

M・i・s・m・o
ミスモ

ウェルネス

盛夏号

2026

Vol.4

特集

神奈川県は最も暑い県!?

暑さに
負けない!

わが街のドクター

親に寄り添い

子どもの発達をサポート

【保存版】

医療機関
リスト

連載 プロフェッショナル

川崎市長
福田 紀彦 さん

vol.3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」。
第3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。

「読みやすく生活に役立つ保存版」

文字の間隔や色・大きさが非常に見やすいです。
また、旬の情報が手に取れる事に驚いております。
近隣のドクターを知りたいと思っても、検索すればスマホでなんでも分かるとはいえ、調べてはメモに記入したり、スクショしたりと苦戦していた時、「ミスモ・ウェルネス」に出会いました。近辺の病院が紹介されるわが街のドクター！一目でわかる医療機関リストやマップ！最高でした！我が家の保存版にします。ありがとうございました。

あと少し範囲を広げ、宮前区など麻生区近隣の他の区の情報もあるとうれしいです。

(川崎市宮前区 K・Kさん 60代女性)

「コラムが健康意識のきっかけに」

コラム「からだのエッセンス」、簡潔ながらも的を射たメッセージでとても身に染みました。

(川崎市麻生区 M・Kさん 60代男性)

病院の先生方のコラムが勉強になりました。健康を心がけるきっかけになりました。

(川崎市麻生区 N・Mさん 30代女性)

「テーマごとに理解が深まる」

毎回1つのテーマに沿った特集で、理解しやすく勉強にもなります。心のサインに関しては、誰もがあてはまる内容でしたし、当たり前ですが、いつそうなるかは分からないので気を付けていきたいと思えますね。わが街のドクターの救命にまつわる記事は、近年家族がお世話になりましたから、身にしみて感じられる内容でした。

(東京都町田市 K・Mさん 40代女性)

「体への不安に心強い味方」

内外の身体の変化を強く実感する年頃になり、今まで健康だったので体に関する知識のなさに漠然と不安を感じております。「ミスモ・ウェルネス」が創刊されてからは、いつも買い物に行く東急ストアで必ずいただいて帰ります。近くの病院の記事が多いので参考になりますし心強いです。ありがとうございます。

(横浜市青葉区 N・Tさん 60代女性)

「先生の医療への姿勢が分かる」

行ったことのない病院でも、先生がどのように医療に向き合われているのかという姿勢を知れたことで、次の選択肢に入れやすくなりました。マップがあるのもとても分かりやすかったです。

(川崎市麻生区 F・Sさん 20代女性)

クリニックの中の写真や先生の顔も見られ、機会があれば受診してみようかなと思いました。

(川崎市麻生区 U・Yさん 30代女性)

「ストレッチを早速実践」

我が家では「ミスモアネックス」を長年愛読しております。「ミスモ・ウェルネス」は初めて読みました。マップで麻生区にあるクリニックの場所をあらためて知り、今後お世話になるかもしれない医院を調べることができ役に立ちそうです。「第2特集 その痛み、スマホ首かも？」で紹介されていたストレッチを実践しています！

(川崎市多摩区 K・Hさん 40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.4

川崎市長 福田 紀彦さん

6 | 特集

暑さに負けない！

12 | わが街のドクター

健康寿命を延ばすための日常の予防法 麻生総合病院

こまめな血圧計測で夏も健康に 岡崎医院

親に寄り添い子どもの発達をサポート 新百合ヶ丘龍クリニック

地域で「人と人とを繋る」医療を 生田ハート内科クリニック

20 | Wellness Column 一からだのエッセンスー

みねき内科クリニック

しんゆり脳神経外科クリニック

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7月9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

川崎市長

福田 紀彦 さん

FUKUDA NORIHIKO

子どもからお年寄りまで
必要なケアが届く「最幸のまち」に

Profile

川崎市立長沢小学校・中学校卒業後、渡米。米国アトランタマッキントッシュハイスクールを卒業。米国ファーマン大学では政治学を専攻する。大学卒業後に帰国し、衆議院議員秘書を経て、2003年から神奈川県議会議員を2期務める。その後、神奈川県知事秘書、早稲田大学マニフェスト研究所客員研究員を歴任し、13年より現職(4期目)。趣味は料理で、休日には家族のために腕を振るうのが楽しみ。

「2024年に麻生区で男女ともに平均寿命が日本一となりましたが、市民の皆様には、より若い頃から健康づくりに取り組んでもらい、長く健康でいてほしい」

そう語るのは、昨年の川崎市長選で4期目の当選を果たした福田紀彦市長。「最幸のまちかわさき」を目指して市民の健康にも尽力してきた。16年から本格的に開始した「かわさき健康福寿プロジェクト」では、介護を受ける人と介護事業者を独自の指標で評価することとで要介護状態の改善・維持を後押ししている。その結果、介護度の改善率は全国平均の約2倍にあたる成果を上げ、先駆的事例として注目を浴びている。

「全世代を対象に、医療、介護、予防、住まい、生活支援などのケアを必要な人にしっかり届け、誰もが望む地域で住み続けられるようにしようというのが私たちの基本理念です。そのため、これまで専門職の多職種連携、地域づくり、つながりづくりなどに取り組んできました。また、地域を担う人材も育成しようと、22年に市立看護

大学を4年制大学として開学しました。全国各地から学生が集まり、うれしいことにその約6割は市内に定着してくれています」

全国から来た優秀な若者たちが地域に見守られながら学び、さらに地域の方たちを支えていく。理想的な循環ができて始めている。

健康長寿を目指して さまざまな取り組みを展開

お年寄りを支える一方で、若年層の健康づくりにも力を入れている。

「私たちが次に目指すのは、健康寿命のさらなる延伸です。そのためには、働き盛りの世代に向けた予防的な取り組みも大切です。例えば市公式ウォーキングアプリ『かわさきTEKKTEK』は、歩いてアプリ内でポイントを貯め、それを市立の小中学校および特別支援学校に寄付できるんです。子どもたちを思う気持ちがモチベーションとなって、多くの方が利用しています。23年に始めた当初は3年間で1万5000人が目標だった登録者数も約9万人にのぼり、その約7割は30〜50代の方々

です」

そして未来を担う子どもたちの健康も大切だ。小中学校の9年間の給食を「健康給食」と名付け、減塩調理や地産地消を進めている。

「健康給食のレシピは動画配信などで家庭にもお届けして、すべての世代が主体的に健康に良い食を選択する力を身に付けられるようにと考えています。敬老訪問で100歳以上のお年寄りの話を聞くと、動物性タンパク質もしっかりとったバランスの良い食事をしています。健康長寿のためにも食育は大事だと実感しますね」

さらに、ビッグデータを使った健康づくりも検討中だという。

「健診でわかる項目は限られています。より多くのデータを分析・フィードバックするなど、一人ひとりの個別最適な健康づくりにつなげられるよう取り組んでいきます」最後に市長自身の健康の秘訣を伺ってみた。

