

奈良北和・木津川市・相楽地域の
医療機関情報誌

自由にのり下さい
FREE

ご近所ドクター BOOK



**2019年
保存版**

あなたの街の安心・頼れる
かかりつけ医を見つけよう!

**HELLO!
ご近所ドクター**

先生の素顔に
大接近インタビュー

市長からのメッセージ

これからの
「地域医療」

**奈良県・
京都府南部の
救急医療体制**

かかりつけ医師が
不在の場合のご相談先

困った時に役立つ **メディカルトピックス**

医療や健康に役立つ情報満載

ばど

発行 ● 株式会社ディー・アイ・エフ
京都府相楽郡精華町下粕屋付田28

かかりつけの医師・歯科医師を持ちましょう

～身近な医院で適切な医療を～

かかりつけの医師・歯科医師が不在の場合は下記の医療機関へご相談下さい。 以下の休日とは日曜日、祝日、振替休日、年末年始です。

奈良県の救急医療体制

奈良県HPより引用

救急告示病院

事故や突然の発症によって早急な治療が必要になった時の救急医療が可能で、県知事からの認定・告示を受けている病院のことです。

(独)国立病院機構 奈良医療センター	0742-45-4591	奈良市七条2丁目789	田北病院	0743-54-0112	大和郡山市城南町2-13
奈良県総合医療センター	0742-46-6001	奈良市平松1-30-1	(独)地域医療機能推進機構 大和郡山病院	0743-53-1111	大和郡山市朝日町1-62
市立奈良病院	0742-24-1251	奈良市東紀寺町1-50-1	郡山青藍病院	0743-56-8000	大和郡山市本庄町1-1
済生会奈良病院	0742-36-1881	奈良市八条4丁目643	奈良県西和医療センター	0745-32-0505	生駒郡三郷町三室1丁目14-16
西奈良中央病院	0742-43-3333	奈良市鶴舞西町1-15	国保中央病院	0744-32-8800	磯城郡田原本町宮古404-1
松倉病院	0742-26-6941	奈良市川之上突抜町15	済生会中和病院	0744-43-5001	桜井市阿部323
沢井病院	0742-23-3086	奈良市船橋町8	奈良県立医科大学附属病院	0744-22-3051	橿原市四条町840
奈良西部病院	0742-51-8700	奈良市三雄町2143-1	平成記念病院	0744-29-3300	橿原市四条町827
高の原中央病院	0742-71-1030	奈良市右京1丁目3-3	大和橿原病院	0744-27-1071	橿原市石川町81
おかたに病院	0742-63-7700	奈良市南京終町1丁目25-1	宇陀市立病院	0745-82-0381	宇陀市榛原萩原815
石洲会病院	0742-34-6300	奈良市四条大路1丁目9-4	大和高田市立病院	0745-53-2901	大和高田市磯野北町1番1号
吉田病院	0742-45-4601	奈良市西大寺赤田町1-7-1	吉本整形外科・外科病院	0745-53-3352	大和高田市野口136
西の京病院	0742-35-1121	奈良市六条町102-1	土庫病院	0745-53-5471	大和高田市日之出町 12-3
奈良小南病院	0742-30-6668	奈良市八条5丁目437-8	中井記念病院	0745-21-1100	大和高田市根成柿151-1
高井病院	0743-65-0372	天理市蔵之庄町470-8	済生会御所病院	0745-62-3585	御所市三室20
天理よろづ相談所病院	0743-63-5611	天理市三島町200	香芝生喜病院	0745-71-3113	香芝市穴虫3300-3
阪奈中央病院	0743-74-8660	生駒市俣口町741	恵王病院	0745-72-3101	北葛城郡王寺町王寺2-10-18
近畿大学医学部奈良病院	0743-77-0880	生駒市乙町1248番1	奈良友会病院	0745-78-3588	北葛城郡上牧町服部台5-2-1
白庭病院	0743-70-0022	生駒市白庭台6丁目10番1号	服部記念病院	0745-77-1333	北葛城郡上牧町上牧42-44
生駒市立病院	0743-72-1111	生駒市東生駒1丁目6番地2	南奈良総合医療センター	0747-54-5000	吉野郡大淀町大字福神8番1

休日夜間応急診療所 (内…内科、小…小児科、歯…歯科)

			平日	土曜	休日
奈良市立休日夜間応急診療所	0742-34-1228	奈良市柏木町519番地の28	内・小 21:30～翌5:30	14:30～18:30 21:30～翌5:30	9:30～18:30、21:30～翌5:30
奈良市立休日歯科応急診療所	0742-70-4182	奈良市左京五丁目3番地の1 (総合福祉センター内2F)	歯		9:30～15:30
(財)生駒メディカルセンター 休日夜間応急診療所	0743-75-0111	生駒市東新町1番3号 (内科系・外科系応急診療所案内0743-74-5600)	内・小 22:00～翌5:30	16:00～翌5:30	10:00～翌5:30
天理市立休日応急診療所	0743-63-3257	天理市富堂町300-11 (天理市立メディカルセンター2階)	内・小		10:00～16:00
大和郡山市立休日応急診療所	0743-59-2299	大和郡山市本庄町317-2 (大和郡山市保健センター併設)	内・小		12:00～21:00
三室休日応急診療所	0745-74-4100	生駒郡斑鳩町稲葉車瀬 2丁目5番18号	内・小 歯		9:30～11:30、12:30～16:30、17:30～20:30 9:30～11:30、12:30～16:30
橿原市休日夜間応急診療所	0744-22-9683	橿原市畝傍町9の1 (橿原市保健福祉センター北館1階)	内 21:00～23:30 小 21:00～翌5:30 歯	21:00～23:30 21:00～翌5:30	9:30～11:30、12:30～23:30 9:30～11:30、12:30～翌5:30 9:30～11:30、12:30～20:30
桜井市休日応急診療所	0744-45-3720	桜井市栗殿1000-1 (桜井市保健福祉センター1階)	内 21:30～23:30(木のみ) 小(要問合せ)		10:00～14:00、18:00～22:00 10:00～14:00、18:00～22:00
磯城休日応急診療所	0744-33-8000	磯城郡田原本町宮古404の7 (田原本町保健センター併設)	内・小(小児科は要問合せ)		10:00～12:00、12:40～16:00
葛城地区休日診療所	0745-22-7003	大和高田市西町1番45号 (大和高田市保健センター併設)	内・小 歯		8:30～11:30、13:00～15:30、17:30～20:30 8:30～11:30、13:00～15:30
御所市休日応急診療所	0745-65-1416	御所市774の1番地 (いきいきライフセンター内)	内・小(小児科は要問合せ)		9:30～11:30、13:00～15:30
五條市応急診療所	0747-24-0099	五條市野原5丁目2-59(五條病院内)	内・小	18:00～21:30	18:00～21:30

在宅当番医制 五條市 休日9:00～16:00(五條市役所0747-22-4001へ連絡)

