

Mi-SUMO
ミスモ

ウェルネス

初夏号

2026

Vol.3

その痛み、**スマホ首**かも？

— 首に負担のない姿勢と生活を

特集

世代で違う

心のサイン

わが街のドクター

地域のSOSに応える

救急医療

【保存版】

**医療機関
リスト**

連載 プロフェッショナル

川崎市麻生区医師会 会長

渡邊 寛之 さん

vol.2に寄せられた

読者の声

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、
2025年11月に創刊したフリーマガジン「ミスモ・ウェルネス」。
創刊号に続き第2号をご覧いただいた皆さまから、多くの温かいご感想やご意見が
編集部には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。

「家族で共有・保管できる 丈夫な冊子」

見やすい書面で気軽に手に取り読めました。おばあちゃんにも読ませて親子でためになりました。医療機関リストや地図など、参考にするため家に保管したいと思います。冊子が丈夫なのでますます助かります。

(川崎市麻生区 H・Yさん 50代女性)

「なかなか聞けない 更年期の知識の参考に」

更年期を迎えた同僚と一緒に仕事をしています。同年代としては男性にも共通する部分もあり、大変参考になりました。

(東京都町田市 Y・Kさん 50代男性)

妻がちょうど更年期の年齢です。直接会話で聞く機会もなかなかないので、更年期についての体の変化について知ることができたのは良かった。

(川崎市麻生区 N・Kさん 50代男性)

「いつも利用する駅でもらえて便利」

世代的にも更年期の記事は興味がありました。前回の創刊号も読ませていただきました。いつも利用している駅でもらえるのでとてもありがたいです。

(東京都稲城市 K・Kさん 50代女性)

「引っ越してきたばかりで助かる」

更年期のことが気になり、買い物中に手に取りました。更年期についてわかりやすく書かれておりとても参考になりました。医療機関もたくさん掲載されており、こちらに引っ越してきたばかりなので助かりました。家に常備しておきたいと思います！

(川崎市麻生区 I・Sさん 40代女性)

「目にやさしく読みやすい 誌面がうれしい」

70歳を過ぎると活字が読みにくくなりますが、ミスモは目にやさしい活字がうれしいです。今回はかかりつけの病院が記載されていたのが、とてもうれしく感激して拝読させていただきました。

(川崎市麻生区 K・Tさん 70代女性)

「自分にあった病院選びに役立つ」

更年期の記事を興味深く拝見しました。また近隣の病院の先生がたの写真付き紹介は病院選びにとっても役立ちます。行かないとわからない先生の様子がわかり、自分にあった病院が選べそうです。

(川崎市多摩区 Y・Sさん 50代女性)

ご愛読いただき、ありがとうございます。

CONTENTS

- 4 | wellnessプロフェッショナルVol.3
川崎市麻生区医師会 会長 渡邊 寛之さん

- 6 | **特集**
世代で違う

心のサイン

- 14 | **第2特集**
その痛み、スマホ首かも？
——首に負担のない姿勢と生活を

- 16 | **わが街のドクター**
地域のSOSに応える救急医療 麻生総合病院
自らの体験生かして子育てママを応援 新百合ヶ丘龍クリニック
血管の老化現象、動脈硬化 岡崎医院

- 22 | **Wellness Column** —からだのエッセンス—
しんゆり脳神経外科クリニック
みねき内科クリニック
フィールファインクリニック

- 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2026年4月7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

川崎市麻生区医師会
会長

渡邊 寛之 さん

WATANABE HIROYUKI

患者の声に寄り添い
そのニーズに一途に応えていきたい

Profile

千葉県出身。文系の大学を4年生で休学し、埼玉医科大学入学、聖マリアンナ医科大学大学院卒業。脳神経外科医として大学病院などに16年間勤務した後、渡辺クリニックへ。訪問診療を行う脳神経外科医は少なく、在宅の神経難病患者にとって貴重な存在。2026年4月より理事長に就任。現在、麻生区医師会の会長も務める。医師仲間とのバンド活動がエネルギーの充電法。年に数回ライブも行う。



県道沿いに面し、広い駐車場を備えた渡辺クリニック。入り口から受付、診察室、レントゲン室などまで段差のない造りで、内科、脳神経外科、整形外科、泌尿器科、透析など診療科目は10近く。

今から11年前、父から引き継いだ院長職。しかし「最初から医師を目指していたわけではない」と青年時代を振り返る。

「実は、文系の大学に通っていたんです。当時は好景気で将来のことを楽観的に考えていたのですが、卒業間際、みるみるうちにバブルが崩壊。不安を覚え、この先どんな時代になっても必要とされる仕事は何かと真剣に考えた結果、医師の道を選んだのです」

それから1年間予備校に通い、猛勉強。翌春、医学部に入った。「世の中は混沌としていましたが、医学部は目標が明確。将来に直接役立つ学びは楽しくて仕方なく、夢中の6年間でした」

卒業後は脳神経外科を専門とし、大学病院や公立病院などで16年間、手術三昧の日々。渡辺クリニックを開業していた父から「そ

ろそろ帰ってこい」と声がかかったのは、2008年のこと。

「正直、大学病院の仕事を続けたかったので、閉院することも考えながら仕方なく戻ってきたんです。ところが試しにクリニックの外来や透析に携わってみたら、なかなか面白くて。そのあと徐々に診療科目を増やして建物も拡張し、今に至ります」

一人ひとりに合わせて地域の人々を支えていく

クリニックには体が思うように動かない高齢者も大勢来院する。

「訪問診療も担当していますが、これが面白い。病院では気を張っている患者さんも、自宅ではありのままの様子で会えるんですね。さらにトイレに行きづらい、階段が危ない、といった日々の困りごとも見えてくるので、いろいろな提案をします。それで患者さんの生活の質が上がっていくのがうれしいです」

毎日ひっきりなしの診療に多忙な渡邊寛之先生。それでも「訪問診療は天職」であると言い、遠方

にも自ら出向っていく。

昨夏からは麻生区医師会の会長にも就任。日本一平均寿命が長い川崎市麻生区(2023年厚生労働省公表)の高齢者が生涯生活の質を下げずに生きていけることを願って、地域全体でのリハビリテーションを推進している。

「麻生区の医師会はみんな仲がよいんです。医師同士コミュニケーションがとれているので、患者さんのことで困ったときにもすぐに助け合える。そういう意味でも麻生区は恵まれていますね」

取材の締めくくりにクリニックの今後について伺うと、「うーん。何かを目指そうと思ったことがないからなあ」と笑う。

「『こうしたい』と思って進んできたのではなく、常に患者さんのニーズに追われて必死に応えてきただけなんです。これからも、どこへ向かうのかわかりません」
いつだって自然体でニュートラル。そんな渡邊先生だからこそ、今の時代、そして一人ひとりに合った医療をこれからも提供していくのだろう。



