎも控えよう。市販の野菜ジュースには、糖分を含むものもあるので、要注意。おやつを食べなくなったら、菓子ではなく適量のフルーツを食べるのがおすすめだ。

しっかり噛んで 楽しく食べる

急いで食べると満腹感を感じにくく、過食につながりやすい。ゆっくり噛むことが大切だ。一人で食べるより、気の合う人たちと楽しく食事をすると、リフレッシュにもなりフレイル予防にもなる。

また、適度な運動を行うことで筋力や体力の維持ができるほか、食欲もわいて食事が楽しくなる。

定期的に食生活を見直し、正しく食事を取って健やかに過ごそう。



GI 値 30 の古代小麦 **アイコン** で作った オーガニックの **パン** と **クッキー**



クッキーはチーズやオリーブオイルと合わせても(上)。体にやさしい素材を使った「チャヤマクロビ」(下)。

古代小麦アイコンコーンを使ったドイツパンが評判のベーカーリー「ケルン」。アイコンコーンは1万年以上前から栽培されてきた古代小麦で、GI値30なのが特長のひとつだ。GI値とは、食後血糖値の上昇度を示す指標。低GI食品は、食べた後に血糖値が急上昇しにくく体にやさしい。

とした歯ごたえがあり、素材本来の甘みと程よい酸味が味わえる。ケルンではアイコンコーンクッキーも展開。全8種類で、中でもジンジャーやオレガノ、キャラウェイは卵やバター、砂糖を使っていないヴィーガンの人でも食べられるヘルシーなレシピ。そのほかグルテンフリーで栄養価の高いカレーなども取り扱う。自然の恵みを生かした食品で、おいしく体を労わろう。

ケルン ☎044-951-0533

川崎市麻生区万福寺1-16-4

[営] 9時~19時

[休] 月・木・日曜、祝日(営業の場合もあるので要確認)

医療機関リスト

▶ 掲載している医療機関は新百合ヶ丘周辺エリア内
(麻生区、多摩区、宮前区の一部)の主要医療機関です(全てを掲載したリストではありません)。

▶ 診療科目 (医療法で定められた科目のみを掲載しています)

内	▶ 内科	漢内	▶ 漢方内科	外	▶ 外科	婦	▶ 婦人科
呼内	▶ 呼吸器内科	老内	▶ 老年内科	呼外	▶ 呼吸器外科	眼	▶ 眼科
循	▶ 循環器内科	女内	▶ 女性内科	消外	▶ 消化器外科	耳	▶ 耳鼻咽喉科
消内	▶ 消化器内科	小	▶ 小児科	心血	▶ 心臓血管外科	皮	▶ 皮膚科
血内	▶ 血液内科	小皮	▶ 小児皮膚科	心外	▶ 心臓外科	泌	▶ 泌尿器科
胃	▶ 胃腸科	小眼	▶ 小児眼科	血外	▶ 血管外科	肛	▶ 肛門科
腫内	▶ 腫瘍内科	小耳	▶ 小児耳鼻咽喉科	頭	▶ 頭頸部外科	リハ	▶ リハビリテーション科
代内内	▶ 代謝・内分泌内科	小心	▶ 小児心療内科	胸	▶ 胸部外科	放	▶ 放射線科
内代内	▶ 内分泌・代謝内科	小外	▶ 小児外科	腹	▶ 腹部外	放診	▶ 放射線診断科
糖	▶ 糖尿病内科	小精	▶ 小児精神科	乳	▶ 乳腺外科	放治	▶ 放射線治療科
糖内内	▶ 糖尿病・内分泌内科	児精	▶ 児童精神科	内外	▶ 内分泌外科	病理	▶ 病理診断科
腎	▶ 腎臓内科	新内	▶ 新生児内科	乳内外	▶ 乳腺・内分泌外科	救	▶ 救急科
透	▶ 透析内科・人工透析内科	内視	▶ 内視鏡内科	整	▶ 整形外科	麻	▶ 麻酔科
肝	▶ 肝臓内科	疼内	▶ 疼痛緩和内科	形	▶ 形成外科	歯	▶ 歯科
感内	▶ 感染症内科	脳内	▶ 脳神経内科	美外	▶ 美容外科	矯歯	▶ 矯正歯科
心内	▶ 心療内科	ペ内	▶ ペインクリニック内科	美皮	▶ 美容皮膚科	小歯	▶ 小児歯科
神内	▶ 神経内科	ア	▶ アレルギー科	脳外	▶ 脳神経外科	歯口	▶ 歯科口腔外科
神経	▶ 神経精神科	緩ケ内	▶ 緩和ケア内科	産婦	▶ 産婦人科		
精	▶ 精神科	リ	▶ リウマチ科	産	▶ 産科		