京都府南部の救急医療体制

木津川市及び精華町HPより引用

休日・夜間救急診療

診療科目については事前に問合せてください

京都山城総合医療センター 及び 学研都市病院で24時間体制で実施

〈施設情報〉

京都山城総合医療センター	0774-72-0235	木津川市木津駅前1丁目27
学研都市病院	0774-98-2123	精華町精華台7丁目4-1
田辺中央病院	0774-63-1111	京田辺市田辺中央6丁目1-6

小児救急医療体制

事前に各施設へ電話確認要

月～水	田辺中央病院	17:00～翌8:30
木曜日	京都山城総合医療センター	17:00～翌8:30
金曜日	田辺中央病院	17:00～翌8:30
土曜日	学研都市病院	8:30～翌8:30
日曜日	京都山城総合医療センター	8:30～翌8:30
祝 日	京都山城総合医療センター	8:30～翌8:30

相楽休日応急診療所

(比較的軽症な方対象の初期救急)

0774-73-9988へ連絡のうえ受診してください
日曜、祝日、振替休日、年末年始(12/31～1/3)
8:30～午後12:30迄受付
木津川市木津上戸15番地 相楽会館内
※症状により二次救急病院を紹介する場合もあります

小児救急医療電話相談#8000 年中無休・急な子どもの病気の対処を相談できます(実施時間等は厚生労働省HPで確認して下さい) 奈良0742-20-8119・京都075-661-5596でも利用可

02 奈良県・京都府南部の救急医療体制
かかりつけの医師・歯科医師が不在の場合のご相談先

04 Special Interview
「市長からのメッセージ」～これからの地域医療～

06 6人の先生に直撃インタビュー!
HELLO!ご近所ドクター

publisher : Hiroki Hashida
planner : Katsumi Shuei
Toru Nagayasu
Naoya Kawahara
Seiko Ikeda
designer : Yasuhiro Morimoto
Michiyo Moriyama
Writer : Issin Office

INTERVIEW
with doctor



医療法人 慈心会
歯科YASデンタルクリニック
立木 靖種先生



石崎眼科医院
石崎 英介先生



やまね内科クリニック
山根 佳子先生



樹のひかり
形成外科・皮ふ科
山中 佑次先生



河本眼科
河本 庄平先生



くにしげクリニック
國重 義文先生

※インタビューページで取材した先生の病院情報は別ページでご覧頂けます。

ご近所ドクターBOOKを手にとりて頂いた皆様へ

14 ご近所ドクターガイド

21 Medical Topics
医療や健康に役立つ情報を紹介

31 ご意見お寄せください
プレゼントが当たる!アンケート

この症状を「家の近くですぐに見てくれる病院あるかな?」
「いい病院ってどこにあるのかな?」などなど…自分や身の回りの方が
病気になった時、考えますよね。そんな時、インターネットや電話帳などで
調べたり、友人知人に聞いたり、あるいは、調べても分からないから、
とりあえず遠いけど市立の病院へ行ったり…
意外と情報が少ないことに気付くことないですか?
この本では、どの地域にどのような病院、診療所等があるのかという
情報はもちろん本当は一番気になる「先生ってどんな人?」の人の部分を、
取材という形を通して皆様にお届けします。
皆様が、この本を日々の健康管理からしてくれる「かかりつけ医」を見つける
ひとつの情報源として活用していただけたら幸いです。



特集

Special Interview

市長からのメッセージ

これからの 「地域医療」

現在の医療現場が抱える問題、
それに立ち向かう行政のあり方や、今後の対策などを
けいはんな地域の3人の市長にうかがいました。



奈良市

市民で守る命 ～全国初の「市民メディカルラリー」～



市民の生命を守るためには、市民生活に密着した地域医療の充実だけでなく、自然災害、特に突然発生し甚大な被害をもたらす地震への対応も、私たち行政にとって非常に大きな課題です。

本市では、これまでも市消防団、DMAT、DPATによる合同訓練などを行ってきましたが、東日本大震災では約3,500人以上、熊本地震でも約200人が避難所や自宅で発生した災害関連死、いわゆる「防ぎえる災害死」の犠牲となっており、「家庭や地域でできる災害医療」への取組が今重要視されていることから、昨年11月、専門的な資格を持たない一般市民等を競技者とする全国初の「市民メディカルラリー」を開催しました。

医療機関などを対象とした「メディカルラ

リー」はこれまでも各地で行われていましたが、「市民メディカルラリー」では、救命活動は「資格がないとできない」という先入観を取り払い、「資格がなくてもできる」ことを市民が体験することで災害関連死を減らそうと、日本初の試みとして実施したものです。

模擬傷病者に対して、トリアージ、応急処置、こころのケアを行い、医師・消防隊・救急隊に引き継ぐまでを的確に行えたかを競うこの競技は、会場をイオンモール高の原としたことで、競技者以外の、多くの買い物客の方にも「家庭や地域でできる災害医療」に触れ、知っていただけたと感じています。

今後も「公助」とともに、「地域における自助・共助」への取組を進めたいと考えています。



仲川 げん
奈良市長

生駒市

安全で、安心して健康に暮らせるまちづくり



生駒市は、生駒山や矢田丘陵など緑豊かな自然環境に恵まれ、大都市へのアクセスも良好であることから、関西を代表する良好な住宅都市として発展してきました。しかし、2013年11月をピークに人口が減少に転じ、今後、人口減少と少子高齢化の進行が見込まれています。

2015年6月に開院した市立病院は、地域医療の充実に向けて取組を進めています。2018年4月に210床全面オープンし、24時間365日体制で救急患者を受け入れできるように、CT・MRI・X線・血液などの検査が行える治療環境を整備しています。

また、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に地域包括ケアシステムの構築が求められているため、在宅医療・介護連携の取組とし

て2018年4月から地域の医療機関や介護事業所向けの相談窓口「生駒市在宅医療・介護連携支援センター」を開設したほか、病院とケアマネジャー等の間の入退院調整のルールを記載した「生駒市入退院調整マニュアル」の運用を開始しています。2018年5月からは、医療機関や介護事業所の基本情報等の検索サイト「生駒市医療・介護・介護予防情報ナビ」をホームページで公開するなど、様々な取組を推進しています。

今後も安全に暮らせるまちづくりを進めるとともに、自助・共助・公助を高めていくことにより、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいります。

生駒市医療・介護・介護予防情報ナビ
携帯サイトQRコード



こむらさき まさし

小紫 雅史
生駒市長

木津川市

誰もが安心して暮らせる福祉都市の創造を目指して



木津川市は、市制13年目を迎えました。市発足後、人口が約1万人増加し、77、000人を超えるまちとなりました。

市内では、学研都市を中心に子育て世代の転入や出産により人口が増加するとともに、既成市街地や山間部では高齢化と人口減少が進展しています。

市としては、「誰もが安心して暮らせる福祉都市の創造」を基本方針の一つに掲げ、市民の皆様が互いに支え合い、健康で共に暮らしていただけるようなまちづくりに取り組んでいます。