医療法人 柿生会 渡辺クリニック

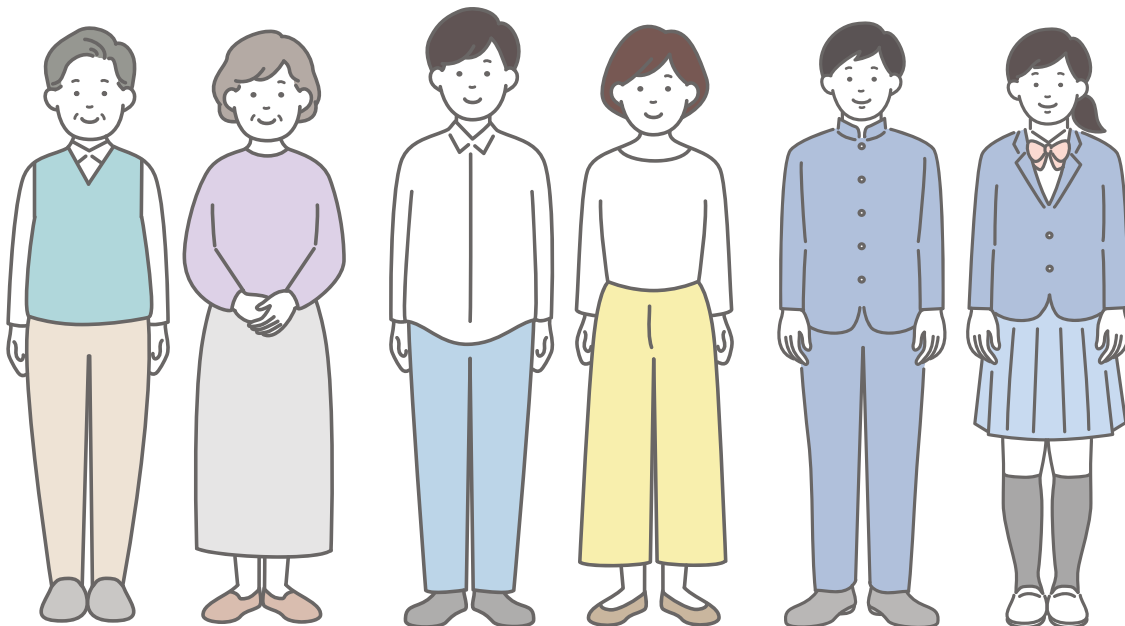
☎044-986-1001

川崎市麻生区上麻生7-22-11
小田急線柿生駅からバス4分



世代で違う

心のサイン



人生の節目や季節の変わり目が訪れるこの時期、メンタルの不調を抱える人が増えています。加えて急速に加速する情報化社会の中で他人と自分を比較し、生きづらさを感じている人も少なくないでしょう。

「ミスモ・ウェルネス初夏号」では、メンタルの不調について世代別にひもといていきます。学校や会社、家庭内での人間関係によるストレスは世代特有の環境や体の状態によっても影響を与えています。

心のケアを専門とするクリニックでは、それらの原因と向き合い改善の糸口を見つけながら、患者に伴走してくれます。どの世代にとっても大切なのは、一人で抱え込まないこと。気付かないうちに積み重なった心の荷物をほんの少しだけ、下ろしてみませんか。閉じ込めていた心の声に耳を傾けるための一歩を踏み出してみよう。

成長途中の子どもの診療は
体と心の両面から

思春期世代（10代）…………… P8

誰もが“人生の主役”

主体性が効力感アップに

現役世代（20代～50代）…………… P10

老化は人間の自然な姿

生活を工夫して前向きに

シニア世代（60代～）…………… P12

思春期世代

川崎市立中学校では、1800人以上の不登校の子どもがいるとのデータ^{*}があります。子どもの体と心に向き合う新百合ヶ丘龍クリニックスの龍彩香先生に話を伺いました。

成長途中の子どもの診療は
体と心の両面から

小児科の専門医と並行して「親と子のからだ」ところの相談（親子外来）を行う龍彩香先生。子どもは体と心の両面から診療することが大切だという。

「子どもは、成長段階の途上にあるため、不調を言葉で表現することが難しい。うまく言葉で伝えられない分、体の不調となって表れることもあります」

頭痛や腹痛、食欲不振、昼夜逆転した生活が続き、部屋に閉じこもってしまうケースも多い。

「人間には精神的な許容範囲があって、それを超えると体に不調

を来したり、抑うつ状態になることがあります。体と心は相互に関連しているのです、まずは小児科を受診して、体に問題がなければ心療小児科、小児精神科、心療内科などを紹介してもらおうことをおすすめします」

親子外来の相談で多いのは不登校の問題だという。

「お子さん自身も何が原因かわからないというケースがほとんどです。背景にあるものはさまざまですが、まずはお子さんが自己肯定感を持つことが大切。当院ではそのための専門的なワークを行います

龍彩香先生おすすめ

思春期世代の親子に読んでほしい本3選



「10代から身につけたい
ギリギリな自分を助ける方法」
井上祐紀／著
KADOKAWA 1,650円

学校、家庭、自分自身…さまざまな生きづらさや悩みを解決するヒントを集めた一冊。



「学校では教えてくれない
自分を休ませる方法」
井上祐紀／著
KADOKAWA 1,650円

本当の意味で自分を休ませるとはどういうこと？小学校高学年から読めるセルフケア本。



保護者
向け

「抱きしめよう、わが子のぜんぶ
思春期に向けて、いちばん大切なこと」
佐々木正美／著
大和出版 1,650円

児童精神科医の第一人者が説く、思春期を迎える前に知っておきたい子どもへの接し方。

思春期の子どもとのコミュニケーションの取り方

- 話に関心を持ち、共感しながら聞く
 - 根掘り葉掘り聞き出したり、話を遮ったりしない
 - ダメ出しをしたり、意見を押し付けたりしない
 - 話したくない気持ちも尊重する
 - 子どもの好きなこと、得意分野のものを一緒にやってみる
- 他人と比較しない
 - 子どもへの期待値を下げ、完璧を求めない。まずは25%できたら褒める
 - 褒めるときは、「お母さんうれしいよ」「お父さん助かるよ」など自分を主語にする
 - スキンシップとして手足のマッサージをする

親子が笑顔になれる環境づくりを

すが、家庭でもスキンシップを心掛けるように伝えていきます。思春期のお子さんは体幹部分を触られるのを嫌がるので、まずは手足のマッサージなどがおすすめです。スキンシップは幸せホルモン（オキシトシン）が働き出すきっかけになるといってデータもあります」

核家族化が進む現代では、子育ては母親の担う割合が多く、孤立しがちだ。

「当院ではお母さん自身のケアも含めた親子並行治療も実施しています。お子さんの心身の不調だけでなく、ご自身の親との関係で悩んできた方は、トラウマ治療を受けることで少しずつ心を安定させ、改めて子育てに向き合うことができるでしょう」