総合病院

市外局番 044

麻生総合病院	内・外・呼外・形・整・脳外・泌・眼・耳・放診・リハ・麻・消内・循・脳内・糖内内・腎・呼内・消外・肛・乳・救・透・血外・皮・感内・腹・胸・頭・婦	麻生区上麻生6-25-1	987-2522
麻生リハビリ総合病院	内・整・脳外・リハ・リ	麻生区上麻生6-23-50	981-6878
柿生記念病院	内・消内・神内・リハ	麻生区上麻生6-28-20	989-0008
川崎田園都市病院	内・精・リハ	麻生区片平1782	988-1118
川崎みどりの病院	内・リハ	麻生区王禅寺1142	955-1611
新百合ヶ丘総合病院	内・外・心外・脳内・脳外・整・産婦・小・泌・眼・皮・形・美外・麻・眼・歯口・心内・リハ・呼外・精・消内・消外・循・呼内・糖・腎・透・救・乳・病理・内視・血内・ペ内・放診・放治・血外・肝・内代内・内外・新内・緩ケ内・腫内・リ	麻生区古沢字都古255	322-9991
聖マリアンナ医科大学病院	内・脳内・リ・小・心外・呼外・小外・脳外・整・形・皮・泌・産婦・眼・耳・放・麻・循・腎・病理・呼内・消外・神経・救・消内・代内内・血内・腫内・乳内外・リハ・疼内	宮前区菅生2-16-1	977-8111
たま日吉台病院	内・呼内・整・リハ・外・皮・泌・精・放	麻生区王禅寺1105	955-8220
川崎市立多摩病院	内・精・ア・リ・小・外・整・形・脳外・皮・泌・産婦・眼・耳・リハ・放・歯口・麻・呼外・心血・小外・脳内・呼内・循・消内・消外・糖・腎・乳・病理・血内・腫内・緩ケ内	多摩区宿河原1-30-37	933-8111