特に、地域医師会の皆様にご協力をいただき、医療と介護の連携を図る地域包括ケアシステムの構築をすすめるとともに、乳幼児健

診、特定健診、がん検診及び予防接種事業の取組みによりまして、疾病の早期発見・早期治療及び健康増進施策の推進に努めております。

更に、医療機関と連携した病児保育や病後児保育を実施するなど子育てをしながら働ける環境の整備にも取り組んでおります。

今後も、京都府南部の拠点であります京都山城総合医療センターをはじめ、地域の医療機関との連携強化を図るとともに、地域医療体制の充実を行い、市民の皆様が健康で、いきいきと輝き、笑顔があふれるまちづくりを目指してまいります。



河井 規子
木津川市長

地域の患者さん一人ひとりの 口の中の健康を生涯、見守り続ける 「普通の歯医者さん」でありたい

医療法人慈心会 歯科YASデンタルクリニック
● 歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

立木 靖種 理事長

口コミで患者さんが 増え続ける歯科医院

「当院は比較的、大きな構えなので特別な歯科医院と思われるかもしれませんが、『ごく普通の町の歯医者さん』です。21年前に3台の診療チェアで開院した時から、一人ひとりの患者さんを丁寧に診察してきた結果、口コミで患者さんが増え、その方たちに対応するためにスタッフと施設や設備を拡充してきました。現在は診療チェア21台を設けて、ドクター11名を擁し、1日200〜250名の患者さんが来院される歯科医院になっていますが、開院当時と同じで一人ひとりに丁寧な治療する姿勢は何も変わっていません」と立木理事長は治療への思いを語る。

これまで立木理事長は学会などで不在だったこともあったが、最近はほとんど毎日、診療所内で治療にあたっている。「初診の患者さんは、できるだけ私が診て、その方の症状と性格を見極めて担当医を決定しています。また定期的にメンテナンスに訪れる患者さんも、私が最終チェックをして話をするようにしています。どうしても診られない患者さんも毎朝のミーティングで他のドクターから報告を受け、現在の状態を把握しています」。

立木 靖種 理事長

【プロフィール】O型／蟹座／大阪府出身／岡山大学歯学部卒

【趣味】時折、ゴルフに出かけています。以前はロードバイク（自転車）をよく楽しみ、大会にも出場していましたが、周りから「危ないから外を走らないように」と言われ自重しています。そのため、最近は体脂肪率が少し上がっています。また走りたいですね。

【診療所にて】可能な限り多くの患者さんの口の状態を診察するために、毎日、診療所内を駆け回っています。スマホの歩数計を見ると1日約2万歩も歩いているようです。これで運動になっているのでしょうか。

- 1.1階の診察室は開放的で、大きな窓からは学園前周辺の景色を眺めながら治療を受けられます。
- 2.個室の診療室では、ゆったりと診療を受けられます。
- 3.50台以上の車が停められる駐車場を完備



定期的に治療し続ける方は 口の中の健康を保ち続けている

「歯は、食べる」という人間が生活するうえで最も重要な役割を果たしています。しかし、大人の歯は一度なくなってしまうと再生できません。インプラントや義歯で、ある程度代用できますが、やはり自分の歯で噛み続けることが一番です。特に40代以上の方はメンテナンスを怠っていると急激に悪いところが増えるので要注意です。当院でも長年、定期的に通院されている方は口の中の状態もよく、自分の歯で噛み続けられており、メンテナンスの大切さは実証されています」と強調する理事長。このように同院では開院以来、診察し続ける患者さんが増え、以前は働き盛り世代だった方がリタイアするなど、人生とともに歩めることに喜びを感じているという。

同院では初診の患者さんは、まずどのような状態かを聴き、できるだけ保険範囲内で治療。痛みのある場合は応急処置をして、歯を削ったり抜いたりすることは極力避けているという。「歯を削って治療をすると良くなると思うかもしれませんが、私たちが歯科医が行う治療とは歯を削り減らしていくものです。ですから当院では出来るだけ歯を減らさない治療をするために少々、虫歯があっても進行していなければ無理して削りませんし、その状態で定期的にチェックして、うまく付き合っていくようにしています。また、昔の方法で治療している箇所を新しい治療法に変えまじようと決断して提案していません。悪いか、古いかと100%解決するのはなく、うまく付き合う治療を心がけています」。

インプラントは定期的に メンテナンスできる方に対応

理事長の専門分野であるインプラントについては、80代の高齢者など難しい症例にも対応できる高い技術を持つているが、決して無理にすすめることはない。歯がなくなった患者さんには、義歯などの保険で治療できる方法と、自由診療であるインプラントのメリットとリスクを十分に説明して選択していただいている。また、インプラントを希望する方にはメンテナンスが大切であることも強調し、定期的に通院いただくことを約束してもらっているという。

そのインプラントの手術にあたってはチーム体制のもと安全性を優先し、手術前にCTで撮影した精密な画像をもとに治療計画を立て慎重な施術に努めていく。また手術中は、静脈内鎮静法の麻酔でウトウトした状態になるので、ほとんど痛みを感じないという。

また同院では、昨年からマウスピースを使った最新のシステムを導入して矯正治療を開始し、さらに多くの患者さんのニーズにも対応できるようになった。「『立木理事長は、診療しているんですか』と聴かれることもありですが、毎日、診療に出ていますし、できるだけ患者さんと話をしたり、顔を合わせたりするようにしています。私は歯科医院の経営者であり、50歳を超え、歯科医師として一番働ける時期を迎えたので、より一層、多くの患者さんの役に立ち『通院してよかった』と言われる歯科医院になりたいですね」。

スタッフからのMessage

チーム体制のもと、患者さんの治療にあたっています

当院はドクター11名をはじめ、スタッフ全員で約70名が在籍しています。ドクターは20代から50代前半まで幅広い世代が揃っており、患者さんの年齢や相性を考えて担当医を決めています。また毎朝、スタッフ同士がミーティングを行うなど情報交換に努め、チーム体制のもと治療を実践しています。



教えて! 先生

インプラントは一生、
使い続けられるのですか

インプラントは、手術後10年経過後に90%以上の方が安定して使用されていますが、日頃のメンテナンスを怠っていると約40%の方が持たなくなってしまう。基本的にはインプラントをもらったところでメンテナンスをしてもらう方がいいので、きちんと患者さんが通い続けられる歯科医院を選び手術を受けるようにしてください。

●眼科

石崎眼科医院

先進医療施設の認定を受け、白内障の遠近両用レンズ手術の負担が軽減。一般眼科治療でも患者さん本位の治療を実践

石崎 英介 院長

約1ヶ月待ちの短期間で
日帰り白内障の手術を実施

石崎 英介 院長

【プロフィール】O型／かに座／奈良県出身／大阪医科大学卒／日本眼科学会認定指導医・専門医、眼科PDT研究会認定医、医学博士

【院長の経歴】当院は奈良駅周辺で100年以上、続く眼科医院です。私は天理よろづ相談所や大阪医科大学附属病院で勤務し、網膜症などの手術を中心に経験を積んできました。約5年前に当院を引き継いだときに、医院を全面改装し手術室を設けました。