「まずは、よく食べ、よく笑うこと。そうすれば人とも楽しくつながれます。本当はもっと運動も頑張らなきゃダメなんですけどね」



川崎市役所

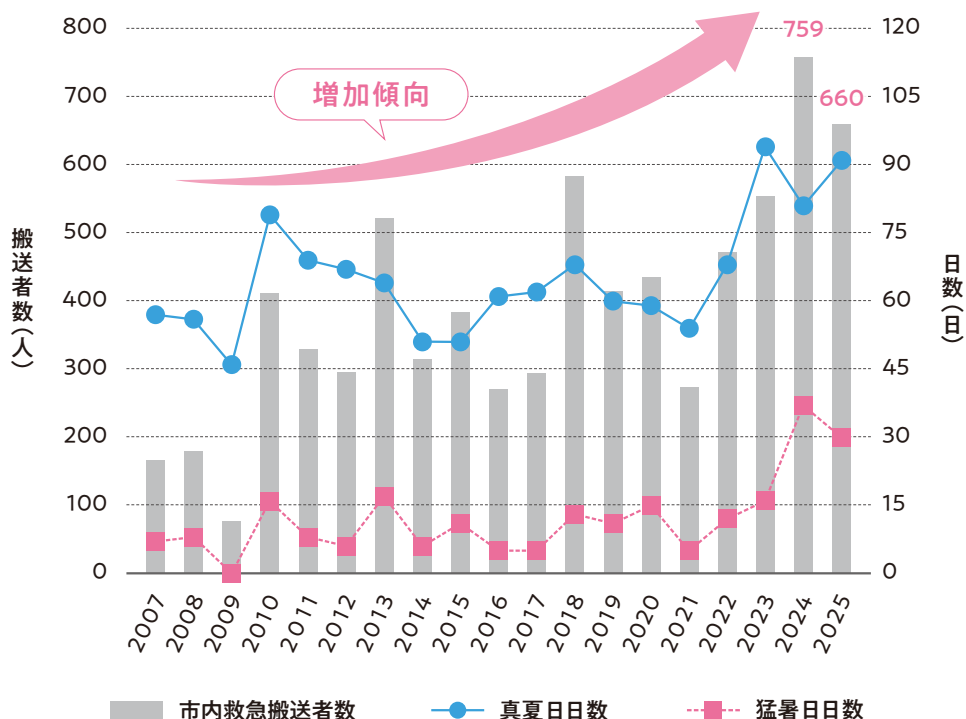
☎044-200-2111

川崎市川崎区宮本町1
JR川崎駅から徒歩8分



暑さに負けない！

川崎市内熱中症救急搬送者数の経年推移



暑さ指数に要注意！
神奈川は最も暑い県

「酷暑」と評される厳しい日本の夏。残暑が長引き、熱中症への警戒は欠かせません。川崎市の環境調査を実施している川崎市環境局環境総合研究所に、麻生区の熱中症の実態と対策について、データをともに話を伺いました。

高気温を記録。さらに40度を超える日が全国30地点で観測されたことは記憶に新しい。

「今年気象庁では40度以上の日を『酷暑日』と命名しました。夏にニュースなどで最高気温を記録した市町村が取り上げられますが、気温だけに注目すると思わぬ落とし穴が潜んでいるのです」

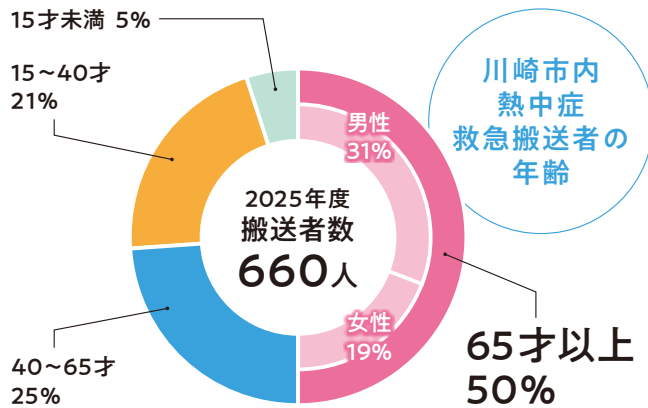
熱中症のリスクは気温だけではなく、湿度も大きく影響していると小木曾さんは続ける。

「気温、湿度、輻射熱(日射の熱や地面、建物などから放射される熱)の3つを取り入れた指標を『暑さ指数(WBGT)』といいます。気象庁が発表する『熱中症

「日本の年平均気温はこの100年で1.4度上昇しています。川崎市は脱炭素運動にいち早く取り組みできませんでした。地球の温暖化は加速しており100年後にはさらに1度以上、上昇するといわれています」と話すのは川崎市環境局環境総合研究所の小木曾武史さんだ。昨年は梅雨明けが早く、季節が前倒しになったこともあり、北・東・西日本では6～8月にかけて歴代1位の高温となった。平均気温は平年差プラス2.36度と観測史上最

警戒アラート』は、この暑さ指数をもとにしているのです。そして暑さ指数で比較すると、神奈川県は全国的に最も暑い地域であるというデータが出ています」

暑さ指数は「気温の効果 1」対「湿度の効果 7」対「輻射熱の効果 2」の割合で算出されており、湿度が人体の熱バランスに大きな影響を与える要因となっている。カラッと乾燥している40度と、



湿気でジメジメしている35度を比べると、後者の方が不快に感じるのは暑さ指数が高いからなのだ。この暑さ指数は「注意」(25未満)、「警戒」(25～28)、「厳重警戒」(28～31)、「危険」(31以上)の4つに分類されているが、昨年、神奈川県は県内5カ所すべての観測地で暑さ指数33以上を観測。県内全域で熱中症警戒アラートが発表される基準値を上回り、全国的に見てもリスクの高いエリアなのだ。

川崎市麻生区の熱中症の実態

右ページのグラフは川崎市の熱中症による救急搬送者数を表したものだ。

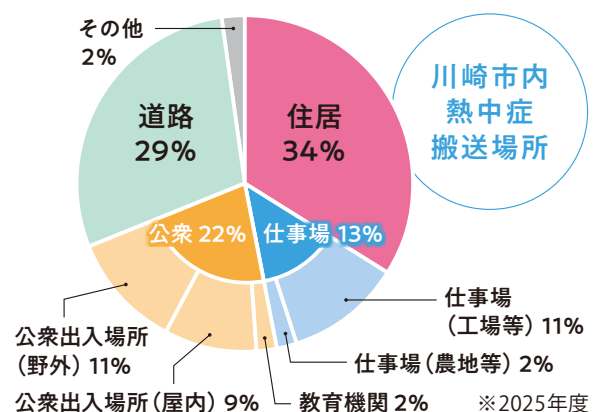
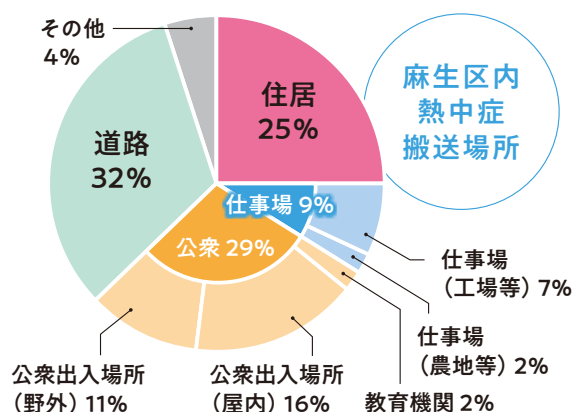
「2024年度が最も多く759人、次いで25年の660人。注目していただきたいのは、猛暑日と搬送者数のグラフの動きがほぼ連動している点です」