あさおクリニック	内・循・透	万福寺1-8-10	955-9126
あさお診療所	内・小	上麻生2-1-10	951-3940
池内クリニック	内・消内・呼内	栗平2-1-6 小田急マルシェ栗平	981-3330
新百合ヶ丘 池内クリニック	内・消内・呼内	万福寺1-1-2 シティモール4F	455-6630
いしだクリニック	内・脳外・循・神内	百合丘2-7-1	955-0250
井上医院	内・麻	白島3-6-12	987-1875
王禅寺公園クリニック	内・眼	王禅寺西3-27-7	712-5201
岡崎医院	内・循・糖	王禅寺東2-13-1	966-8881
ガイアクリスタルクリニック	精・心療・内	万福寺1-7-1 TWビル2F	951-6570
かきお駅前さいとうクリニック	内・ア・呼内・皮	上麻生6-39-35	455-7079
柿生すずき内科循環器内科	内・循	上麻生5-23-6	988-5577
柿生内科クリニック	内・呼内・リ	上麻生5-38-10 2F	981-3338
きむら内科クリニック	内・循・呼内・糖・ア	五力田2-14-6	981-6617
栗木台かわぐちクリニック	内・小・外・小外	栗木台1-2-3	980-1516
くろかわ内科クリニック	内・脳内	南黒川1-7 フォレストモール川崎黒川	299-8787
小林内科医院	内・消内・漢内	上麻生1-9-10 新百合ヶ丘クリニックセンター	951-0666
嶋崎内科医院	内	千代ヶ丘8-1-1 2F	951-0630
新百合ヶ丘石田クリニック	呼内・内・ア	上麻生1-5-2 小田急新百合ヶ丘ビル4F	959-3105
新百合ヶ丘ステーションクリニック	内・外・整・皮・婦・ 循・乳	上麻生1-20-1 アコルデ新百合ヶ丘5・6F	966-1855
新百合ヶ丘龍クリニック	内・循・小・小児・ア	古沢7	955-7231
新ゆり武内クリニック	泌	上麻生1-3-5 5F	959-3119
新ゆり内科	内・感内	王禅寺西4-3-8	969-3001
玉川内科クリニック	内・消内・循	白山4-1-1-119	980-5531
だるま内科・内視鏡クリニック	内・消内・循・肛	下麻生2-3-7	988-8825
ともクリニック	内	上麻生5-6-8	988-0317
にもり内科クリニック	内・消内	上麻生6-29-36	987-1177
光中央診療所	リ	万福寺1-8-7 パストラル新百合ヶ丘	955-1955



聖マリアンナ医科大学病院
ST. MARIANNA UNIVERSITY HOSPITAL

- ・救命救急センター
- ・地域がん診療連携拠点施設
- ・がんゲノム医療連携拠点施設
- ・総合周産期母子医療センター
- ・災害拠点病院

診療日	診療時間
平日	8:30～17:00
土曜日	8:30～11:30

神奈川県川崎市宮前区菅生 2-16-1
TEL: 044-977-8111 (代表)

アクセス

小田急線向ヶ丘遊園駅、生田駅、百合ヶ丘駅、新百合ヶ丘駅／
JR 南武線武蔵溝ノ口駅／田園都市線溝ノ口駅、宮前平駅、あざみ野駅、
鷺沼駅 各駅よりバス「聖マリアンナ医科大学」下車

HP



note



新百合山手 福本内科	内・消内	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル2F	955-8877
藤木内科医院	内	王禅寺東1-9-3	966-0107
ふるたクリニック	内・外	百合丘1-19-2 司生堂ビル	959-5116
堀野メディカルクリニック	内・消内・肛	王禅寺東3-26-6 王禅寺メディカル	955-0098
ミオ医院	内・整・リハ・麻・リ	王禅寺東5-1-5	986-5646
みねき内科クリニック	内・循	東百合丘2-29-10	966-0765
ユミカ内科小児科ファミリークリニック	内・小	上麻生5-40-1	981-0227
百合ヶ丘駅前クリニック	内・老	百合丘1-2-1	966-5272
百合丘外科産婦人科	産婦	百合丘1-14-6	966-2596
百合が丘すみれクリニック	内・呼内・ア・小耳・小	細山2-8-2	966-2538
百合ヶ丘つだ内科心臓不整脈クリニック	内・循・糖	百合丘1-1-1 クリエイト・ゆりストア3F	969-2424
百合ヶ丘水野クリニック	内・消内・外	百合丘1-16-22	712-2332
リスホームケアクリニック	内・外・整・精・放・小・心 内・眼・耳・泌・緩ケ内・ 皮・リハ(すべて訪問)	千代ヶ丘5-7-1 ヴェルジャンブル204	567-8502
渡辺内科消化器科医院	内・消内	上麻生4-34-5	969-0139
渡辺クリニック	内・脳外・リハ・泌・ 整・透	上麻生7-22-11	986-1001
しんゆりメンタルヘルスクリニック	精・児精	白鳥2-7-36 3F	969-5380
フィールファインクリニック	精・心内	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F	967-1105
新百合ヶ丘こころのクリニック	心内・精	上麻生1-6-3 マブレ2F	281-3543
新百合ヶ丘スマイルメンタルクリニック	心内・精	万福寺1-1-2 シティモール4F	712-8100
おばた小児クリニック	小・ア	千代ヶ丘4-18-12	951-3390
しもやまこどもクリニック	小	百合丘1-5-4 米山ビル	959-0041
しんゆりこどもアレルギークリニック	小・ア	上麻生3-1-1 ヤオコー新百合ヶ丘店別館2F	953-5320
新ゆり山手通りこどもクリニック	小	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル2F	281-3271
すこやかこどもクリニック	小	白鳥3-5-2 ガーデンヒルズ白鳥	981-3206
たくこどもクリニック	小	上麻生5-6-18 泰平ビル柿生	322-0380
にじいろ子どもクリニック	小	万福寺1-1-2 シティモール4F	951-2416