不登校の状況においては、親目線ではなく子ども目線に立って寄り添うことが大事だ。

「お子さんへの過度な期待、多すぎる習い事などがわが子に負担を

かけていないかどうか、少し立ち止まってみてください。『○○やったの？』と先回りするのはなく、できたら褒めることを心掛けましょう。思春期のお子さんが手伝ってくれたら『お母さんうれしいよ』と伝えてあげてください」

学校に行けない子どもには、安心できる居場所が必要だと龍先生は続ける。

「家庭では親子で共通の話題づくりをするために、お子さんの興味のあることを一緒に体験してみるのも一案です。ゲームやYouTubeに熱中していたら、一緒にやったり見たりしてみる。そこでお子さんが優位に立てば自信につながるかもしれません」

親と子が心身ともに健康でいるためには、家庭の中に笑顔が欠かせないという。

「頑張りすぎている交感神経を休めるためには笑いが必要です。『あなたの中で一番良くできたね』『この前よりいいじゃない』と声をかけてあげてください。他人とわが子を比較するのではなく、笑顔になれる関係を一緒に考えていきましょう」

新百合ヶ丘龍クリニック

龍彩香 副院長

聖マリアンナ医科大学卒業後、東京慈恵会医科大学の小児科へ転科。日本小児科学会小児科専門医、子どものこころ専門医、子どもの心相談医、公認心理師。



20代
〜
50代

現役世代

新百合ヶ丘で20年間、地域の人々の心の問題と向き合ってきた
フィールファイナクリニク。岡本浩一院長に20代〜50代の
メンタルヘルスについて話を伺いました。

誰もが“人生の主役” 主体性が効力感アップに

岡本浩一院長はクリニックのほか
産業医として会社員の心の診療を
行い、多くの成人患者と接してい
る。働き盛りの世代はどんな問題
を抱えているのか。

「社会人になると責任や役割が増
えていきます。仕事でも家庭でも、
将来の人生設計や経済面に対する
不安を抱えている。マルチタスクを
求められ自分のことを後回しにし
がちなのこの世代は、疲れているのに
気づきにくい世代と言えるでしょ
う。疲労が積み重なり不調である
ことが常態化し、40代を中心に心
のほころびとなって表れてきます」

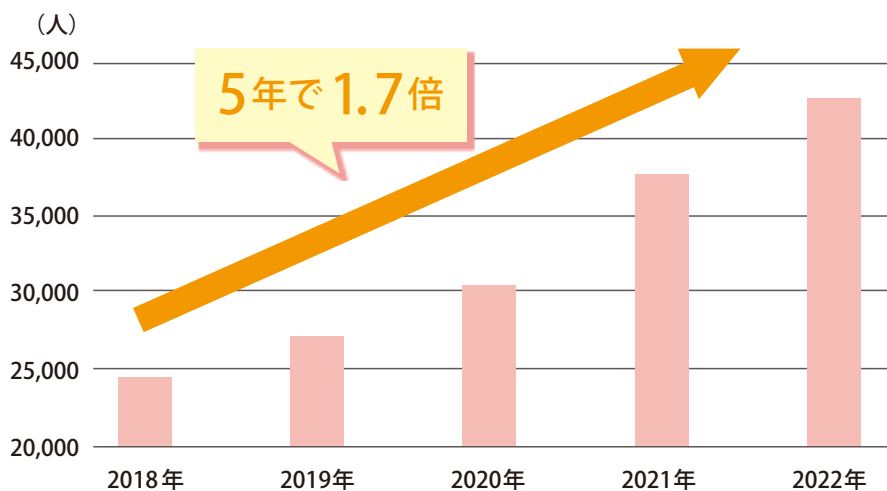
患者の多くは環境によるストレ
スが要因になっているという。

「男性患者の多くは職場でのスト
レスを抱えています。残業など量
的な問題、適性など質的な問題も
ありますが、最も多いのが人間関
係によるストレス。上司や部下と
の関係の在り方に苦勞し悩むこと
は多いですね。一般的に労働時間
は改善されてきた一方、人間関係
の改善は難しいと感じています」

ファミリー層の多い川崎市麻生
区では家庭での人間関係に悩む
ケースも少なくない。

「夫は仕事で精いっぱい、子育ては

適応障害患者数の推移



出典:日本システム技術社「適応障害の患者動向について」(2023年11月)

妻任せという家庭は会話が少なく、結果的に夫婦関係にズレが生じてしまう。意識の高い家庭も多い地域なので、母親は子どもの進学に熱心になるなど、さまざまな面で他人と比べてしまいがちです」

不調のサインを見逃さない

ストレスは無自覚に積み重なることが多いため、不調のサインを見逃さないことが大事だ。

「初期症状としては疲れが取れない、朝起きるのがつらい、眠れない、今まで好きだったことが楽しめなくなり、すぐにイライラしたり不安になったりするなどが挙げられます。さらに仕事や家事に支障が出始めると、『適応障害』と診断されます。初期症状が3週間程度続くようであれば受診をおすすめします。一度調子を崩すと回復に時間を要しますから、未病の段階で防ぐことが大切です」

具体的にはどんなアドバイスを
行うのだろうか。

「まずは環境要因を取り除くこと

を考えます。責任や役割を減らし、

時には他者に委ねることも必要です。ハラスメントや仕事量の問題は会社に相談し、解決が難しい場合は休職や転職を考える。主婦の方はほかの取り組み方や考え方について探ることを考えます」

家庭でのケアについても伺った。

「日ごろの心掛けとしては生活に余白をつくることです。休みの予定をあらかじめ決める、仕事に完璧を求めないといった意識の切り替えも必要です。仕事や家事は優先位を決めてメリハリをつける

など工夫すると良いでしょう。自

分の中で明確な目標を設定し、やりがいを持つことでモチベーションもアップします」

環境を変えることはできなくても、意識を変えることで心の状態は変わってくる。

「誰もが『自分が主役』という意識を持ってれば心は潰れにくい。自分は人生の主役であり、脚本、演出、プロデュースすべてを担っていると考えてみてください。主体的に生きることで自己効力感が持てるようになるのではないのでしょうか」

今日からできる！ メンタルヘルスの セルフケア

- 頑張りすぎていないか自分に問いかける
- 「今日の気持ちは70点」など数値化し、気持ちを客観視する
- 「自分は人生の主役である」と意識する
- 自分自身も含めたすべてのもの・ことへの感謝を常に大切に生きる
- 悩んだときは家族や友人に相談する。それが難しい場合はその気持ちを書き出してみる
- 深呼吸(3秒吸って、7秒吐く)する
- 食後にスクワットを行う、階段を使う、ラジオ体操をするなど日々の少しの運動を心掛ける
- 23時の就寝を心掛け、7時間程度の睡眠時間を確保する



フィールファインクリニック

岡本浩一 院長

1967年横浜生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。国家公務員共済組合連合会 立川病院神経科などで臨床精神医学の研鑽を積み、2006年にフィールファインクリニック開業。