年齢別では65歳以上が50%を占め、その内訳は男性が31%、女性が19%となっている。

麻生区は年代別や男女別の搬送者数の比率は川崎市全体とほぼ同率だが、人口10万人あたりの区別搬送者数が最も少ない。「詳しい原因は分かりませんが、搬送場所のグラフを見ると全市では『住居』と『道路』が3割ほどなのに対して、麻生区は『住居』が25%とやや少なくなっています。これは室内でエアコンを使用している割合が高いからではないかと推測します」

月別の搬送者数は6月から増え始め7、8月がピークに、時間帯は9時台から14時台が最も多くなる。

「熱中症による搬送者数は梅雨明け直後に急増し、1日の中では正午前後の時間帯が多い。最近時間帯が早まる傾向にありますが、これは熱帯夜が続きますが、これは熱帯夜が続きます。『午前中は涼しい』というのはひと昔前の話。思い込みが熱中症のリスクを高めることも覚えておってください」



暑さ軽減効果実験

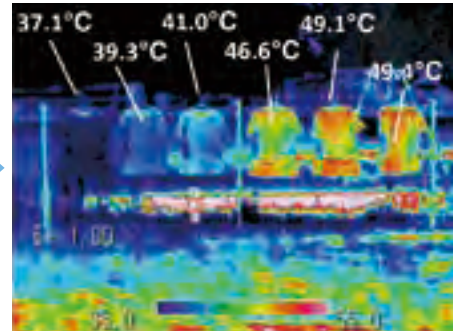
衣服の色による違い

気温：35℃
天候：晴れ

実験開始時の様子



10分経過時の温度分布



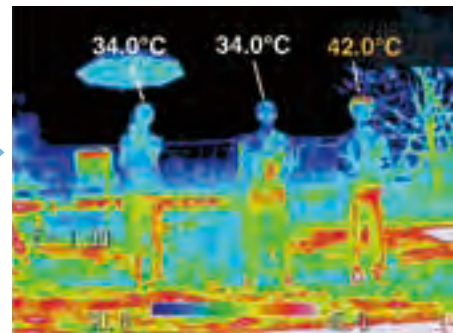
日傘・帽子の効果

気温：34℃
天候：晴れ

実験開始時の様子



10分経過時の温度分布（帽子は外して撮影）



屋外と屋内で正しい熱中症対策を

人間は汗をかくことで体温調整をしているが、運動をする習慣がなく汗をかきにくい人は、汗腺の機能が衰えている可能性がある」と小木曽さん。

「運動するのが難しい人は、ぬるめのお風呂にゆっくり入るのがおすすめです。汗をかきやすい体質になるまでには2週間ほどかかるので、継続することが大切です。日中、体に熱がこもってしまった時はシャワーで冷水浴をして体温を下げるなども効果的です」

外出では日傘や帽子を使用し、服の色や素材にも気をつけたい。

「8月の正午ごろ、晴れた屋外に6色の綿素材のTシャツを10分間放置して温度変化を計測する実験をしました。結果は、表面温度が低い順に白色、黄色、水色、青色、緑色、黒色で、白色と黒色のTシャツの温度差は

12度にもなりました。また別の実験では同じ緑色のTシャツで綿とメッシュ素材を比較したところ、メッシュ素材は綿に比べて8・7度低い結果となりました。外出時には薄い色で通気性の良い素材の服を選ぶのがおすすめです」

また、日傘や帽子を使用するとマイナス8度という結果が出た。日傘は体全体を覆うので日よけ効果が高い。帽子の場合はなるべくつばの広いもので頭を日射から守ってほしい。

一方、室内で熱中症を防ぐためにはエアコンの適切な使用と、水分補給が欠かせない。

「自宅で熱中症になり搬送される人の9割が、エアコンを使っていなかったというデータがあります。年を重ねると暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、自身の判断に頼らず、温度が28度を超えたら迷わずエアコンを使用してください」

水分補給は1時間にコップ1杯、1日で合計8杯（1・2リッ

トル以上)が目安となる。

「これは夏場、体内から放出される水分量から換算したものです。就寝中にも汗で大量の水分が奪われるので、就寝前と起床直後は水分補給を忘れずに。日中は水に限らず、お茶や食事の汁物で補ってもかまいません。経口補水液は塩分濃度が高く、飲み過ぎると血圧上昇など健康に影響を及ぼす可能性があるので、常飲せず緊急時に飲むようにしてください」

適切なセルフケアで暑さを乗り切る

夏は食欲が減退する人も少なくないが、暑さを乗り切るためには3食しっかり食べて質の良い睡眠をとることも大切だ。

「気温の上昇はもはや避けられない時代です。だからといって家の中にもってばかりでは、人とのコミュニケーションも希薄になってしまいます。そこで暑さに十分気をつけながら安全に外出できるよう、川崎市では

『ちょこ涼』活動を実施しています。麻生区内では32カ所の公共施設と3カ所の民間施設にポスターを貼って、一時的に暑さをしのぐためのスペースを設けています。外出中は15〜30分おきに冷房の効いた施設に入って体調を整えていただきたいです

ね。きちんと対策すれば、熱中症は防ぐことができるのです」
日常的に汗をかく習慣をつけ、屋内・屋外では適切な対策をとる。
気候変動の時代を乗り切るために、意識と暮らし方を見直す必要があるそう。

「かわさきちょこ涼」を活用しよう

市の公共施設・民間施設で空調設備が整い、休憩場所があるなどの条件を満たした施設を「かわさきちょこ涼(すず)」として開放する取り組みを実施中。暑い間は「ちょこ涼」を活用し、外出