すべては患者さんのために



救急指定病院・地域医療支援病院



南東北グループ 医療法人社団 三成会

新百合ヶ丘総合病院

神奈川県川崎市麻生区古沢字都古 255

TEL: 044-322-9991 (代)

<https://www.shinyuri-hospital.com>

【外来診療予約専用】

0800-800-6456

(月～土 9:00～17:00
※日・祝除く)



【診療科目】内科、外科、消化器内科、内視鏡内科、消化器外科、循環器内科、心臓血管外科、呼吸器内科、呼吸器外科、糖尿病内科、腎臓内科、透析内科、脳神経内科、脳神経外科、整形外科、産婦人科、小児科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、皮膚科、形成外科、美容外科、麻酔科、眼科、放射線診断科、放射線治療科、救急科、歯科口腔外科、心療内科、リハビリテーション科、精神科、乳腺外科、ペインクリニック内科、血液内科、血管外科、病理診断科、内分泌・代謝内科、内分泌外科、肝臓内科、新生児内科、緩和ケア内科、腫瘍内科、リウマチ科

しんゆり脳神経外科クリニック	脳外・脳内	上麻生4-35-5	953-3000
あさおスポーツ・整形外科クリニック	整・リハ・リ	金程1-34-10	969-1200
内田毅クリニック	整・リハ	上麻生4-15-1 山口台ビル4F	299-8010
王禅寺整形外科	整・リハ・リ	王禅寺東3-26-6 王禅寺メディカル2F	969-2226
しんゆり青木整形外科	整・リ・リハ	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル2F	969-7577
セントラル整形外科	整・リハ・リ	万福寺1-1-2 シティモール4F	953-4433
林整形外科	整・リハ	百合丘1-1-1 クリエイト・ゆりストア3F	322-0188
あべ皮膚科	皮	千代ヶ丘8-1-3	959-1066
かきお北口皮膚科クリニック	皮・美皮・小皮	上麻生5-40-4	819-6777
葛西皮膚科医院	皮	王禅寺東4-13-5	988-7171
クロキ形成外科クリニック	形	上麻生1-9-10 新百合丘クリニックセンター	955-0626
もちづき泌尿器科クリニック	泌	上麻生5-40-1 かきおモール2F	455-6067
芥川ウィメンズ&キッズクリニック	産・婦・小・女内	上麻生1-4-1 新百合ヶ丘エルミロード6F	455-6388
芥川バースクリニック	産・婦・小・精	上麻生5-47-1	989-3300
柿生駅前眼科	眼	上麻生5-38-7 サープラス柿生2F	986-0406
柿生眼科	眼	上麻生1-20-1 アコルデ新百合ヶ丘5F	966-7046
かねこ眼科クリニック	眼	王禅寺東3-26-6 王禅寺メディカル3F	959-2267
くろかわアイクリニック	眼	南黒川1-7 フォレストモール川崎黒川	455-5190
こにし・もりざね眼科	眼	上麻生1-3-2 壱番館ビル7F	966-7787
新ゆり眼科	眼	上麻生1-3-4 WAKAビル5F	543-8115
だいとうたじま眼科	眼・小眼	万福寺1-2-2 新百合21ビルB1F	966-8123
津田眼科	眼	千代ヶ丘8-1-20	965-1171
野村眼科	眼	上麻生1-4-1 新百合ヶ丘エルミロード6F	819-0250
ひろわたり眼科	眼	百合丘1-5-1 ボヌール百合丘	281-4081
ゆりがおか眼科	眼	百合丘1-1-1 クリエイト・ゆりストア3F	050-1720-0692
わだ眼科クリニック	眼	上麻生5-40-1 かきおモール2F	874-0222
鈴木耳鼻咽喉科医院	耳	上麻生5-38-5	988-2590