60代
s

シニア世代

心と体の関係性に注目した心理学を研究している
田園調布学園大学心理学科の渡邊由己教授に、
シニア世代の心のケアについて伺いました。

老化は人間の自然な姿 生活を工夫して前向きに

一般的にシニアと呼ばれる世代は定年退職を迎える60代から。渡邊教授はシニアの心の問題について、医療現場の垣根を越えて研究・活動している。

「たとえば腰痛で来院した方が実は心の問題を抱えていた、というケースは少なくありません。シニア世代のメンタルの不調は、身体的不調として現れることもあるのです」
高度に専門化した現代の医療だが、目に見えない心の問題が関連している事例は多いという。
「体調不良で受診した際、精神的な悩みを抱えていたら遠慮せず相

談してください。心の問題も影響している可能性があると判断されれば精神科や心療内科を紹介してもらいましょう。早い段階でメンタルの問題に気付くことが大切です」
メンタルの不調の代表例は認知症や老年期うつ病だ。

「シニア世代は喪失体験に直面する時期です。近親者との死別、子どもの自立による親役割の喪失、退職による職業の喪失、心身機能の喪失などが挙げられます。これらはネガティブな感情を引き起こしやすく、長期化するとうつ病などの引き金となります」

シニア世代が直面する主な喪失体験

配偶者、知人・友人との死別

子どもの自立による親役割の喪失

定年退職による職業生活の喪失

心身機能・健康の喪失

いわゆる生活環境の変化が不調の主な原因と考えられている。

「人間関係だけでなく、季節の変わり目など温度変化の激しい時期も要注意。日照時間の急激な変化によって感情のコントロールが難しくなることもあります。これに身体的なトラブルが重なると精神にも影響を及ぼしかねません。家族や近所の方は、本人が意識できるように『今日は暖かいね』などと声がけてください」

退職後の生活を 考えておこう

日常的にはどんな点を心掛ける
と良いのだろうか。

「心と体は関連していますから、散歩や軽いジョギングといった運動は有効です。川崎市麻生区は起伏に富んだ土地なので、歩くだけでも十分運動になります。日に当たることで生活リズムも整う。ほかに趣味の活動や何らかの仕事をするなど、無理のない範囲で社会と関わるのが大切です」

退職の日が近くなったら、その

後のライフスタイルを考えることも必要だ。

「男性は特に退職後に生活がガラリと変わります。活動量が下がる人も多いので、それを見越して計画を立てておくことをおすすめします。一人暮らしの方は認知症のリスクが高くなりますから、なるべく人と接する機会を持つようしましょう」

人間は加齢とともにさまざまな能力が衰えるが、これは人間の自然な変化であると渡邊教授は言う。「弱いところばかりを見るのではな

く、その人が持っている強さ、魅力にフォーカスして伸ばしていくのが近年の心理学の潮流です。衰えを感じながらも自分なりに工夫しているシニアに対しては尊重することが大切です。一方、シニア世代は若い世代に比べ、ポジティブな情報に注意が向きやすいというデータもあります。つらい体験も自分の中で和して、残された人生を前向きに進もうとする力がある。本人が楽しいと感じられる体験を少しでも増やして笑顔になれるよう、社会全体で取り組むことが必要です」

自分でできる！ メンタルヘルスの セルフケア

- 食生活を含め、生活リズムを整える
- やってみたいことにチャレンジする
- 散歩や軽いジョギングをして、日光を浴びる
- ボランティア活動や地域の活動に参加する
- 気の合う仲間づくりをする
- 自分自身の時間を持つ
- 何かを学んだり習ったりするなど、趣味を見つける
- 退職後も無理のない範囲で仕事をする



田園調布学園大学 人間科学部 心理学科
渡邊由己 教授

名古屋大学卒業。公認心理師、臨床心理士。田園調布学園大学では子どもから高齢者までの心の悩みについてカウンセリングを行う「心理相談室」を開設している。

その痛み、スマホ首かも？

—首に負担のない姿勢と生活を

首が痛い、肩こりがひどい、腕がだるい…。その症状、「スマホ首（ストレートネック）」かもしれません。原因が分かれば改善も期待できます。しんゆり青木整形外科の青木航洋院長にお話を伺いました。



携帯電話の長時間利用で急増する「スマホ首」とは

現代社会の必須アイテムとなったデジタルデバイス。日本人の携帯電話の利用時間は1日当たり約117分。特に10〜20代は1日約3時間もインターネットを使っているという（2024年総務省調べ）。それに伴って急増しているのが「スマホ首」や「ストレートネック」と呼ばれる状態だ。

「頭が前に傾いて、本来あるべき頸椎（首の骨）の湾曲がなくなることを指します。頸椎は約5kgの頭の重さを湾曲で分散して支えています。湾曲がなくなると頸椎にかか

る力は2〜4倍になってしまふのです」
その結果、頸椎や周辺の神経を強く圧迫して異変が生じる。首ではなく肩や腕の不快感で来院し、調べてみたらスマホ首だったということもよくあるという。

「肩や背中、肩甲骨周りの痛みのほか、腕や手のしびれや冷えを訴える方もいます。そのまま放置すると頸椎が変形し、椎間板ヘルニアの症状が出ることもあります」

スマホ首になりやすいのは携帯やパソコンを多用する働き盛りの年代だが、子どものスマホ首も目立つようになってきた。

「学校にタブレットが導入されたことに加え、外遊びの減少などで筋肉が落ちて頭を

しっかり支えられないんです。逆に、年配の方はスマホ首が原因で肩や腕の筋肉が衰えることもあるんですよ」

そのまま放置は禁物 医療機関で原因の確認を

まずは、自分がスマホ首かどうか、簡単にできるチェックをしてみよう。

「壁に背中とかかとを付け、力まずに真っすぐ立ってください。後頭部が壁に付くなら大丈夫。浮いてしまうようなら首が前傾しているかもしれません」と青木先生。首の横の筋肉が突っ張ったり、肩が前方へ丸まって猫背になったりしている人もスマホ

簡単!