時に体調に異変を感じる前に一時的に立ち寄り、体の熱がこもらないようにするなど熱中症予防に努めよう。

麻生区では麻生区役所など全35カ所で展開。詳細はHPにて。

期間

9/30(水)まで



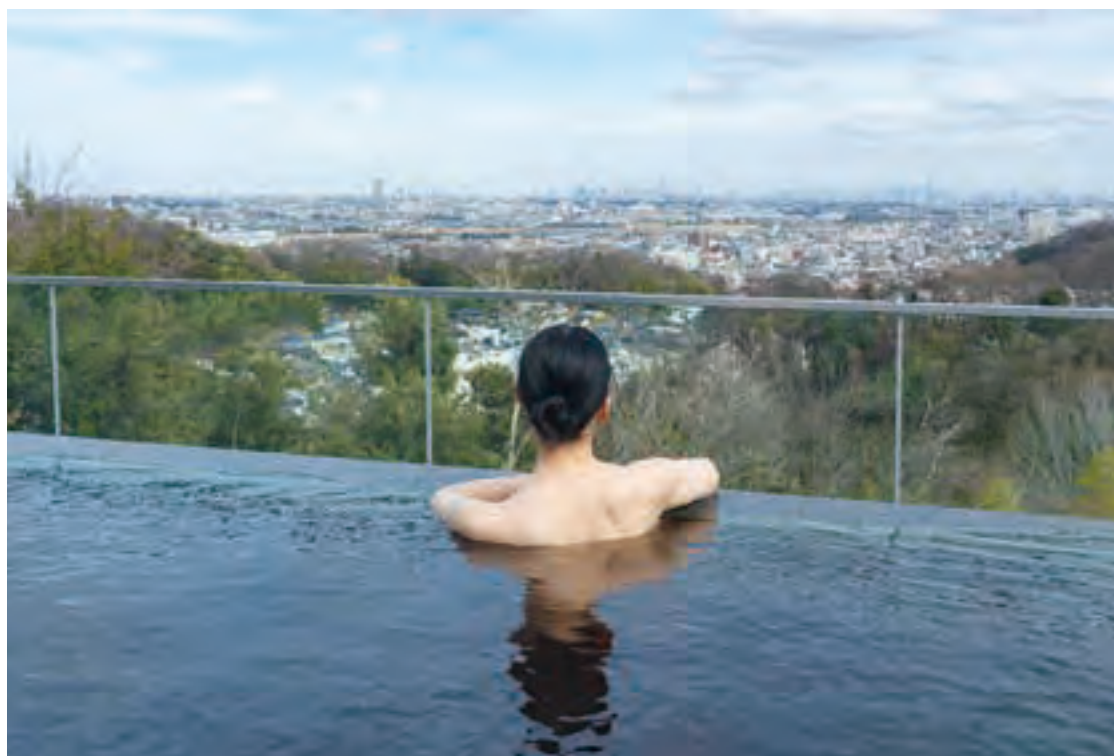
川崎市環境局

環境総合研究所

川崎市の環境施策に関わる総合的な研究、国際貢献などを担う地方環境研究所。環境汚染の未然防止とさらなる環境改善に向け、さまざまな調査研究を行う。把握した環境データは、ホームページ等で公開中。



眺望豊かな温泉で暑熱順化



1時間に1本、新百合ヶ丘駅より徒歩1分のホテルモリノ新百合丘正面玄関前から無料シャトルバスを運行中。

花景の湯

044-966-1126

稲城市矢野口4015-1 (HANA・BIYORI内)

Ⓜ 10時～23時、土日祝9時～23時

※最終入館22時まで Ⓜ 不定休 Ⓟ あり

ホテルモリノ新百合丘よりバス20分

※利用案内や運行ダイヤはHPで確認を

暑い夏を乗り越えるためには汗をかき、体温を調節することが重要だ。暑い時期には、40度程度のお湯に浸かり、汗をかいて暑さに慣れる「暑熱順化」をすることが望ましい。

「花景の湯」には、天然温泉を約40度で張った「眺望温泉風呂（ぬる湯）源泉循環」がある。多摩丘陵の緑のパノラマと、ビル群の眺望が広がる絶景露天風呂で、癒されながら汗をかける。7月27日よりホテルモリノ新百合丘の正面玄関からの送迎バス運行を始め、通いやすくなった。

風呂上がりには、涼しい館内でくつろげる休憩所も完備。50台以上のリクライニングシートが並ぶ「リクライニングラウンジ」、形・大きさの異なるクッションを備えた寝転び休憩所の「リラックスラウンジ」、女性専用の「レディースラウンジ」がある。1万冊を超える漫画と書籍、雑誌は誰でも自由に読めて、無料WiFiを使うこともできる。

1日中楽しめる「花景の湯」。暑さに強い体を作りながら、入浴後はゆっくり涼もう。

寝室環境と寝具で快眠へ

人間は寝汗をかくことで深部体温を下げ、眠りを深くする。暑い夜は、寝汗をかきすぎて水分不足に陥り熱中症になることを防ぐため、室温が28度前後になるようエアコンを夜通し使うことが大切だという。

「ただ、室内環境を整えても体はマットレスに密着しており、その暑さは冷房だけでは改善できない。そこでサポートしてくれるのが寝具です」と語るのは西川スリープスクエア新百合ヶ丘店の奥村悠太さん。冷たさが継続する持続冷感など、暑さを軽減する寝具も多種多様だ。

「素材も違うので、実際に触って好みのものを使うのがおすすめです」

一方、空調を付けっぱなしにしていると体が冷えてしまう人もいる。「自身の感じ方に合わせて寝具を選びましょう。エアコンは消さず、麻や綿、絹などの掛け布団、薄い羽毛布団などで調節してください」

眠れず、疲れがとれないと熱中症のリスクも高くなる。夏の寝苦しさで悩んでいるなら、まずは寝室の環境を整え、より快適に眠れるように自分に合った寝具を見つけよう。



睡眠について、いろいろな観点からアドバイスをしてくれる。



スリープスクエア 新百合ヶ丘店

044-965-3081

川崎市麻生区上麻生1-4-1

新百合ヶ丘エルミロード4F

🕒 10時～20時30分

📍 新百合ヶ丘エルミロード休館日に準ずる 🅕あり

小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩1分

医療法人社団 総生会
麻生総合病院

内科

水堂 祐広 部長

すいどう・よしひろ 2006年、千葉大学医学部卒業。一般社団法人日本内科学会総合内科専門医、一般社団法人日本呼吸器学会呼吸器専門医、一般社団法人日本感染症学会感染症専門医。22年に国際医療福祉大学大学院医療経営管理分野を卒業し、修士(医療ビジネス経営学)を取得。



“健康寿命”を延ばすため 日頃から心掛けられる予防法

「長寿日本一となった川崎市麻生区の次なる目標は、健康寿命日本一です」と話すのは、麻生総合病院内科部長の水堂祐広先生だ。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

「日本では、健康寿命の平均値は男性が72歳、女性が75歳というデータがあります。平均寿命との差は10年前後。最後の10年は介護生活をする可能性が高いことになります。平均寿命と健康寿命の差を縮めるためにも日常生活の中で予防を心掛けることが大切です」

無理なく続けられる運動を 日常生活に取り入れよう

健康寿命を延ばすために大切なことの一つは、適度な運動だ。

「現役で働く50、60代の方や肥満気味の方は、ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。痩せ気味の方は筋力トレーニングに代表されるレジスタンス運動を行いましょう。中間の体型の方は両方をバランスよく取り入れるといいですよ」

活動範囲が狭まる70代以降の高齢者は、毎日合計5000～6000歩、

1時間3〜4キロを目安にウォーキングを心掛けるといいという。「歩くだけでも血流が良くなりますし、脚の筋力を維持できます」と水堂先生。買物のついでなど、無理なく自然に組み込めるようにすると続けやすい。

もう一つ大切なことは、口腔ケアだ。「『口は万病のもと』といわれますが、口の中を清潔に保つことでいつまでも食事をおいしく食べることができ、結果的にそれが健康寿命を延ばすことにもつながります。年代問わず、半年に1回は歯の定期健診に行くといいでしょう」

病気を未然に防ぐために
医療機関をうまく活用しよう

高齢になると、病原体に対する防御機能が低下し、免疫が落ちて病気が悪化しやすい傾向にもなるという。

「高齢者の内科系疾患で最も多いのは肺炎や心不全です。肺炎に関しては現在、肺炎球菌とRSウイルスの2種類の予防接種があります。80歳を過ぎると3人に1人は罹患するといわれる带状疱疹については、川崎市では65歳から定期予防接種が受けられます。その