AKUTAGAWA
Women's & Kids' clinic

芥川ウィメンズ&キッズクリニック

地域に根付いた“生涯のかかりつけ医”を目指します。

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

10:00~13:00	◎	◎	◎	○	◎	◎	—	◎
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	—	○

◎：産科・婦人科・小児科

○：産科・婦人科

※小児発熱外来：

13:00~14:00のみ

(月曜日以外/電話予約優先)

※女性内科：

火・水(PM)・木曜日

妊婦健診

一般不妊治療

予防接種

頭のかたち外来

小田急新百合ヶ丘エルミロード6階
Tel.044-455-6388

HP



予約サイト



本院

芥川バースクリニック

Tel.044-989-3300

産科 婦人科

小田急線「柿生駅」南口より徒歩5分
神奈川県川崎市麻生区上麻生5-47-1

ひらやま耳鼻咽喉科クリニック	耳・ア	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル2F	955-3349
聖マリアンナ医科大学附属研究所 プレスト&イメージング 先端医療センター附属クリニック	放・乳・腫内	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル3・4F	969-7720
安藤歯科医院	歯・小歯・歯口	片平2-6-23	987-1071
いしわた歯科医院	歯・矯正・小歯	王禅寺東3-52-1	986-9100
壱番館歯科クリニック	歯・矯正・歯口	上麻生1-3-2	951-1814
大山歯科医院	歯	万福寺1-1-1 新百合ヶ丘シティビルディング2F	951-1114
カストシデンタルオフィス	歯・矯正・小歯・歯口	万福寺1-12-1 クロスアベニュー新百合1F	966-7839
C&Cデンタルオフィス	歯・矯正・小歯・歯口	上麻生1-19 イオンスタイル新百合ヶ丘3F	953-4184
新百合ヶ丘南歯科	歯	上麻生1-3-5 ドレイク202	322-8037
新百合ファーストデンタル	歯・矯正・歯口	上麻生3-1-1 ヤオコー新百合ヶ丘店別館2F	966-9961
新百合山手アクザワ歯科医院	歯	万福寺6-7-2 メディカルモリノビル2F	965-4182
鈴木歯科医院	歯・矯正・小歯・歯口	上麻生2-18-9	959-1108
スマイル歯科はるひ野クリニック	歯・矯正・小歯・歯口	黒川778-1 K.S若葉台103	281-7885
鶴田歯科医院	歯	白山4-1-1	988-2730
永島歯科医院	歯・小歯	千代ヶ丘2-4-12	959-1182
なんぼ矯正歯科 川崎・新百合ヶ丘	歯・矯正・小歯	万福寺1-8-1 横山ビル	543-8841

日常のそばに あなたの街のクリニック



当院では、全員が心をひとつにして、
患者様お一人おひとりのQOL (Quality of Life) 向上を
お手伝いしております。



渡辺 寛之院長

診療科目 内 科 脳神経外科
整形外科 泌尿器科
リハビリテーション科

診療内容 人工透析 嚥下外来
物忘れ外来 訪問診療

● 内科 ※水曜日は終日院長休診 ▲土曜午後は13:00～15:00

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●※	●	/	●	/
14:00～18:00	●	●	/※	●	●	▲	/

● 脳神経外科 ▲土曜午後は13:00～15:00

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	/	●	/	●	/
14:00～18:00	●	●	/	●	●	▲	/