【スポーツ】大阪マラソンに3年連続で出場しました。昨年は少しタイムを短縮しました。

【家族】妻と5歳・2歳の子どもと4人です。

石崎眼科医院は、衛生的な手術室と大手術室並みの精度の高い手術機器を備え、日帰りの白内障手術と硝子体手術に対応。白内障の日帰り手術は、完全予約制で火曜日の午後に実施し、院長と助手、看護師、麻酔医師が手術室に入り、局所麻酔をして心電図や血圧計をモニターしながら万全の体制で実施される。白内障手術は3ヶ月待ちという病院が多い中で、約1ヶ月で手術ができると来院される方が増えているという。

「最近では白内障特有の濁りを取るだけではなく、乱視や老眼も改善し、メガネなしで生活できるようにしたいと望む方が増えています。また、視力のよい方でも、太陽光がまぶしい、運転中に対向車のライトがまぶしいなどの理由で手術をされる方が増えてきました」と石崎院長は最近の傾向を話す。

さらに同院は昨年8月に厚生労働省から先進医療認定施設を受け、遠近両用多焦点眼内レンズを用いた手術の費用負担を軽減できるようになった。医療保険に先進医療特約を付けている方は給付金が支給される場合もあり、老眼で白内障のある方の選択肢が広がっている。

1. 近鉄奈良駅前の小西さくら通りにある石崎眼科
2. 広い手術室に手術機器を備え、安全性の高い手術を実施 3. 視能訓練士などにより質の高い検査を目指す



硝子体手術の他、 一般治療ではきめ細かく対応

「白内障手術は、ご本人の希望がない限り無理におすすめていません。また希望されても手術をしなくてもよいケースもあります。ただ最近では手術の技術が進歩しており、普段から目に不自然さや不自由さを感じており、将来的に手術をしたいと考えている方には、『元気なうちにされた方がいいかもしれません』と提案することもあります」と院長は話してくれました。

一方、硝子体手術は通常、入院が必要であるが、同院では日帰り手術で対応。硝子体とは眼球内を満たしているゼリー状の物質で、眼球の大部分を占めている部分で、加齢により硝子体に変化し網膜剥離や出血などを生じる。目が見えづらいという症状を訴えて来院され、調べてみると硝子体の原因だったというケースも多いという。

一般外来の初診では院長や看護師が患者さんの症状や困りごと、ライフスタイルなどをよく聴き、専門の視能訓練士が精度の高い検査で原因を突き止め、その方に合った最適な方法で治療を進めていく。目ばちこなどの軽い症状で来院された方でも視力や眼圧などの検査をすると、他の疾患が見つかることもあるという。「緑内障などは自覚症状がなく知らないうちに進行していることが多いため、来院の機会に検査し、病気の早期発見・治療に努めています。また、高齢者は視力が落ちたと気づかず生活している場合もあり、お子さんが危ないからと一緒に来院され、治療や手術に至るケースもあります。ご本人の訴えだけではなく家族や周りの方が注意してみていることも大切だと思います」。

新しい近視治療にも対応する他、 円錐角膜外来も開設予定

同院は以前からコンタクト外来を開設し、2階の奈良コンタクトセンターで調整して販売するなど、コンタクトレンズによる治療に注力。眼科で正確に検査して適切なレンズをつけたという方や、遠近両用コンタクトを初めてつけるという中高年の方が増えている。「初めての方は脱着練習もできますし、自分に合ったコンタクトレンズを付けると眼精疲労やドライアイなどの症状を抑えられます」とメリットを強調する院長。また、今年中には円錐角膜の専門外来を開設する予定だという。

円錐角膜とは、通常きれいなカーブを描く角膜の一部が尖ってきて物が二重に見えるたり、視力が落ちたり、光がまぶしく感じる症状のこと。メガネやコンタクトレンズでは視力が矯正できず円錐角膜と判明することが多く、同院では専用のコンタクトレンズで治療していく。さらに、新しい近視の治療法であるオルソケラトロジーにも対応。就寝中に専用のコンタクトレンズを着することで、昼間に裸眼で見えるようになる治療法で、スポーツをしている学生さんや、お子さんにも治療しているという。

その他、花粉症などのアレルギーを診断するサービスも実施するなど診療項目を充実。昨年には看護師1名、4月には視能訓練士1名が加わるなど体制を整え、幅広い患者さんのニーズに対応していく。「今後も積極的に新しい治療方法を採り入れながら、つねに診療やサービスの質を向上し、『目のことなら石崎眼科』と言ってもらえる眼科になりたい」と抱負を語った。

スタッフからのMessage

患者アンケートを実施し、診療とサービスの質向上を目指しています

当院ではスタッフが週1回ミーティングして医院の課題を話し合い、診療活動に活かしています。また月1回は接遇や新しい治療方法、薬などの勉強会を開催して、知識や技術の習得に努めています。さらに年1回は患者アンケートを実施し、その結果をもとに診療やサービスを改善しています。



教えて! 先生

白内障や硝子体手術は、
痛みを感じませんか。

手術は不安で緊張すると思いますが、それほど痛みはありません。ただ緊張して身体に力が入ると、痛みを感じやすくなる場合があります。当院では専門の麻酔医が点滴状態で麻酔を打つ静脈麻酔や、歯医者さんで採用されている笑気麻酔を実施しています。ウトウトした状態で手術ができますので安心してください。

一般内科の他、がんの早期発見にもつながる上部消化管内視鏡検査を実施

● 内科・消化器内科
やまね内科クリニック

山根 佳子 院長

院内で内視鏡検査を実施しがんの早期発見につながる

やまね内科クリニックでは、毎日午前と午後の診療前に予約制で内視鏡検査を実施。健康診断や胃がんリスク検診で異常を指摘された方や、他の病院で治療後に経過観察が必要な方も来院されています。また、ごく早期のがんは内視鏡の治療で完治できることから、年1回程度の定期的な検査を推奨しています。「内視鏡は経鼻経口両方に対応していますが、最近では、経鼻内視鏡を選ぶ方が増えています。経鼻、経口のどちらが良いかは検査を受ける方の咽頭反射の強さや、お鼻の状態により異なりますので、検査の方法はご相談して選択します。どちらも体内に異物が入るので多少の違和感がありますが、できるだけリラックスして検査を受けていただけるようにしています。検査自体は10分程度で終わるので、心配されるほど苦しくありません。院内は電子カルテシステムですべての機器が繋がっており、検査が終わった後すぐに診察室のパソコンで検査の写真を一緒に見ながら説明します。その結果、万が、手術が必要な病気が発見された場合には治療に最適な病院をご紹介します。治療中・治療終了後も診察・相談に対応しています」。