ほか、定期接種の対象でない方も、基準を満たせば接種可能なものもあります。当院では予防接種の専門外来を設け置いており、その方に合わせたプランをご提案しています」

一方、外科系疾患の代表的な症例は大腿骨や腰椎の骨折だという。「転倒によって骨が折れてしまう方の中には、骨粗鬆症が進行していて骨がもろくなっている方もいます。特に女性には閉経後から骨密度が低下していくので、定期的に骨の年齢チェックをするといいでしょう。必要であれば飲み薬や注射で骨を強くする方法もあります」
健康維持のためのセルフケアを行う



看護師など医療スタッフが常駐する
スタッフステーション。



麻生区が誕生した1982年に開業。
紹介状がなくても受診できる。

際に注意してほしいのが、自己判断による思い込みだという。「頑なに薬を飲まない人、逆に薬だけに頼りがちな人がいますが、自己判断は禁物です。一つの病気は将来的に他の病気のリスクにつながります。治療の目的の一つは他の病気のリスクを下げること。かかりつけ医と相談しながら長期的な視野をもち、意識的に自分の体に関心をもつようにしましょう」
そして最後に、健康でいるためには心を若々しく保つことも大切だ。「どんなかたちでもいいので社会とつながり、日常生活の中で面白くて刺激になるものがあるといいと思います」

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	●	●	●	●	●	—	—

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。



夏は血圧が揺れる季節 こまめな血圧計測で健康に

温暖化の影響で年々気候の変化が激しくなっているが、血圧も季節や気温の変化で大きく変動することをご存知だろうか。

「一般的に夏は下がり、冬に向かって上昇する傾向があります。そして、猛暑や秋口にかけての激しい寒暖差は、高血圧の方に思いがけない健康リスクを引き起こす可能性もあります」

そう語るのは川崎市麻生区王禅寺に開業して40年余り、地域のかかりつけ医として信頼を築いてきた「岡崎医院」の岡崎大武院長だ。循環器の専門医として大学病院の集中治療室に勤務した経験を生かし、現在は循環器内科から一般内科まで幅広く対応している。

暑さで下がりやすい血圧 冷房や寝不足で上がる場合も

夏は気温の上昇によって血管が広がり、さらに汗をかくことで体内の水分が減るため血圧は下がりやすくなる。特に高齢の人、降圧薬や利尿薬を使っている人は、立ちくらみや強いだるさを感じることもあるそうだ。

一方、冷房による室内外の温度差や、熱帯夜による寝不足などで自律神経が

乱れて血圧が上がる人もいる。この場合は、脳卒中や心筋梗塞といった心血管病にも注意が必要だ。

「こんな時期に大切なのは、朝晩の血圧に加えて、調子が悪い時の血圧も測ることです。症状がある時に、上の血圧が110を下回ったり、普段より著しく低い値が続いたりする場合は、早めに主治医へ相談してください。休薬と言われた方は指示に従いましょう」

よく聞く「熱中症予防には塩分補給を」という言葉にも注意が必要だ。

「日本人はもともと塩分摂取が多い傾向があるので、1日3食取っていれば日常生活で必要な塩分は十分補えています。高血圧の方は、1日6g未満の減塩を心掛けてください。スポーツドリンクや経口補水液は塩分や糖分が多いので飲み過ぎは禁物です」

こうした飲料は食欲が落ちたり、炎天下で大量に汗をかいたりした時に、一時的に塩分や糖を補給するもの。普段の水分補給として水やお茶代わりに飲んでいると、血圧や心臓に負担を与える原因にもなる。日常の水分補給は水や麦茶を選び、のどが渇く前にこまめに飲むようにしたい。1日1.2リットル以上が目安だ。高血圧や心臓病のある人は、自分に適した量を主治医に確認しておくとう安心だ。

季節による血圧の「くせ」を知り
夏も秋も健やかに

9月から10月、昼はまだ暑くても朝晩は涼しくなってくる。すると、夏に下がっていた血圧も少しずつ戻り、なかには再び高めになる人もいる。夏に薬を減らした人、飲み方を迷っていた人は、涼しくなったら血圧の記録を持って改めて主治医に相談しよう。

「初秋は一日の寒暖差が大きく、自律神経にも負担がかかります。朝起きて

すぐに冷たい水で顔を洗わない、肌寒い朝は一枚羽織る、夜更かしや深酒を避ける。こうした小さな工夫も血圧の安定に役立ちます」

夏から初秋は、「暑い日のふらつき」と「涼しい朝の血圧上昇」の両方に注意したい。朝と夜の1日2回、血圧の記録をつけると、自分の血圧が季節の変化にどう反応しているかが見えてくる。

「血圧は気温だけでなく、睡眠、食事、水分、体調、薬などの影響を受けて日々変わります。自分の血圧の季節ごとの「くせ」を知り、主治医とコミュニケーションを取りながら、安全で健やかな夏秋を過ごしましょう」



血管年齢がわかる血圧脈波検査など循環器系の検査にも力を入れる。



不整脈を専門とする実姉、眞壁怜子先生(左)と2人の診療体制。

医療法人社団
岡崎医院

☎044-966-8881 MAP P33

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	●	●	●	●	●	●	—

※土曜午後は15:00~17:00

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 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。



保護者の不安に寄り添い 子どもの発達をサポート

心配や気になることは
早めに相談を

「新百合ヶ丘龍クリニック」で副院長を務める龍彩香先生は、小児科、心療小児科を中心に診療に当たっている。

近年、保護者からの相談で多いのは、生まれつきの脳の働き方の違いにより、社会での生きづらさにつながりやすい「発達障がい」について。医学的には「神経発達症」と呼ばれる。

「私たちの社会は、多数派を中心に成り立っているので、少数派はハンディキャップがあると判断されてしまいがちです。今はダイバーシティといって多様性を認め合う社会に向かっていきますから、神経系の症状も多様性を認めていこうという傾向にあります。マイノリティーだからといって恥じることはないのです。当院では、お子さんが社会で肩身の狭い思いをしないよう、『僕・私は大丈夫なんだ』と笑顔でいられることを目指して伴走します」

神経発達症には4つのタイプがある。対人関係が苦手な強いこだわりのある自閉スペクトラム症(ASD)、授業中じっとしていられず、衝動的に行動し

てしまう注意欠如・多動症（ADHD）、読み書きや算数が苦手な限局性学習症（SLD）、全身運動や手先の細かい作業が苦手な発達性協調運動症（DCD）だ。1つだけでなく、複合的に現れる場合もあるので、早期に医師の判断を仰ぐことで、二次的な問題へ発展するのを防ぐことにもつながる。

「ASDは1歳半ごろから分かり始める症例ですが、乳幼児健診では見過ごされがちです。就学前に気付いてあげられると、親子ともにその後の心構えができます。ADHDのお子さんは席を立ったり、おしゃべりをずっと続けたりするなど、身近な大人も気が付きやすい。麻生区では、『川崎市北部地域療育センター』などで、お子さんに合わせたサポートを受けられます。ただ定員がいっぱいなことも多く、児童発達支援事業所や放課後デイサービスが設けられています。十分に追いついていないのが実情です」