● 整形外科 ▲火曜、金曜は9:00～14:00

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	/	▲	/	●	▲	●	/
14:00～17:00	/	/	/	●	/	/	/

● 泌尿器科 ※午後は訪問診療で不在の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	/	●	/	●	/	/	/
14:00～17:00	/	●	/	●	/	/	/

● 人工透析(●内科) 2交代

	月	火	水	木	金	土	日祝
8:00～18:30	●	●	●	●	●	●	/

● リハビリテーション科 ● 嚥下外来 ● 物忘れ外来
受診についてはご相談ください。



医療法人 柿生会
渡辺クリニック

TEL 044-986-1001 神奈川県川崎市麻生区上麻生7-22-11

【小田急線柿生駅北口】より「桐蔭学園行き」、または「市ヶ尾駅行き」亀井橋バス停下車1分
Pあり



はるひ野歯科	歯・小歯・歯口	はるひ野1-15-1-101	986-8860
東ゆり歯科クリニック	歯・小歯	東百合丘4-42-8 SOLAビル2F	543-8461
メイ歯科クリニック五月台駅前	歯・矯正・小歯・歯口	五力田2-3-1 小田急マルシェ五月台	712-4550
メディカル歯科	歯・小歯・歯口	万福寺1-8-7 パストラル新百合ヶ丘	966-0806
山口台歯科医院	歯	上麻生4-46-1	952-1616
百合丘歯科医院	歯・小歯・歯口	百合丘1-20-7 白井ビル	966-1109
横山歯科医院	歯	百合丘1-6-20	951-1434
LIFE STYLE ORAL HEALTH WHITE FAMILY	歯・矯正・小歯・歯口	上麻生1-15-12 新百合和田文ビル	966-0800
矯正歯科新百合山手クリニック	矯正・小歯	万福寺1-12-1 クロスアベニュー新百合II-3F	966-0001
しんゆり矯正歯科	矯正	上麻生1-6-3 マプレ2F	966-1033

須田メディカルクリニック	内・心臓・乳・消化・大腸外	南生田4-20-2	969-1211
--------------	---------------	-----------	----------



医療法人社団あおい会

百合が丘すみれクリニック



赤ちゃんから
お年寄りまで
家族4世代で
通える医院



まずはお気軽に
ご相談ください

診療科目 内科・呼吸器内科・アレルギー科・小児科・小児耳鼻咽喉科

医師 松浦健太郎 遠藤友美恵

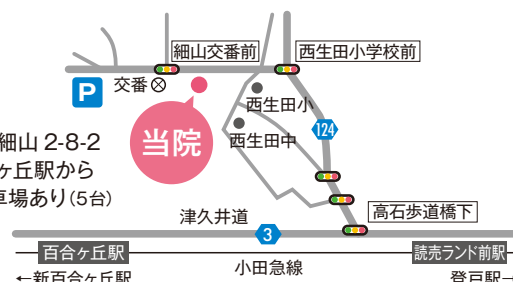
※花粉症でお悩みの方、花粉シーズン到来前に
ぜひお越しください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	●	休診日	●	●	休診日
15:00～19:00	●	○	●	●	●	—	休診日

○…火曜午後15:00～18:00 ●…金曜午後16:00～19:00

※訪問診療にも対応しています。

川崎市麻生区細山 2-8-2
小田急線百合ヶ丘駅から
車で5分 駐車場あり(5台)



TEL.044-966-2538

ウェルネス MAP





プレゼント付きアンケート

「ミスモ・ウェルネス」をご覧ください、ありがとうございます。
今後の誌面づくりの参考にさせていただきたいので、左記のアンケートにご協力ください。
ご回答いただいた方の中から抽選で賞品をプレゼントします。たくさんのご応募をお待ちしております。