内視鏡検査は最新の経口・経鼻内視鏡を用意

消化器内科の他、幅広い内科疾患を丁寧診療

外来の一般診療では、山根先生と元・喜多野西大寺診療所の喜多野先生の2診体制で診療。消化器疾患だけではなく、風邪などの一般内科疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、循環器疾患などに幅広く対応しています。診療では一人ひとりの症状や日常的に困られていることを丁寧に聴き、病状に合わせて薬を処方する他、生活習慣改善を含めたアドバイスも行っています。このように、きめ細かい診療を実践し、患者の皆様の健康を守り続けています。

教えて！先生

便秘の薬が効かないのですが、便秘程度で通院してもいいのでしょうか。

これまでの便秘薬では、長期に常用していると効きにくくなるものもありました。しかし、最近では効果の高い新しい便秘薬も開発されていますので、一度ご相談ください。機能性胃腸症の服薬治療や、ピロリ菌の除菌治療なども行っています。



1.診察室は診療中の声が漏れにくくなる設備を導入。また、診察室のコンピュータ画面の個人情報は見えないように配慮 2.ゆったりした点滴室



樹のひかり

形成外科・皮膚科



山中 佑次 院長

Hello
ご近所ドクター

奈良市

保険範囲内の皮膚科・形成外科治療から、
よりキレイになりたい方のための
美容手術まで幅広く対応。土日も診療可
樹のひかり形成外科・皮膚科



清潔感あふれる広い待合室

気軽に相談できる 敷居の低いクリニック

樹のひかりでは、保険の範囲内で行う
アトピー・水虫・ニキビ・肌荒れなどの皮
膚科診療から、イボ・ホクロ・デキモノな
どの皮膚腫瘍、ケガや巻き爪、重症眼瞼
下垂症などの形成外科手術まで幅広く
診療。「長い期間をかけて治療するので
はなく、できるだけ早く改善するように
心がけています。また特殊な治療を必要
とする患者さんは、適切な専門病院に
紹介しています」と院長は話す。

一方、自由診療ではシミ・シワ・タルミな
どのレーザー治療や、目や鼻・胸などの専
門性の高い美容手術などに対応。他の
美容外科で手術された方の修正なども
対応できる高い技術を持っている。

「美容や形成外科というと敷居が高い
イメージがありますが、当院では気軽に
相談できるように比較的低価格に抑え
ています。また手術を希望される方に
は、資格のないスタッフではなく、私自身が
無料カウンセリングし、患者さんの希望
をよく聴いて、治療方法や合併症の可
能性、起こりうるリスクについて丁寧に説
明しています。決して無理じいすること
はないので安心してください」。

気持ちまで前向きに なれる治療を目指して

同院では、眉やアイライン、リップのアー
トメイクのほか、乳房再建の後に乳頭に色
を付けるなどの治療領域の医療アートを
イクなどにも積極的に取り組んでおり、総
合病院からの紹介も多くあると言つ。

「当院の治療コンセプトである『良い形に
は、良い機能が宿る』という方針のもと、機
能回復だけではなく見た目の形を整え、
気持ちまで前向きになれる治療を続けて
いきます」と抱負を語った。今後も患者さ
ん一人ひとりを丁寧に診察し、地域の人々
の美と健康を守り続けていくことだろう。

教えて! 先生

まぶたが重く目が開けにくい
のですが、手術で良くなりま
すか。

まぶたを上げる筋肉がゆるみ、目が開けにく
くなる眼瞼下垂症かもしれません。無理に目
を開けようとすると余計な力が入り、頭痛や肩
こりが起こる場合があります。手術をすると視
野が広がり、若々しくみえるので検討してみ
てください。重症の眼瞼下垂症の手術は健康
保険の対象ですが、軽度の場合や「もっと目
を大きくしたい」という美容目的の方は自由診
療になります。まずはご相談ください。



1. シミ・タルミ・シワの治療に使用
レーザー治療器を備えた治療
室。レーザー治療は10分程度
で終わり、施術後は感動される
方が多い 2. 衛生的な手術室

山中 佑次 院長

【プロフィール】O型／双子座／奈良県
出身／自治医科大学卒／日本形成外科
学会専門医

【実 績】形成外科専門医としての豊富
な実績と、総合医として、へき地医療の経
験もあります。

【趣 味】川に潜ってサツキマスで釣
りまったり、原生林の中でのフライフィッ
シングが趣味です。ただ最近では、9歳になる子
どもと一緒に釣り堀に行くことを楽し
みにしています。日本自生の蘭を育て
ることも趣味のひとつです。

【スタッフの教育】スタッフは資格取得や
接遇の向上など、自己研さんに努めてい
ます。

●眼科
河本眼科夜19時30分まで診療し、患者本位の
治療を実践。日帰りの白内障手術や
角膜の感染症などを治療

河本 庄平 院長

日帰り白内障手術や加齢性黄斑
変性症の注射などに対応

夜19時30分まで診療し、会社帰りに
も通院できる富雄駅前の河本眼科。同
院は一般的な眼科治療やコンタクトレ
ンズの調整、白内障や翼状片の日帰り手
術、加齢性黄斑変性症に対する抗
VEGF薬注射、緑内障・糖尿病網膜
症をはじめとしたレーザー治療などに幅
広く対応。乱視の状態を正確に診断す
る角膜形状解析機器をはじめ、大学病
院・総合病院などで使用される最新機
器を多数導入し、日帰り手術や専門的
な治療を受けられることから、口コミや
他院からの紹介などにより患者さんが
増えている。

「つねに自分の家族だと思って患者さ
んに接し、初診では症状や病歴などをよ
く聴き、精密な検査により病気の早期
発見に努めています。手術が必要な方
の中には、怖いという方もいらっしゃい
ますが、白内障なら約10分で終わること
や、手術後はモノがハッキリ見えると喜ば
れる方が多いことを説明し、納得してい
ただいたうえでを行っています。もちろ
ん、手術を希望しない方に無理に勧めま
せん」と院長は話す。



広い2階待合室。診察室へのスロープには手
すりを設置されている。

河本 庄平 院長

【プロフィール】B型／おとめ産／奈良県
出身／獨協医科大学医学部卒／日本眼
科学会専門医

【スポーツ】ダイエツのために週1〜2回
ジョギングを始めました。また、中学時代に
始めたテニスを、年に数回ですが楽しんで
います。ゴルフも好きです。大学時代には
アイスホッケーを経験したので、冬季オリ
ンピックなどでは注目しています。

【医師になったきっかけ】眼科医として
患者様のために一生懸命に治療に取り
組む両親の姿を見て育ち、自然と眼科医
を志しました。

白内障手術の遠近両用多焦点
眼内レンズにも対応予定

コンタクトレンズは、眼科医の処方のも
と、生活スタイルに合った最適なレンズを
選択。子どもの近視用から、大人の近視
用・遠視用、中高年の遠近両用レンズま
で幅広い相談に応じている。