**子どものタイプに応じて
家庭でのケアのアドバイスも**

同クリニックでは、症例に応じた家庭でのケアをアドバイスしている。



バリアフリーの院内は、木の温もりが感じられ、明るい雰囲気。



キッズスペースには、未就学児が楽しめるおもちゃや絵本が並ぶ。

「こだわりが強く、見通しが立たないと不安になるASDのお子さんには、順序立てて説明し、予定の変更を見越して選択肢を提示してあげることが大切。ADHDのお子さんは『自分でできた』と自己効力感を持てるスキルステップを積み重ねましょう。目標設定を低くして、できたら『えらいね』と褒めてあげる。その際『靴下履けてえらいね』『座っていられてえらいね』と具体的に褒めること。できないことにはばかり注意や注目をしていると、それで大人の関心を引けると思う、また、クリニックでは乳幼児健診の

ほかに「子育てサポート」を開設。看護師や栄養士、心理士に気軽に相談してもらおう試みだ。子どもの発達に大切な睡眠、栄養、遊びを基本にアドバイスが受けられる。

「お母さんたちには、『一人で抱え込まないで』と伝えたいですね。母親業は誰もが初心者ですが、核家族化の進んだ現代ではモデルとなる先輩お母さんがそばにいません。困るのは当然で、私も悩みながら子育てしています。子どもの発達は十人十色でスピードもそれぞれ。『大丈夫、なんとかなるよ』と地域みんなで子どもを見守り、育てられる環境を作っていきたいですね」

新百合ヶ丘龍クリニック

☎044-955-7231 MAP P33

川崎市麻生区古沢7-1 ②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
9:00~12:30	●	●	—	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	—	●	●	—	—

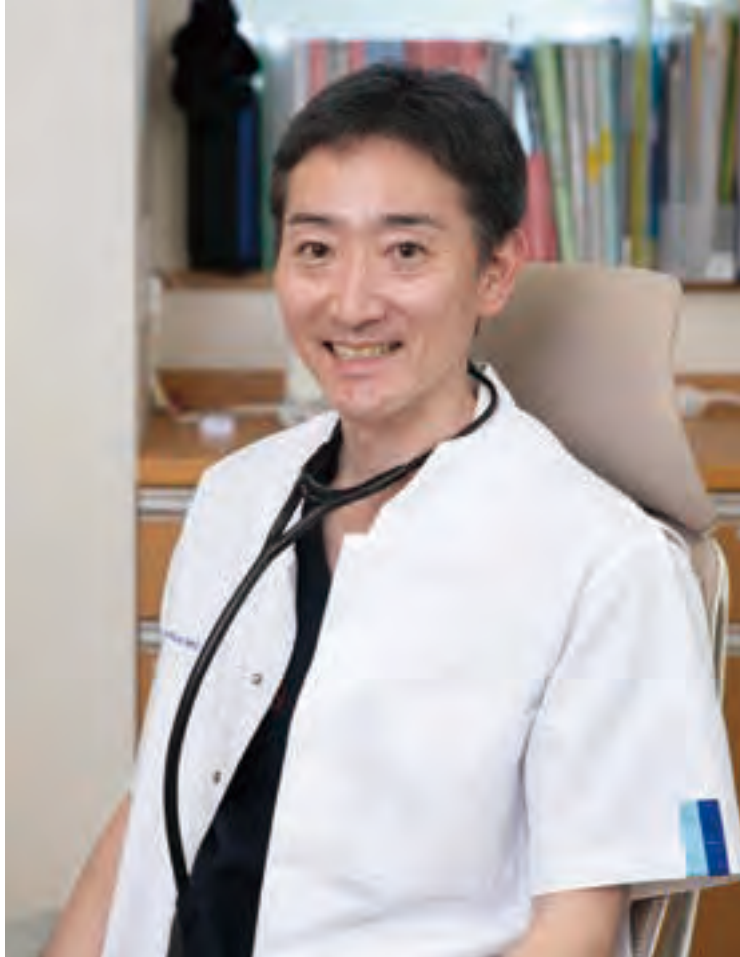
生田ハート内科クリニック

循環器内科／内科／

糖尿病内科／呼吸器内科

石橋 祐記 院長

いしばし・ゆうき 2003年聖マリアンナ医科大学卒業。13年、オランダエラスムス大学胸部疾患センター留学、特別研究員などを経て21年には聖マリアンナ医科大学内科学(循環器内科)准教授、心不全センターセンター長も務める。25年6月より現職。一般社団法人日本循環器学会循環器専門医。医学博士。



地域に軸足を据えて 「人と人とを綴る」医療を

2025年6月に開業した「生田ハート内科クリニック」は小田急線生田駅からバスで約6分、南生田医療モールの1階にある。院長の石橋祐記先生は祖父、父ともに医師の家庭で育ち、いつか医師として人の役に立ちたいと幼い頃から考えていた。そして、聖マリアンナ医科大学に入り循環器内科の道を歩み始める。

「研修医時代、心肺停止で運ばれてきた患者さんが救急隊による蘇生、ICUや循環器内科での治療、さらにリハビリも頑張り元気に社会復帰していく姿を見ました。多くの手を介し命をつなぐダイナミックな医療現場に自分も関わりたいと思ったのがきっかけです」

以来、高度先進医療の現場に立って臨床、研究、教育に携わり、20年のコロナ禍では、医局長としてスタッフたちを率いる経験もした。

「未曾有の感染症に一丸となって立ち向かう中、受診したくても医療につながらない人や、家族と会えず孤立する患者さんを数多く目にしました。そこで医師になった頃の初心がよみがえり、地域医療に軸足を移したいという思いが強くなったんです」

一般内科から循環器、呼吸器まで
幅広い診療で地域を支える

開業する場所は、あえて駅前ではなく、長年診療に携わってきた聖マリアンナ医科大学病院から車で5分ほどの場所を選んだ。

「大学病院とも密に連携した医療体制にしたかったのと、学生時代からずっとお世話になった南生田に恩返しをしたい気持ちもありました」

クリニックで扱う診療は一般的な内科から、心不全、狭心症といった循環器内科、気管支喘息などの呼吸器内科まで幅広い。ニーズの高い糖尿病と甲状腺疾患の専門的な診療も定期的に行っている。

一方で、予防医学の観点から検査にも力を入れる。エコー（超音波）検査では、一般的な臓器エコーから専門性の高い心臓のエコーまで行うことができ、心疾患とつながりの深い睡眠時無呼吸症候群の検査も可能。感染症では抗原検査に加えて精密なPCR検査まで対応し、発熱外来専用の入り口と診察室を設けて感染対策も徹底した。感染症は必ずパンデミックを繰り返すと

肝に銘じて整えた環境だ。地域のかかりつけ医として多岐にわたる疾患に対応し、地域住民の安心と健康を支えている。

訪問による緩和ケアにも力を入れ
ワンストップで医療を届ける

さらに力を入れているのが、増加する心不全患者への対応だ。特に川崎・横浜の北部エリアは、高齢化に伴って心不全患者が増えているため、その予防と治療を地域で支える仕組みづくりが求められているという。