A LTクッション さんかくクッション



1名様

もっちり寄り添う 癒しのクッション

MOGU社の「パウダービーズ®」がたっぷり。体の形や動きに合わせた高いフィット感と、もっちりとした心地良さが魅力で、衛生面やデザイン性にも優れている。全5色。色の選択は不可。希望小売価格21,000円

フランスベッド
0120-39-2824
<https://www.francebed.co.jp>

D いつまでも美しく 輝いていたい時に (ティーバッグ30包入り)



2名様

女性の不安定な“ココロと カラダ”をサポート

日々のエイジングケアだけでなく、ストレスケアにもおすすめのハーブティー。新百合丘オーパ2Fのエンハーブでは豊富なラインナップから試飲も可能。今の気分やシーンにぴったりなお茶を選んでみて。希望小売価格3,400円

エンハーブ 新百合丘オーパ店
044-965-8308
<https://www.enherb.jp/shop/default.aspx>

B 4.7Lハイブリッド 加湿器COMFORT MIST(チャコールグレー)



2名様

手入れ簡単で機能も充実

排水や拭き上げがしやすく、清潔を保ちやすい設計でストレスフリーなハイブリッド式加湿器。奥行き17.2cmと薄型で省スペースながら4.7Lの大容量で、気軽に快適な湿度を保つことができる。希望小売価格13,200円

BRUNO
<https://bruno-inc.com>

E ゼリープラス (マスカット・ライチ、各10本)



5名様

ゼリーでおいしく食物繊維を

1本18kcal以下で3.3gの食物繊維を手軽にとれるスティックゼリー。発酵性が高く、善玉菌の栄養になりやすいグアー豆の食物繊維を使用し、気軽に、おいしくインナーケアが続けられる。希望小売価格1箱(10本入)1,620円

Cycle.me
0570-05-3196
<https://cycle.me>

C DENTNICS デンタルウォッシャー (据え置きタイプ)



2名様

水流で汚れを除去し 歯の健康をサポート

水を入れてすぐに使えて操作も簡単。勢いのある水流で汚れを除去し、歯と歯ぐきの健康をサポートするタンク一体型のデンタルウォッシャー。自立式なので場所を取らないものの特長。希望小売価格4,980円

エレコム
0570-084-465 (総合インフォメーションセンター)
<https://www.elecom.co.jp/products/HC-JF03WH.html>

F おこめプラスシリーズ (3種×2個セット)



4名様

おかずとの相性にこだわった 雑穀ごはん

白米に大さじ1杯分を加えて炊くだけで、手軽に雑穀ご飯を作れるバラエティー豊かなミックス雑穀。おかずとの相性にもこだわってブレンドした「あっさり五穀」「定番十五穀」「もちっと五穀」の3種をセットで。希望小売価格486円(1個)

はくばく
0120-089-890 (お客様相談室)
<https://www.hakubaku.co.jp>

応募方法

プレゼントの応募は希望賞品1点につき1通とさせていただきます。
お一人で2点以上応募の場合はそれぞれ別々に応募してください。

ハガキ・二次元コードのいずれかを利用して

■アンケートの回答 ■希望賞品 ■住所 ■氏名 ■性別 ■年齢
■職業(学年) ■電話番号 ■Eメールアドレス(お持ちの方のみ)を明記し、
ご応募ください。

■アンケート

- ①本号でよかった記事や広告を3つあげてください。
- ②本号のご感想をお聞かせください。
- ③創刊号(乳がん特集)はご覧いただけましたか? (はい・いいえ)
- ④今後取り上げてほしい医療・健康に関するテーマや、興味関心の強いことを教えてください。
- ⑤親子の間で話しにくい医療・健康の話題があれば教えてください。(例:月経について)
- ⑥お好きな、または興味関心のある健康食品・健康グッズがあれば教えてください。