高齢者の診療に関しては、近隣のお宅
や施設に往診。認知症の方の白内障手
術の実績もあり、今年中には白内障の遠
近両用多焦点眼内レンズの手術も開始
予定。さらには検査員を増員し、患者さ
んのニーズに対応していきたいという。

教えて! 先生

視力検査は何歳ぐらいから
必要ですか。

3歳ぐらいになると、1.0ぐらいの視力が
出てきます。3〜4歳で視力がでないお
子様は一度、検査にお越しください。その
時点でメガネをかけると、視力の発達が促
される場合があります。特に3歳半健診の
視力検査で指摘された場合は、必ず眼科
医を受診してください。当院では検査した
後、さらに詳しい検査が必要な場合は大
学病院での検査を紹介しています。



1. 玄関からエレベーターで診療室
へ。院内はバリアフリー化を実現し
ているので、車椅子や高齢者の方
も安心して来院いただける。 2.
先進機器を用意した3階の手術室

骨粗鬆症予防、 ヒザやカタが痛い時は、 ガマンしないで！

くにしげクリニック
整形外科・形成外科

國重 義文 院長

骨粗鬆症予防のお薬とヒザ・ カタの注射で痛みナシ

くにしげクリニックは、腰痛や首、肩、ヒザの痛み、ケガなどの整形外科分野とでも、爪のトラブル、傷跡などの形成外科分野、シミやシワ、美白などの美容医療まで幅広く診療。

「痛みの原因を探り、リハビリや注射で動きやすくなることを目指します。歩くとときに痛いヒザ。注射するだけで楽に歩きやすくなります。『注射が癖になる』というのは、迷信です。通院もリハビリです。診察後は、足取りも軽くお帰りたいのであります。また骨粗鬆症予防にも注力しており、60歳以上の女性には検査をおすすめしております。骨が弱くなると気づかないうちに骨折していることがあります。それが原因で、寝たきりにならないために！」と話す國重院長。

くにしげクリニックは、家族で通えるファミリークリニックを目指しているという。

「赤ちゃんが多いのは、生まれながらのアザ(異所性蒙古斑)のレーザー治療です。回数は限られていますが保険が適応されます。また、傷跡をきれいにする治療やママのキレイにもお役に立ちたいと考えております」。



モダンな外観のくにしげクリニック。

國重 義文 院長

【プロフィール】A型／山羊座／山口県出身／奈良県立医科大学卒／日本形成外科学会形成外科専門医、日本整形外科学会整形外科専門医

【趣味】読書や映画、旅行が趣味です。最近は、インターネットの配信サイトで映画をよく観ています。

【スポーツ】健康維持のためにゴルフに行くこともあります。自然の中を歩くと心身ともに癒されます。ゴルフをやめようと身体が悪くなるかもしれない。

【地域のかかりつけ医として】自転車や徒歩で来られる方も多く、定期的に通院される患者さんも増えています。

火曜日と土曜日の午後は、 美容の時間

「火曜日の14時30分から17時と土曜日の14時から16時は、レーザー施術がお安くなります。初めての方は診察が必要です。土曜日の午後なら診察もレーザー施術も一度に受けていただけます。首回りのイボやソバカス、シミが気になる方は『美容の時間』をおすすめします。お友達と一緒に施術される場合は、どちらもお得な、友割があります。」

また、お得な情報と「2対1」の相談に「ライン」をお使いくださいと締めくくった。

教えて！先生

足の爪のトラブルも診てもらえますか？

足の親指の先が腫れる…または、爪の先がカールしてしまう…など、爪のトラブルも治療しています。高齢の方に多いのが厚くて、白、または黄色い爪は、水虫かも!? 検査してみましょう。水虫は、移りません。でもお薬で治療できます。



1.リハビリテーションができる2階フロア。
2.肌の若返り効果を目指すレーザー治療機



11名のドクターをはじめ約70名のスタッフが、お口の中の健康づくりを目指しています

歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

医療法人慈心会

歯科YASデンタルクリニック

☎0742-48-0181

歯科YAS

インタビューページあり

ドクターNET掲載



所在地 奈良市登美ヶ丘2-2-17

交通 近鉄奈良線「学園前駅」または近鉄ひなん線「学研奈良登美ヶ丘駅」からバス「登美ヶ丘2丁目」バス停下車徒歩1分

理事長 立木靖種（岡山大学歯学部卒、インプラントのスタンダードクラブ「O」の常任理事）

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○	—
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	—

※1 AM9:30~12:00 ※2 PM14:30~16:00
※3 9:30~15:00 休診は13:00~15:00(要相談)



立木靖種理事長
O型/銀座

虫歯の治療から疾患予防、インプラントまで、ドクター11名をはじめ総勢約70名のチーム体制のもと、患者さん本位の治療を目指す

当院は虫歯や歯周病などの歯科から小児歯科、インプラント（自由診療 45万円/1本）、矯正歯科まで、さまざまな歯の疾患に対応しています。スタッフはドクター11名をはじめ総勢約70名のチーム体制を整え、院内に手術室や治療設備を整え、患者さん一人ひとりに対して、きめ細かく治療を心がけています。

初診では可能な限り立木理事長が診察し、患者さんの症状や年代、相性を考慮して担当医を決定。毎日の朝礼では当日の患者さんの治療方針をドクター同士で確認し合うなど、複数の目でチェックすること心がけ、それぞれが担当に責任を持ちながら連携して対応しています。3〜4ヶ月に一度の定期検診では歯科衛生士が歯石除去やブラッシング指導を実施した後に、ドクターがチェックし、疾患の早期発見と治療に努めています。

インプラントは理事長の専門分野で、80代の高齢者など難易度の高い手術も可能ですが、無理にすめないように心がけています。メリットと起こりうるリスクを十分に説明するとともに、メンテナンスの大切さを理解いただいたうえで手術を進めています。手術にあたってはCTスキャンで歯や骨の状態を確認して治療計画を立て、滅菌消毒した完全個室の専用オペ室で複数体制のもとで実施。患者さんの負担が少なくすることを目的に麻酔専門医のもとで静脈麻酔を行っています。昨年から矯正治療も開始しています。なお、診療チェア21台を設けるとともに、約50台が駐車できるスペースを設け、待ち時間の短縮化を図っています。さらに平日に来院できない方のために、日曜の診療も行うなどサービス向上にも努めています。



キッズルームを設け、お子様が待ちくたびれないように配慮しています



窓際の診察室からは学園前のきれいな景色を眺めながら治療可能

1階の診察室は天井が高く開放的な空間づくりに努め、窓側の診療台では学園前周辺の景色を眺めながら治療を受けられます。また、診療台はパーティションで分かれており、プライバシーに配慮しています。



インプラント手術中は患者さんの負担が少なくなるように配慮

インプラントは、複数のスタッフによるチーム体制で安全性の高い手術を目指しています。手術中は、患者さんの負担を少なくすることを目的に、麻酔専門医の管理のもと、静脈内鎮静法の麻酔を実施。ウトウトした状態で手術が受けられるように努めます。