「私たちは訪問診療による緩和ケアにも力を入れています。心不全の場合、

がんよりも末期治療が長びく傾向にある。だからこそ患者さんやご家族の気持ちに寄り添った治療で、できる限り自宅で穏やかな時間を過ごせるように支援を行っています」

先生がかかりつけ医として大切にするのは「人と人とを繋ぐ」医療だ。

「自分らしい地域医療を考えるうち、敬愛する父の言葉にたどり着きました。そして、患者さんの話にしっかりと耳を傾ける優しさを心がけたい。医師として正しい事実を伝えるのは当然ですが、それだけでは不十分です。スタッフも含めて、そんなホスピタリティのある医院にしたいですね」



スタッフ一同、患者さんに寄り添うホスピタリティを大切にしている。



木目調とグリーンを基調とした温かみのある待合室。

生田ハート内科クリニック

☎044-789-5657 MAP P.32

川崎市多摩区南生田4-6-6
小田急線生田駅から徒歩6分



	月	火	水	木	金	土	日祝
8:45～12:00	●	●	—	●	●	●	—
15:30～18:00	●	●	—	●	●	●	—

※木曜午後は16:00～18:00、土曜午後は13:00～15:00(予約のみ)
※甲状腺・糖尿病外来は毎月第2・4火曜午後

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。

夏風邪ではなく 花粉症かも？

花粉症というと春のスギ花粉を
思い浮かべる方が多いかもしれま
せん。しかし、花粉症は春だけで
はなく、イネ科植物(5～8月ご
ろ)、ブタクサ(8～10月ごろ)、
ヨモギ(8～10月ごろ)なども夏か
ら秋にかけて花粉が飛散し、花粉

症の原因となります。

ここ最近、「熱はないけど風邪
みたいな症状が続くんです」「鼻
水が急にしたりするのが続きま
す」といった相談も多くなっており
ます。毎年、この時期にアレルギー
症状が出る方は夏から秋の花粉症

を疑ってもいいかもしれません。
花粉症では、くしゃみや水っぽい
鼻水が続くことが多いです。ただ、
スギ花粉の時期と比較すると、目
の症状は少ない場合も。一方、風
邪では発熱やのどの痛みを伴うこ
とが多いのが特徴です。

対策は一般的な花粉症と変わり
ません。医療機関では症状などに
合わせて、アレルギーの可能性の
あるものを血液検査(特異的
IgE抗体検査)で特定すること

も可能です。内科、耳鼻科、皮膚
科などでアレルギーの検査ができ
ますので、上記のような症状があ
る場合には受診を検討してはいか
がでしょうか。

「毎年同じ時期に症状が出る」
「風邪だと思っていたのに長引い
ている」という方は、夏から秋に
かけてのアレルギーも考えてみて
ください。

みねき内科クリニック

MAP P 32



◆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



夏の脳卒中にご注意を

「酷暑日」という新たな用語の導入が話題になりましたが、近年の日本の夏の暑さは深刻化しています。実際、熱中症による救急搬送者数は10年前と比べほぼ倍増しており、社会問題となっています。特に高齢者は暑さやのどの渇きを

感じにくく、熱中症になりやすいため注意が必要です。暑い時間帯の屋外活動は避け、こまめに水分を補給するようにしましょう。

脳卒中は冬に多い病気として知られていますが、小さな血管が詰まるタイプの「ラクナ梗塞」は夏に

増えることが報告されています。その背景には、発汗による脱水で血液が濃くなること、高温環境によって血小板が活性化しやすくなること、さらに炎症反応が関係することなどが考えられています。

また、特に夜間の高温が脳卒中リスクを高めるとの報告があります。夏場の睡眠中には、呼吸や寝汗で失われる水分は500ml程度になるといわれ、室温が高くなるほど水分喪失はさらに多くなりま

す。失われた水分を補うため、就寝前にコップ一杯の水を飲む習慣をつけましょう。また、エアコンを適切に使用し、夜間も室温を管理してください。過度のアルコール摂取は脱水を引き起こします。飲みすぎた晩は水分補給を忘れないようにしましょう。

さらに、心臓病、腎臓病、糖尿病などの持病を悪化させないことも重要です。夏の健康管理を見直し、脳卒中から身を守りましょう。

イライラの原因は？ 脳も夏バテをする

真夏になると、「暑いせいか、なんだか最近機嫌が悪くなる」という声を外来で耳にすることがあります。家族の何気ない一言に力チンとくる、車の運転中に腹が立つ、仕事で普段なら流せることが気になる。夏のイライラには、意外と

多くの人が心当たりを持っているものです。実はそれ、性格だけの問題ではないかもしれません。

私たちの脳は、暑さそのものにも強いストレスを受け続けています。特に日本の夏は、高温に加えて湿度も高く、体は常に体温調整

を続けています。粘りつく日差し、寝苦しい夜、冷房との温度差などの重なりで自律神経はフル稼働となり、知らないうちに脳疲労状態になっていくのです。

その結果、心の余裕が削られていきます。精神医学的に見ると、暑さによる疲労や睡眠不足が持続すると、感情をコントロールする前頭葉の働きが低下し、怒りや不安が表に出やすくなります。小さな不快感が大きく感じられる。こ

れは脳のブレーキが効きにくくなっている状態とも言えます。

つまり、夏のイライラは脳のオーバーヒートのサインであることも少なくありません。イライラした自分を責める前に、まずは体と脳を涼しい場所に戻してあげましょう。深呼吸をする、水分を摂る、早めに眠る、昼寝をする、休暇を取る。そんな小さな工夫が、過酷になり続ける夏から心を守る大切な処方箋になると思われます。

フィールファインクリニック

MAP P33



◆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



しんゆり脳神経外科クリニック

MAP P33



◆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



新百合ヶ丘池内クリニック

診療科目／内科、消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
15:00~18:30	●	●	/	●	●	/	/

※土曜の診療時間は9:00~13:00

TEL 044-455-6630 MAP P33

川崎市麻生区万福寺1-1-2 シティモール4F



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	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	★	●	/	●	/	/

※受付時間は診療終了の30分前

※8/18(火)より火曜午後は外来診療から手術日(★)に変更

TEL 045-507-3713 MAP P32

横浜市青葉区美しが丘西3-65-2



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	日祝
9:00~13:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00~17:30	●	●	●	/	●	●	/

※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	日祝
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	日祝
8:45~12:00	●	●	●	/	●	●	/
14:15~18:00	●	●	●	/	●	/	/

※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



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	日祝
8:30~12:30	●	/	●	/	●	/	/

TEL 044-955-0250 MAP P32

川崎市麻生区百合丘2-7-1



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>

その他の問い合わせ先

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

紙媒体
だからこそ、
伝わり、
残る。

企画営業（正社員）募集

営業の現場は、マーケティングの最前線だ。

広告枠を売るだけの仕事ではありません。

広告主の課題を聞き、読者のニーズを読み、街の変化をつかむ。

その声を企画に変え、誌面に届け、地域を動かしていく。

それが、インクループの企画営業です。

【応募方法】

履歴書（写真貼付）、職務経歴書をご郵送ください。



株式会社インクループ

体にやさしい古代小麦 アインコーン

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、小麦の原種である「アインコーン」を使ったパンも評判だ。アインコーンとは1万年以上前から栽培されてきた古代小麦。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で、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。アインコーン使用のパンなら、GI値を気にしてパンを避けていた人も