※ご回答いただいた内容は、誌面に掲載させていただく場合がございます。
掲載の場合は、「麻生区上麻生Aさん」のようにイニシャル表記にさせていただきます

宛先

●ハガキ

〒215-0017
川崎市麻生区王禅寺西 3-12-10 佐熊ビル3F
ミスモ・ウェルネス編集部
「早春号 読者プレゼント」係

●二次元コードからのご応募はこちら➡



※スマートフォンのカメラをかざすだけで読み込めます
http://www.mismonet.com/feature/wellness_present

締切

2026年4月30日(木) 当日消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ミスモ・ウェルネスの読者プレゼントにご応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送および個人を特定しない統計的資料作成に利用するほか、賞品を協賛企業等から直送する場合、必要な情報を協賛企業等に開示することになりますのでご了承ください。



〈バックナンバーのご案内〉

バックナンバーをご希望の方はお問い合わせください。

株式会社インクループ ミスモ・ウェルネス編集部
TEL. 044-959-3750 メール info@mismonet.com

MISMOウェルネス
2026 早春号 Vol.2
Staff

Publisher
中村 和広

Editor in Chief
牧野 祥

Sales Planner & Editor
米永 洋子 牧 淑子
後 奈那 堀越 美沙
渡部 夏海 岩本 笑子

Writer
久保寺潤子 竹内 郁子
山崎 玲子

Designer
後 奈那 小野千恵子
山崎 平太 佐藤 亜紀
八切 明子 吉相 久子
會沢 聖恵

Photographer
鈴木 千佳 青谷 慶
難波 純子

Map Design
小林 重子

DTP Staff
白澤 淳奈

発行
株式会社インクループ
〒215-0017
神奈川県川崎市麻生区王禅寺西
3-12-10 佐熊ビル3F
<http://www.mismonet.com>

印刷・製本
サンケイ総合印刷株式会社

次号は2026年4月下旬発行
予定です。

心と体を整える

小田原ウェルネス旅

家族や友達と旅行を楽しみながら、人間ドックを受けてみませんか？

高度な
画像診断
人間ドック

人生100年時代
健康を守る
健康診断

遠方からの
お客さまも
健診旅行

美味しい /

観光 × 人間ドック

楽しい /

クリニックと同じミナカ小田原にある
ホテル「天成園 小田原駅 別館」
に宿泊。温泉に浸かってのんびり

湯った〜 /

人間ドック前日の夕食は、報徳二宮神社境内にある和食レストラン「食楽庵 報徳」または「天成園 小田原駅 別館 スカイダイニング」で、検査前日の特別ディナーを堪能

梅まつりや小田原漁港のセリ市見学、まち歩きなど、小田原ならではの観光を満喫 ※小田原市観光協会ホームページに観光情報満載です。

健康
チェックに /

充実の人間ドックプログラム

当日の仮結果説明&お食事券付き！

人気の半日コース

メンズコース

▶男性特有の疾病（前立腺がん）、
心筋梗塞や脳梗塞のリスク検査付き
63,000円

レディースコース

▶女性特有の疾病（乳がん、子宮がん）、
骨密度検査付き
63,000円

エグゼクティブのための包括的な人間ドック

エグゼクティブプレミアム

▶1Dayコース

男性：277,000円 女性：294,000円

▶2Daysコース（大腸内視鏡検査あり）

男性：292,000円 女性：309,000円

詳しくはホームページ ➡ 健診プログラムをご確認ください

新オプションメニュー 採尿で、今と将来のがんリスクを判定。詳しくはお電話にてお問い合わせください

女性特有の検査は、女性医師や女性スタッフのみで対応可能

小田原箱根健診クリニック

ホテル「天成園 小田原駅 別館」

宿場町の風情を感じるミナカ小田原造棟には、お食事処やお土産もいっぱい

〈診療内容〉 人間ドック・健康診断・婦人科・放射線科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/
13:00~16:00	○	○	○	○	○	/	/

● 婦人科外来・各種点滴のご予約はお電話ください。

Instagram

ホームページ



小田原箱根健診クリニック

神奈川県小田原市栄町1丁目1番地15 ミナカ小田原7階 <https://odawara-kenshin.com>

TEL. 0465-24-0077