日曜日でも診療可能。50台以上収容可能な駐車場を用意。日曜日でも診療可能

当院は近鉄学園前駅から、ならやま大通りに向かう道路沿いにあります。待ち時間をできるだけ短くすることを目指して、50数台収容可能な駐車場を整備。平日に通院しづらい方は、日曜日でも通院できます。



必要な患者さんには歯や骨の状態をCTスキャンで検査したうえで治療をすすめます



1階の個室では、リラックスした診療に努めています

たけつな小児科クリニック

☎0743-71-0929

たけつな小児科クリニック



お子様の不安や心配を取り除けるよう明るく
落ち着いた雰囲気を目指した診療室。



所在地 奈良県生駒市真弓1丁目2-8

交通 近鉄けいはんな線「学研北生駒」駅より徒歩約3分

院長 竹綱庸仁(経歴:愛知医科大学医学部卒、愛知医科大学病院小児科入局、生駒市の二次医療機関小児科を経て開院、日本小児科学会専門医、日本小児科学会の指導医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○	△	○	○	○	○	○	○
17:00~19:30	○	○	○	○	○	○	○	○

△予防接種 乳幼児健診 △慢性疾患外来(神経、頭痛、アレルギー)
□検査(食物アレルギー一食可試験、血液検査)



竹綱庸仁院長
AB型/乙女座

子どもたちの「こころ」と「からだ」の支えになれるように



病院は子ども達が苦手とするところ。安心してお待ち
頂けるようアニメの絵を飾ったり、子ども向けの映
画を上映するなど心地よい空間を目指しています。

また当院では軽症痙攣や食物アレルギーなどの急を要する場合でも受け入れる体制を整えております。ご家族と一緒に
お子様の成長を支えていきたい
と思います。家族の絆を深め
る。そんな場所であることが私
たちの願いでもあります。

当院は未来ある奈良の子ど
もたちの「こころ」と「からだ」
の支えになれる様に、そしてお
父さん、お母さんを含めた、子
どもたちに関わる全ての人が
安心できる空間をつくれるよ
う、平成29年に開院しました。
どんな些細なことでも、気にな
ることは質問頂ければと思い
ます。スタッフは温かく、迅速な
対応を心がけています。

院内に図書コーナーを
設けています

本を通じて家族の温かみに触れ、絆を
深めることのできるように少しでもお役
に立てればとの想いから、院内図書館
を設けています。



患者さんにとってリラックスできるスペースである
よう、清潔感ある院内づくりを心掛けております。

内科・脳神経内科・整形外科

せいかクリニック

☎0742-46-8666

せいかクリニック



所在地 奈良市藤ノ木台3丁目2-12

交通 近鉄奈良線「学園前駅」より奈良交通バス「藤ノ木台1丁目」停より南へ150m

院長 中村聖香(経歴:関西医科大学卒、同神経内科入局、住友病院総合診療科、北野病
院神経内科、大阪市立総合医療センター神経内科を経て開院)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
13:00~16:00	△	△	△	△	△	△	△	△
16:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 土曜のみ整形外科あり、初診の受付は終了20分前まで
※2 13:00~16:00は予約診療のみ



中村聖香院長
AB型/牡牛座

患者様のお話をよく聞き、専門医だからこそ出来る診療を目指す



明るく落ち着いた雰囲気を目指した診療室。

生活習慣病などの一般内科
はもちろん、神経内科専門医と
して脳卒中や認知症、てんかん
の他、パーキンソン病や、多発性
硬化症をはじめとする神経難
病の診察も行っています。また、
もの忘れ外来・頭痛外来・ボツ
クス外来も随時行っておりま
す。認知症は家族の指導を重
視するとともに、早期発見・早
期治療や予防にも注力。また、
土曜日には整形外科専門医に
よる整形外科診療も実施し、
高齢者の患者さんのトータルな
診療を目指しています。

当院は、患者様の理解度を確か
めながらわかりやすく説明する
ことを心がけています。なお、予
約制にて往診も行っています。

日本抗加齢医学の専門医による
アンチエイジング外来

「いつまでも若々しく健康的に」生活し
ていただく為の外来も行っています。
サプリメントを適切に使用いただく為
の方法も専門医がアドバイスします。



スタッフ一同、質の高い検査と診療に努めています。

眼科

インタビューページあり

ドクターNET掲載

石崎眼科医院

☎0742-26-2091

石崎眼科

検索



所在地 奈良県奈良市小西町2-1-2

交通 近鉄奈良線「近鉄奈良駅」下車 小西(4番)出口南徒歩1分

院長 石崎英介(経歴:大阪医科大学卒、大阪医科大学非常勤講師、日本眼科学会認定専門医、奈良県眼科医会理事)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	△	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	△	○	○	○	○

※火曜日の午後は手術



石崎英介院長
O型/かみ座

白内障や硝子体の日帰り手術に対応する地域密着の眼科医



視能訓練士を中心に精度の高い検査に努めています。

初診では、患者さんの症状をよく診て、目に関する困りごとをよく聴くとともに、常駐の看護師と視能訓練士が質の高い検査に努め、治療にあたっていきます。日帰りの白内障の手術では一般用レンズの他、乱視用、遠近両用を選択可能。遠近両用の多焦点レンズの先進医療認定施設を受けており、民間保険の先進医療特約が受けられます。さらに、角膜が尖って視力が落ちる「円錐角膜」や、近視の治療法である「オルソケラトロジー」にも対応しています。中高年の方を中心にコンタクトレンズの相談にも応じています。



手術は院長、看護師、麻酔医が立会い実施

手術室には手術用顕微鏡や網膜硝子体手術装置を備え、麻酔医の管理のもと局所麻酔をして心電図や血圧計をモニターしながら手術を実施しています。



西大寺の裏の路地に佇む、やまね内科クリニック。落ち着いた雰囲気の中での診療を目指しています。

内科・消化器内科

インタビューページあり

ドクターNET掲載

やまね内科クリニック

☎0742-53-7716

やまね内科クリニック

検索



所在地 奈良市西大寺小坊町5-1

交通 近鉄奈良線「大和西大寺駅」南口より徒歩3分 ※駐車場あり

院長 山根佳子(日本消化器病学会消化器専門医、日本消化器内視鏡学会専門医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:30	○	△	○	○	○	○	○	○
16:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

△=第2、第4火曜のみ診療 ※内視鏡検査・超音波検査は予約制
○=予約優先の診療となります。



山根佳子先生
A型/牡牛座

内視鏡専門医として丁寧な検査・正確な診断を目指す



処置室では電気毛布を敷いて快適に治療できるように心がけています。

当院は消化器系疾患だけではなく、一般内科疾患や生活習慣病などの診療を行っています。(水曜日午前・土曜日は予約優先制)
毎日午前と午後の診察前に予約制で上部消化管内視鏡検査・腹部超音波検査を施行。検査結果は丁寧な説明を心がけています。
万が一、検査で高度な治療が必要な病気が発見された場合は治療に最適な病院をご紹介します。
また、HbA1c・動脈硬化検査などは院内で検査を行っており、即日結果をご確認頂けます。