スマホ首対策ストレッチ

どこでもできる簡単なストレッチをご紹介します。写真の赤い部分を伸ばすことを意識して実践してみましょう。



側頭部に片手を添え、真横からやや斜め後ろに伸ばす。



腕を真横に伸ばし、胸を開いて体の後ろに引く。

首になりやすいので要注意だ。気になる人は、とりあえず医療機関を受診してほしいという。

「痛みやしびれが出ない方もいますし、逆にスマホ首で首が痛むというので調べてみたら肩の関節の不具合が原因だったこともあり。まれに内臓が原因で首や肩に痛みが出る場合もあるので、最初に医療機関でしっかり検査しておけば安心です」

受診するなら整形外科や脳神経外科がおすすめだ。痛みが強い場合や、気になる症状が1週間以上続く場合は必ず受診して、原因を明らかにしておきたい。

「レントゲン検査で骨の状態を確認できるし鎮痛剤も処方できます。その後、必要な

らばりハビリ治療を継続して受けられる医院もあります」

環境改善や筋肉強化で正しい姿勢をキープして

スマホ首を予防するには、まず正しい姿勢を保つこと。パソコンは台に載せるなどの対応で、画面が目の前より少し下になるように調整しよう。

「職場のパソコンの位置が悪いという方も、医者に指示されたと言えば改善してくれるかもしれません。子どもの場合は電子機器を30分使ったら少し休んで体を動かすといった時間管理もおすすめです」

ちょっと立ち上がって伸びをするだけで

も効果はあるので職場でも習慣にしたい。

「すでにスマホ首の方には、首の後ろの筋肉と菱形筋^{りょうけいきん}を鍛えるよう指導しています。枕やタオルを頭の後ろに当て、頭を押しつけるトレーニングは自宅でもできます。体を温め血行を良くするのもいいでしょう」

正しい姿勢や血の巡りを保ち、スマホ首を予防するためにも、日ごろから運動をして筋肉を鍛えるのが大切だ。「軽いウォーキングでもいいんです。肩甲骨を寄せるように意識して胸を張り、肩から腕をしっかり振って歩く。そしてお風呂や温泉で体を温め、緊張をほぐしましょう」と青木先生。子どもも大人も、生活の中にそんな時間を少し増やせば、無理せずスマホ首を退治できそうだ。

しんゆり青木整形外科

青木 航洋 院長

山梨大学医学部卒業、同大大学院(医学専攻)修了後、同大附属病院整形外科ほか複数の病院勤務を経て2009年より現職。日本整形外科学会専門医、日本臨床整形外科学会 理事。



医療法人社団 総生会
麻生総合病院

救急総合診療科

伊藤 壮一 部長

いとう・そういち 2002年日本大学医学部卒業。
専門は救急医学、外傷診療、集中治療、医学教育。
06年から16年まで川崎市立川崎病院の救命救急
センターを経て、17年より現職。一般社団法人日
本救急医学会救急専門医・指導医、日本救急医学
会認定ICLSコースディレクター、日本DMAT隊員、
川崎DMAT隊員などの資格を持つ。



地域のSOSに応え 命をつなぐ、救急医療

救急患者の9割を占める
軽症から中等症の受け皿

川崎市北部に位置する麻生区・多摩区・宮前区の人口はおよそ64万人。この地域で救急科や救急センターを備えているのは麻生総合病院と新百合ヶ丘総合病院、川崎市立多摩病院の3院で、重症患者の受け入れ先は宮前区の聖マリアンナ医科大学病院救命救急センターである。

救急医療機関は重症度に応じて3段階に分かれており、軽症患者を対象とする一次救急、中等症患者を対象とする二次救急、重篤な患者を対象とする三次救急となっている。最も急を要する三次救命救急センターの医療資源を確保するためには、救急患者の約9割を占める軽症・中等症の受け皿となる救急病院の存在が欠かせない。

「救急医療は地場産業です。この地域に暮らす人と近隣の病院、両方の特徴を理解することが必要なのです」と伊藤壮一先生は語る。

「川崎市北部の救急患者は65歳以上の高齢者が約7割を占めています。呼吸器系の慢性疾患や心臓のトラブルを抱

えている人が、気候の変化や菓の飲み忘れなどによって急に具合が悪くなるケースは非常に多いです」

救急車を呼ぶべきか判断に困る場合はどうしたらいいのだろうか。

「救急車を呼ぶのに迷ったときは、#7119（かながわ救急相談センター）に電話をかけてみてください。これは県内の救急医療相談を行うサービスで、看護師や相談員が状況を聞いて救急車を呼ぶべきか病院を受診した方が良いかなどをアドバイスしてくれます。また、今すぐ受診可能な医療機関を案内してくれますので、迷った際はご利用ください」

**最善を尽くすために欠かせない
地域連携と日々の対話**

伊藤先生が救急医を志した約20年前は全国に救急専門の医師は1000人ほどしかいなかった。都市部を中心に医療の分野は細分化し、いわゆる「患者のたらい回し」が救急の現場で問題となっていた。

「専門外だからといって苦しんでいる患者さんを助けられないのは自分の理念

に反すると思ひ、救急医を志しました」

その後、救急医療は社会のセーフティーネットであることが認知されるようになり、軽症から重症まで、専門の垣根を越えて診療できるジェネラリストとしての救急医が増加。麻生総合病院では現在6人体制で対応に当たる。長寿で知られる麻生区だが、健康寿命となると満足できていない人も多い。

「慢性的な疾患をお持ちの方には、病院だけでなく地域のクリニック、訪問診療、訪問看護、ケアマネージャーなどに連絡することをおすすめしています。急病に気付くためには、地域の人や隣人同士で様子や生活を確認するな

どの互助も大切です。調子が悪くなったら迷わず誰かに発信し、早期に病院へ来ることを推奨します。自宅で我慢せず、診療時間外でも救急医療を利用することによって早期に病気を発見し、入院日数を減らすことにつながる場合もあります」

伊藤先生は救急の現場で日々感じていることがあるそうだ。

「人生には必ず終わりがやってきます。幕引きの決断を医者任せにするのではなく、本人や家族の死生観を元気づけながら話し合い、知っておくことも大切です。私たち医師は患者の思いを優先しながら最善を尽くしています」



チーム一丸となって連携し、救急救命に当たる。



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。

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



〈救急総合診療科〉

24時間対応

※夜間および休日は救急総合診療科、内科、
整形外科、脳神経外科の医師が対応

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 彩香 副院長

りゅう・さやか 2004年、聖マリアンナ医科大学卒業後、家庭医療学の経験を経て、東京慈恵会医科大学の小児科へ転科。23年より現職。公益社団法人日本小児科学会小児科専門医。



自らの体験を生かしながら 子育てママを応援

小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩10分の場所にある「新百合ヶ丘龍クリニック」。循環器内科が専門である夫の龍祥之助院長とともに、同院で副院長を務める龍彩香先生は小児科、小児精神科を専門とし、診察に当たっている。

「高校生のときに体調を崩し、うまくコントロールできなかった経験から、心と体の問題を抱える子どもへの助けになりたい」と思い、医師を目指しました」

大学卒業後は、ゆりかごから墓場までを掲げる家庭医療の分野を経て小児科へ転科。自身の出産を経験し、小児精神医学や神経発達学、心理学、トラウマ治療について学びを続けている。現在は乳幼児健診や予防接種をはじめ、小児科医として診療を行う中で、発達段階における心の相談にも積極的に関わっている。

「健診ではお母さんたちに、成長の過程で気になること、困っていることがあったら何でも相談してほしいと伝えたいです。特に5歳児健診は就学前の大切な時期なので、丁寧なサポートを心掛けています。早期に発見して支援体制をつくっておくことで、親子ともに将来への心構えができるでしょう」