安心して食べられる。ケルンではアインコーンの配合率が異なるパンやアインコーンクッキーがそろい、好みで選ぶことができる。

また、抗酸化物質「ルチン」やミネラル、ビタミン、食物繊維などの栄養分も豊富。かめばかむほど、素材本来の甘みと程よい酸味が味わえる。

自然の恵みを生かしたおいしさを堪能しながら、日々の食事の素材にこだわり、体を労わってみては。



アインコーンクッキーは全8種類。
ヴィーガンの人でも食べられる種類も。



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・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	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
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7-1	955-7231
新ゆりクリニック	内・消内・肝・外・肛	万福寺1-8-7 新ゆりメディカルプラザ1階	955-0661
新ゆり内科	内・感内	王禅寺西4-3-8	969-3001
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
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



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



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
みねぎ内科クリニック	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 ヴェルシャンプル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
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
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
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
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
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

※小児科の木・金・土曜日の午後は
休診および診療時間短縮の場合あり
※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(午後)・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



予約サイト



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
壺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) 向上を
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
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・矯正・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 マブレ2F	966-1033

生田ハート内科クリニック	内・循・糖・呼内	南生田4-6-6	789-5657
--------------	----------	----------	----------

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

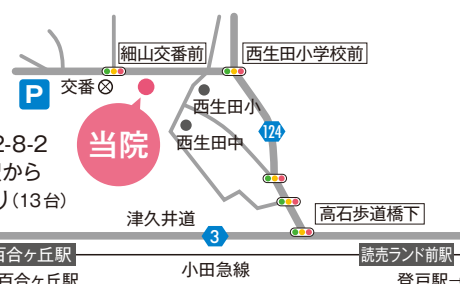
※季節や環境の変化でぜんそくの症状にお悩みの方、
ぜひお越しください。

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(13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 ピュアラスファイン ルミナス& 浄水カートリッジ



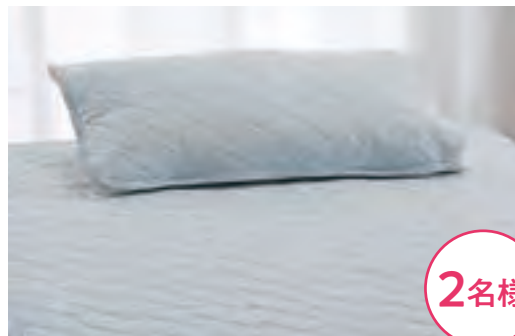
1名様

ミスト搭載高機能シャワーヘッド

美容特化シャワーヘッド「ピュアラスファイン ルミナス」(24,200円)。シャワーモードとミストモードが手元で簡単に切り替えられる。水道水の残留塩素を低減できる浄水カートリッジ(2,200円)とセットで。

TKS
058-248-5822
<https://tkg-gifu.jp/>

B アイスミン ピローパッド(ブルーまたはピンク)



2名様

枕にかぶせるだけでひんやり快適

肌に触れた瞬間ひんやりする接触冷感の枕パッド。裏生地は通気性の良いメッシュ加工で、中わたには「綿わた」を使用。綿は吸湿性・吸水性に優れ、寝ている間の汗もしっかりと吸収する。希望小売価格2,728円。

スリープスクエア 新百合ヶ丘店
044-965-3081
<https://www.nishikawa1566.com/>

C YOKONE(しっかり遮音タイプ)



3名様

“気持ちいい”に特化した極小耳栓

耳に入っていることを忘れてしまうほど、圧迫感を抑えながら高い遮音性を実現。声を含めた周囲の音を大幅に低減する。就寝時や在宅ワーク中など、周囲の音をしっかりと抑えたいシーンにおすすめ。4,980円。

final
044-789-5795
<https://final-inc.com/>

D ブレスクリアシリーズ5種セット



10名様

口臭ケア×インナーケアの新習慣

口臭が気になる時にさっと噛めるタブレット。1粒に1日分のビタミンCが配合される「ブレスクリアvita+」3種(各419円)と、美容成分のセラミド10,000μgを配合する「ブレスクリアbeauty+」2種(各652円)をセットで。

凸版クリエイティブパートナーズ
050-3557-6372
<https://breath-clear.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本号で興味を持った記事や広告を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、興味のあることを教えてください。
- ④健康診断や人間ドックを受診する頻度はどのくらいですか？
 - ・毎年
 - ・必要を感じた時にのみ
 - ・2～3年に一度
 - ・受診したことがない
- ⑤健康診断や人間ドックを受ける施設を決める際、重視することを教えてください。
 - ・自宅から近い
 - ・職場から近い
 - ・施設の評判
 - ・施設がきれい、新しい
 - ・検査内容が充実している
 - ・特典が充実している
 - ・健診後に観光できる
 - ・その他
- ⑥健康診断について知りたいことや疑問があれば教えてください。

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
「盛夏号 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 10 月 23 日(金) 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。

※アンケートに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。



〈在庫なし〉

〈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 盛夏号 Vol.4
Staff

Publisher
中村 和広

Editor in Chief
牧野 祥

Sales Planner & Editor
米永 洋子 牧 淑子
岩本 笑子 渡部 夏海
堀越 美沙 山口 敬子

Writer
久保寺潤子 山崎 玲子

Designer
小笠原 翠 小倉 彩子

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10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。



緑に囲まれ開放的な女性用露天風呂

& 日帰り入浴 ランチプラン

料金

6,000円 (平日)

※土日祝・お盆は+500円

ランチ

11:30 ~ 15:00

(L.O.14:00)

入浴時間

12:00 ~ 20:00

※10/1より13:00~20:00

(タオル付き)



LINE

お友達登録で
もっと
お得に!

洋食、中国料理、寿司から
お選びいただけるランチの後は、
箱根湯本温泉をお楽しみいただけます。
入浴後は、湯上がりラウンジで
ゆったりとおくつろぎください。



大きな窓を前にくつろげる湯上がりラウンジ

ランチは
洋・中・寿司から
お選び
いただけます

「桂」は土日祝のみ営業

※写真はイメージです

ラウンジ ウイステリア



中国料理 桃華樓



日本料理・鮨会席 桂



湯本富士屋ホテル直営のTAKE OUTショップ

人気
No.1

カレーパン



トンポーロウブル

桃華樓の味を
TAKE OUTショップでも!



エビチリパン

ピコット湯本駅前店 ▶ 箱根湯本駅から徒歩1分

神奈川県足柄下郡箱根湯本 706-34

※お問い合わせは湯本富士屋ホテルのTELへ

湯本富士屋ホテル FUJIYA HOTELS & RESORTS

神奈川県足柄下郡箱根町湯本 256-1

TEL. 0460-85-6111

箱根湯本駅から徒歩3分

詳しくは公式HPへ。
オンライン予約も可能です



公式HP



Instagram