**栄養面や皮膚のケアなど
総合的な視点が必要**

子どもの不調の原因で盲点とも言えるのが栄養不足だという。

「一見ふくよかなお子さんでも、鉄や亜鉛などの栄養素が不足していることがあります。また現代の食生活は糖質を摂り過ぎる傾向にある一方で、タンパク質不足のお子さんも見かけます。こうした栄養素の偏りは筋肉や骨、脳の発達にも影響を及ぼす場合があるんです。栄養不足が考えられるお子さんには、栄養士と連携して栄養指導を行うことも。食生活を改善することで、元気に学校に行けるようになったというケースもあります」

乳幼児期を過ぎてからも、皮膚の状態を健やかに保つことでアレルギーへの備えにもなる。

「花粉症やぜんそく、じんましん、アトピー性皮膚炎などさまざまなアレルギー反応は、皮膚からアレルギーを取り込むことによつて引き起こされま

**一人で抱え込まずに
他者をつながる努力を**

自身も小学生から高校生まで4人の子どもを育てながら、日々医療の現場に立つ龍先生だが、必要なのは他者とのつながりだと言う。

「川崎市麻生区には親子が集える公的な場所が少なく、お母さんも孤立しがちです。当院でも親子の心のケアに取り組んでいます。同じような悩みを抱えているお母さんたちが声を上げて居場所づくりを実現できるのが理想ですね」

子育てはマニュアル通りにはいかな

いということを自ら実感している龍先生。最後に「ミスモ・ウェルネス」の読者へメッセージをもらった。

「お母さんたちは仕事や子育てに忙しく、なかなか自身を大切にすることが取れないと思いますが、まずは自分が楽しく生活できるように環境づくりをしてみてください。私も失敗したり泣いたりしながら子育てをしてきました。皆さんもつい一生懸命になりすぎてしまうこともあるでしょう。そんなときは一人で抱え込まずに、気軽に相談してください」

健診や受診をきっかけに心の相談にも応じてくれる、頼れるドクターだ。



ベビーカーがそのまま入れる、子ども連れも受診しやすい広い待合室。



待合室には、キッズスペースも。診察前後をリラックスして過ごせる。

新百合ヶ丘龍クリニック

☎044-955-7231 MAP P.33

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	●	●	—	●	●	—	—

※5/21(木)から9:00~12:30



医療法人社団 岡崎医院

循環器内科／内科／糖尿病内科

岡崎 大武 院長

おかざき・ひろたけ 2005年日本医科大学卒業後、同大学循環器内科に入局し、日本医科大学千葉北総病院集中治療室勤務などを経て、21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。



血管の老化現象 動脈硬化とうまく付き合う

日本人の10人に1人が
動脈硬化性疾患を発症

川崎市麻生区といえは長寿日本一。
元気なお年寄りも多い街だ。

「日本人の死因統計の上位を占める心疾患や脳血管疾患とは、動脈硬化が原因で発症する場合があります。その数は10人に1人ともいわれています」

そう話すのは1983年の開業以来、麻生区王禅寺で地域の診療に携わってきた「岡崎医院」の岡崎大武院長。循環器を専門として大病院の内科系集中治療の現場に長らく従事し、その経験を地元に戻元したいと2021年に医院を継承。現在は内科から循環器まで幅広い治療に対応している。

動脈硬化は血管の老化による自然現象のひとつだ。血管の壁は年齢とともに硬くなり、その内側にはプラークという脂の塊がたまっていく。それが崩れて血管内に飛び出すと、血栓を作って血管を詰まらせてしまうことがある。「それが心筋梗塞や脳梗塞です。さらに、加齢で血管が弱くなると脳出血や大動脈瘤、動脈解離といった重篤な病気も引き起こします。動脈硬化には自

覚症状がないため、気付かぬうちにかなり進行して、突然重篤な病気を発症し命を脅かすこともあります」

加齢のほかに体質や遺伝で動脈硬化になりやすい人もいるが、いずれも自分では予防できない。しかし、動脈硬化の進行を加速する要因としては生活習慣病も大きく関わっている。

「動脈硬化自体は、血管の加齢性変化なので、防ぐことはできませんが、食生活や運動不足、高血圧や喫煙など生活習慣のコントロールで動脈硬化の進行を遅らせることは可能です。そういう意味で、動脈硬化性疾患を未然に防ぐ工夫はできると思います」

**生活の見直しと早期検査で
未来の自分の血管を守る**

動脈硬化の進行を遅らせるために気をつけなければならないことは「まず、生活習慣病のリスクを下げるのが大切です。高いほうの血圧値を10下げただけで動脈硬化性疾患の発症が30〜40%近く減ったという研究もあります」。

日ごろからカロリーや塩分の取り過ぎを避け、毎日30分程度歩くといった運動を習慣にすることが大切で、親に

動脈硬化性疾患の病歴がある人は遺伝する可能性もあるので、年齢に関わらず意識的な予防を心掛けたい。

かつては高齢者の血圧は高くても仕方がないとされてきたが、近年は健康なら年齢に関わらず正常値を維持すべきといわれている。起床後と就寝前に毎日、血圧を測ればベストだが、街中で血圧計を見かけたときだけでもいいので計測して数値を把握しておきたい。

「私は釣りや料理が趣味なので食べるのも大好きですが、油断すると体重はすぐに増えますよね。自分の体をよく知って、小さな変化を見落とさずに医療につないでほしいと思います」

そのためには特定健診や人間ドックを定期的に受診し、再検査の指示があったら必ず医療機関に行くことも大切だ。診察で必要と判断されれば精密検査も健康保険が適用される。血管の硬さやプラークの状態も頸動脈超音波検査や血圧脈波検査で調べられる。

「予兆が見つかった場合は、早期からの介入で未来の血管を守ってほしいと思います。軽い運動で息が上がったり、胸の痛みが気になったりするときも、気軽に相談してください。血管や心臓は私たちの得意分野。わずかな病変をしっかり読み解き、地域の健康を守ればと思っています」



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ている。



ともに働く実姉の眞壁怜子先生(左)は、循環器と不整脈が専門。

医療法人社団
岡崎医院

☎044-966-8881 MAP P32

川崎市麻生区王禅寺東2-13-1 ㊄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	●	●	●	●	●	●	—

※土曜は15:00~17:00

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。

頭痛を「日常」にせず 受診して適切な治療を

片頭痛とは、吐き気や光・音への過敏を伴うつらい頭痛です。日常生活や仕事に支障をきたすことも少なくありません。その経済的損失は日本で年間2〜3兆円規模ともいわれ、大部分は頭痛によるパフォーマンス低下が原因。休む

人より無理をして働き続ける人の影響が大きいことが特徴です。しかし、多くの人が適切な治療を受けていません。その結果、慢性化したり、市販薬の使い過ぎでかえって不調を長引かせたりすることもあります。クリニックでは、問

診や神経学的診察、必要に応じてMRI検査などを行い、危険な頭痛でないかを確認したうえで頭痛のタイプを診断。正確な診断が、より適切な治療につながります。片頭痛の治療は二本柱です。ひとつは、できるだけ早く痛みを止める急性期治療（トリプタン製剤など）。もうひとつは、頭痛を起こりにくくする予防治療（内服薬やCGRP関連抗体薬の注射など）です。内服薬で改善しなかつ

た方でも、注射薬で改善する場合があります。近年は新しい治療薬も次々に登場し、選択肢は広がっています。また、頭痛が「いつ」どんなきつかけで「起こるのか」知れることも大切です。頭痛タイアリーをつけることで、予防や治療に役立ちます。「頭痛があるのが普通」という日常を、見直してみませんか。頭痛は我慢するものではなく、治療できる病気です。

しんゆり脳神経外科クリニック

MAP P 33



◆脳神経外科・脳神経内科
院長 竹本 安範 先生

044-953-3000
川崎市麻生区上麻生 4-35-5



子どもを守る 春からの熱中症対策

熱中症は真夏の病気と思われがちですが、実は4〜5月ごろから起り得ます。この時期は気温が急が上がるので20℃を超えるような日があるなど、一日の寒暖差がまだ大きい状態です。体を暑さに慣らす「暑熱順化」ができていない状

態では、まだあまり暑くない時期でも熱中症のリスクが高まります。新学期で体育や部活動、外遊びが増えることも重なり、知らないうちに体に負担がかかるのです。特に、子どもは大人より体温調節が未熟で、夢中になると水分

補給を忘れやすいといった特徴もあります。
めまい、頭痛、吐き気、ぐったりする、顔が赤い、いつもより元気がないといった様子があれば注意が必要です。無理をさせず、涼しい場所で休ませ、水分や塩分を補給しましょう。改善しない場合や意識障害がある場合には医療機関の受診を検討してください。
保護者の方に特に意識してほしいポイントは、次の3つです。

- ①外出前に水分を取らせる。特にのどが渇く前から摂取させることが重要。
 - ②帽子などで日射をさえぎる、通気性のよい服装を選ぶ。
 - ③「こまめに休憩して水を飲むように」と声をかける。
- また、暑くなる前から外遊びや入浴で汗をかく習慣をつけておく予防につながります。「まだ大丈夫」と油断せず、春のうちから熱中症対策を始めましょう。

春は、心がゆらぐ季節です

桜の便りが届き、街が新しい始まりの空気に包まれる春。心まで軽やかになれたら素敵ですが、この時期「なぜか疲れやすい」「気分がスッキリしない」と感じる人は少なくありません。

春は、心身がゆらぎやすく、心

が静かに疲れやすい季節です。進歩や異動、家族の生活リズムの変化など、春は環境の変化が重なる時期です。脳は新しい環境と状況が安全かどうかを確かめる作業に、そして初めての人との出会いに、無意識のうちに緊張し、多くの工

ネルギーを消費します。さらに三寒四温の気温差や晴れと雨の日照時間の変化は自律神経のバランスを乱し、眠りの浅さやだるさ、不安感として現れることもあります。
もう一つ見落とされがちなのが、小さな喪失です。慣れた人間関係や日常との別れは、前向きな門出の中にも微細なグリーフ(悲嘆)を残します。うれしさとともに寂しさがあるのは、ごく自然な心の反応です。

だからこそ春は、始めが肝心とばかりに最初から頑張りすぎないことが大切です。睡眠を最優先にする、予定に余白を残し詰め込みすぎない、そして「少し疲れているな」と自分の状態に気づいてあげること。それだけでも心はゆとり整っていきます。変化の季節だからこそ、緩やかな自分の歩幅を守ることも大切な適応です。春の光は、急がない人にもちゃんと届きますから。

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



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



美しが丘西よしみね眼科

診療科目／眼科、小児眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

※祝日は休診

※受付時間は診療終了の30分前

TEL. 045-507-3713

MAP P 32



横浜市青葉区美しが丘西3-65-2

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 P 33



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

※最終受付時間は診療終了の30分前

TEL. 044-965-4182

MAP P 33



川崎市麻生区万福寺6-7-2
メディカルモリノビル2F

新ゆり武内クリニック

診療科目／泌尿器科

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

※祝日は休診

※初診や久しぶりに来院する人は事前に電話予約

TEL. 044-959-3119

MAP P 33



川崎市麻生区上麻生1-3-5 ドレイクビル5F

紙媒体
だからこそ、
伝わり、
残る。

DTPデザイナー社員募集

Webの情報は速い一方で、流し見されやすく記憶に残りにくい面があります。

その点、紙媒体は手に取られ、読み返され、手元に残るからこそ、
情報だけでなく、信頼も届けられます。

企画から関わり、紙だからこそ届く表現を形にする面白さを味わってみませんか。

【応募条件】

InDesign、Illustrator、Photoshopを業務レベルで使用できる方。

Webサイト、SNS運営のお仕事に携わっていた方も歓迎。

応募は
こちらから

インクループ
について



株式会社インクループ

〒215-0017 川崎市麻生区王禅寺西3-12-10 佐熊ビル3F
TEL: 044-959-3750 E-mail: info@misonet.com

ライ麦パンで おいしく健康に



ヘルシーなドイツパンが評判のベーカーリー「ケルン」では、ライ麦の配合率の違う砂糖不使用のライ麦パンをラインアップ。100%、80%、50%、30%の4種類から、好みに合わせて選べる。ライ麦は、日々の食生活で不足しがちな鉄分を多く含んでいる。腸内環境を整え満腹感を与えてくれる食物繊維や、糖質を代謝するために欠かせない栄養素で疲労回復にも役立つビタミンB1・B2も豊富。必須アミノ酸のひ

とつであるリジンも摂取できる。リジンは疲労回復や肝機能を高める効果が期待されているアミノ酸だ。必須アミノ酸は、体内で十分に合成されず、食品から取り込む必要がある。また、米や白パンより低GIで、血糖値の上昇も緩やか。グルテン含有量も小麦に比べごくわずかだ。自然の恵みを生かしたパンで、ライ麦の風味豊かな香りをおいしく楽しみながら、健康な体を目指そう。



古代小麦「アインコーン」を使用したクッキーも人気。卵やバター不使用でヴィーガン対応の種類も。

■ 成分比較 ■ 可食部100gあたり

鉄分 (mg)		食物繊維総量 (g)	
ライ麦	1.5	ライ麦	12.9
小麦粉(強力粉)	0.9	小麦粉(強力粉)	2.7
米(精白米)	0.1	米(精白米)	1.5
ビタミンB1 (mg)		ビタミンB2 (mg)	
ライ麦	0.15	ライ麦	0.07
小麦粉(強力粉)	0.09	小麦粉(強力粉)	0.04
米(精白米)	0.02	米(精白米)	0.01

(日本食品標準成分(八訂)増補2023年による)

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

(川崎市麻生区・多摩区・宮前区、横浜市青葉区の一部)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
神精 ▶ 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・耳・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・神精・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	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
おおたクリニック	内・外・消内	上麻生6-31-1 1F	989-5566
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・小外・ア	古沢7	955-7231
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



生命の尊厳を重んじ、病める人を癒す、
愛ある医療を提供します。



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・ゆりスタア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 ヴェルシャンブル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
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

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

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
新ゆり武内クリニック	泌	上麻生1-3-5 5F	959-3119
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
百合丘外科産婦人科	産婦	百合丘1-14-6	966-2596
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 壺番館ビル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



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



AKUTAGAWA
birth clinic

本院 芥川バースクリニック

産科 婦人科
Tel.044-989-3300

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

鈴木耳鼻咽喉科医院	耳	上麻生5-38-5	988-2590
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

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
お手伝いしております。



渡邊 寛之 理事長

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
訪問リハビリテーション

● 内科 ▲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	●	●	●	●	●	▲	/

● 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。



なんぼ矯正歯科 川崎・新百合ヶ丘	歯・矯歯・小歯	万福寺1-8-1 横山ビル	543-8841
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・矯歯・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・矯歯・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	矯歯・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	矯歯	上麻生1-6-3 マプレ2F	966-1033

美しが丘西よしみね眼科	眼・小眼	美しが丘西3-65-2	507-3713
-------------	------	-------------	----------



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

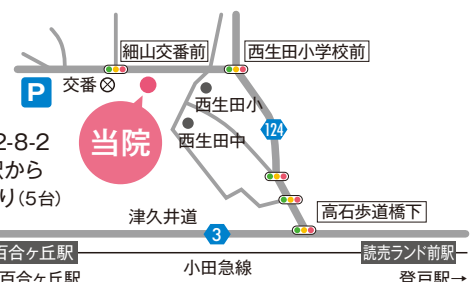
医師 松浦健太郎 遠藤友美恵

※季節や環境の変化でぜんそくの症状にお悩みの方、
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	●	—	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

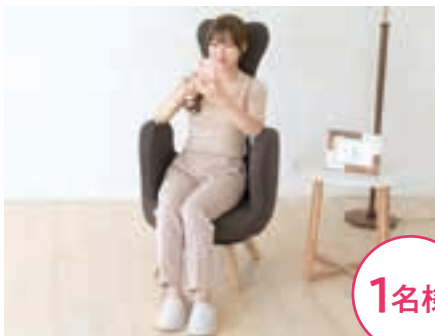




プレゼント付きアンケート

「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 うつむかないチェア ais ティラミス



1名様

ゆったり座りながら自然に美しい姿勢へ

首・腕・腰を圧迫感なくホールドし、正しい姿勢に導く特許取得のチェア。背もたれや座面の計算された角度で、座りながら何をしても美しい前向き姿勢をキープできる。希望小売価格41,500円

iWellness

info@ais-chair.com
<https://www.ais-chair.com/>

C ふとんクリーナーRS5 & オプティマムビタミン



2名様

体の外と内の両面からアプローチ

布団のアレルゲン・菌を徹底除去する「ふとんクリーナーRS5」(24,800円)と、ウェルネスブランド「Dr. MiCHAEL」のオールインワンサプリメント「オプティマムビタミン」(7,000円)をセットで。

レイコップ

0120-363-612
<https://www.raycop.co.jp/>

B アロマミストヒノキ インザフォレスト



3名様

自然な森の香りでリラックス

ヒノキ精油をベースにした清々しさと、ベルガモットの爽やかさが調和した香りの森林浴睡眠®アロマミスト。枕や洋服、部屋、浴室などに使って、いつでも森林浴気分を味わえる。希望小売価格2,090円

noom&co.

<https://noomandco.shop/>

D N organic Basic 2点セット



2名様

新しいスキンケア対策に

肌に付着した大気汚れなどをすっきり洗い落す「Basic スージング クレンジングジェル」(3,850円)と、3月に発売されたばかりの新製品「Basic バランシング エッセンスミルク」(医薬部外品、6,380円)をセットで。

シロク

0120-150-508
<https://sirok.jp/norganic>

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。
- ④健康のための習慣や心掛けていることを教えてください。
- ⑤やってみたいスポーツや運動を教えてください。

※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
「初夏号 読者プレゼント」係

●二次元コードからのご応募はこちら➡



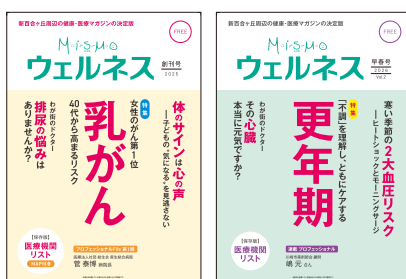
※スマートフォンのカメラをかざすだけで読み込めます

www.mismonet.com/feature/wellness_present

締切

2026年7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
E-mail. info@mismonet.com

MISMOウェルネス 2026 初夏号 Vol.3 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 佐藤 亜紀
會沢 聖恵 小倉 彩子
本多 一清

Photographer
鈴木 千佳 片山 貴博
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
www.mismonet.com

印刷・製本
サンケイ総合印刷株式会社

次号は2026年7月下旬発行
予定です。

本誌の写真、イラストレーション、地図、
文章等の無断転載・複製を禁じます。



時川郁夫校長

明治・大正期に経済界を支えた実業家、森村市左衛門によって1910年に建学された森村学園は、豊かな自然と先進的な学びが調和する伝統校です。校舎の外には四季折々の森が広がり、子どもたちは自然の中で感性を育み、思考を深めています。

初等部では「しつかり学び、とことん遊べ。」をモットーに掲げ、「ランゲージ・アーツ(言語技術)」「英語教育」「ICT教育(情報)」を教育の三本柱にしています。子どもたちは、毎日の授業や友達との関わりの中で、エージェンシー(自ら考え、選び、行動する力)を育んでいきます。一人ひとりが自分の考えを伝える楽しさを知り、友達の考えの良さに気付き、自ら学びを深める経験を重ねていくことを大切にしています。

■学校説明会

5月9日(土)／9月5日(土)

■授業公開

6月2日(火)・4日(木)

9時40分～11時20分

2027年度新1年生入試日程

- 募集人数 男女計約90名(予定)
- 願書受付 9月5日(土)～9月9日(水)
- 考査日程 10月24日(土) 女子／25日(日) 男子

※2024年度よりWeb出願となっています。初等部ホームページで随時ご案内をいたします。



森村学園 初等部

Morimura Gakuen Elementary School

併設 | 幼稚園／中・高等部

〒226-0026 横浜市緑区長津田町2695 東急田園都市線つくし野駅から徒歩5分
Tel : 045-984-2509 Fax : 045-984-6996 Email : shotobu@morimura.ed.jp



Instagram



初等部HP