毎日午前と午後の診療前に予約制で検査を実施しています

診断に活かせるように鮮明な画像が得られる経口・経鼻内視鏡を準備し、がんなどの病気の早期発見に努めています。



樹のひかり
形成外科・皮膚科



スタッフは接遇セミナーを受けており、患者様の立場に立った親身な対応に努めています。

形成外科・皮膚科・美容外科・美容皮膚科

樹のひかり 形成外科・皮膚科

☎0120-114-188

樹のひかり

インタビューページあり

ドクターNET掲載



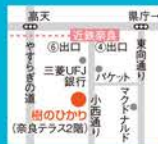
所在地 奈良市小西町25-1 奈良テラス2階

交通 近鉄奈良線「近鉄奈良駅」下車 小西(4番)出口南徒歩1分

院長 山中佑次(経歴:自治医科大学卒、奈良県立医科大学附属病院 形成外科 非常勤医師 乳房再建外来担当、日本形成外科学会専門医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※○皮膚科 形成外科(保険診療)
※第1・3本曜日は休診(その他、休診日があるため、ホームページなどで確認してください)
※初診予約も可(日・夜) ※自由診療は相談無料
※自由診療のカウンセリングは随時受け付け有



山中佑次院長
O型/双子座

土日も診療可。保険診療から自由診療まで幅広く対応



手術は身体への負担を少なくすることを目指して麻酔などを併用しています。

保険診療ではアトピー・水虫・ニキビ・肌荒れなどの皮膚科診療はもとより、ホクロ・デキモノ、重症眼瞼下垂症、キズの治療や修正術、形成外科分野の希少疾患や先天異常の治療まで対応。自由診療では、レーザーによるシミ・シワ・タルミ、ブチ整形や、ヒアルロン酸などの注射などの美容医療も行っています。美容外科の手術前には、資格のないスタッフではなく院長自身が無料カウンセリングを実施。治療法や施術のメリット、起こりうるリスクなどを説明し、納得のうえで治療をしていただけるように心がけています。なお、予約により土日も診療可能です。



レーザー機器による施術を実施

レーザー機器により、シミ・シワ・タルミの治療や、脱毛を行っています(自由診療・IPL光治療器1回18,000円、高密度焦点式超音波:ハイフでのタルミ治療:全額65,000円)



手術室には院長と看護師が入り、患者さん本位の治療と手術を心がけています。

眼科

河本眼科

☎0742-45-0363

河本眼科

インタビューページあり

ドクターNET掲載



所在地 奈良県奈良市富雄北1丁目3-2

交通 近鉄奈良線「富雄駅」下車 東口より北へ徒歩1分(南都銀行右隣)

院長 河本庄平(経歴:獨協医科大学医学部卒、近畿大学医学部附属病院 眼科、日本眼科学会専門医、医学博士、眼科PDTの認定医、身体障害者福祉法第15条指定医、難病指定医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45~12:00	○	○	○	△	○	○	-	-
16:00~19:30	○	○	○	○	-	-	-	-

△手術:本曜午前 〇 往診:12:00~16:00時
※水曜午前と金曜午後は河本ますみ医師が担当



河本庄平院長
B型/おとめ座

19:30まで診療可。白内障手術やレーザー治療に対応



検査室には多数の検査装置やレーザー治療器を完備し、大学病院や総合病院と同等の検査や治療を目指しています。

会社帰りに利用しやすいように院長が19時30分まで対応するとともに、水曜午前・金曜午後には女医が診療を担当。自分の家族のように患者さんを思い、治療することを心がけています。院内には、さまざまな手術機器と検査機器を導入し、白内障や翼状片の日帰り手術、緑内障や糖尿病網膜症に対するレーザー治療、加齢性黄斑変性症に対する抗VEGF薬注射などを実施しています。コンタクトレンズも、近視用から遠視用、遠近両用まで幅広く対応可能。近隣の往診も実施しています。院長は身体障害者福祉法第15条指定医の資格を有し、身体障害者手帳の申請に必要な診断書作成も行います。



大学病院並みの検査や治療を目指す

乱視の方の白内障手術に役立つ角膜形状解析の機器を導入。今年には遠近両用多焦点眼内レンズの手術にも対応する予定。



2階フロアにはリハビリテーション器具を設置しています。

整形外科・形成外科

インタビューページあり

ドクターNET掲載

くにしげクリニック

☎0742-49-6766

くにしげクリニック

検索



所在地 奈良市菅原東2丁目29-13

交通 近鉄奈良線「大和西大寺駅」下車 南へ徒歩約10分

院長 國重義文(経歴:奈良県立医科大学卒/日本形成外科学会形成外科専門医、日本整形外科学会整形外科専門医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
17:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 土曜午後診は14:00~16:00
●月、火、水、金の14:30~19:00はリハビリ、14:30~16:00は予約時間となっています。



国重義文院長
A型 / 山羊座

腰痛からケガ、骨粗しょう症予防、美容医療などに対応



くにしげクリニックの外観。駐車場もあります。

整形外科では腰痛や膝痛、首痛、スポーツ障害などを治療。肩や背中が重く頭痛で困っている人には、レントゲン撮影で原因を探り、症状に応じてリハビリ器具や注射、レーザーなどで治療を目指します。また骨粗しょう症予防を目指した服薬治療も行っています。形成外科では、できものやケガ、キズ、巻き爪、外反母趾などに対応。ニキビ、シミ・シワ・タルミではレーザーによる治療(自由診療、シミ1cm角以内10000円)の他、脱毛も行っています。自由診療を選択していただく際は、治療前後の症例画像をご覧いただき、説明して治療を開始しています。



ライン1対1トークを開始します!

ご質問やコスメのご注文など、相談できます。ただし緊急のご相談には、お応えできかねます。ご了承ください。「くにしげクリニック」で検索または、QRコードをスキャン!

内科・腎臓内科・糖尿病内科

医療法人

吉本医院

☎0742-33-5111 <http://www.yoshimotoiin.net/>

吉本医院

検索

所在地 奈良市大宮町6丁目5-5

交通 近鉄奈良線「新大宮駅」から徒歩5分、駐車場あり(タイムズも対応)

院長 吉本宗平(経歴:奈良県立医科大学卒、日本内科学会認定医、日本腎臓学会専門医、奈良市介護認定審査会委員、大宮小学校学校医、産業医(奈良メディカルセンター等)など)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
17:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※昼間の往診・在宅診療可能
※検査・予防接種・産後の検診などは随時受付しています。



吉本宗平院長

腎臓内科及び内科一般のかかりつけ医として取り組む



院内はバリアフリーで、入り口から診察室やトイレまで車イスのままで行けるようになっています。

患者さんの側に立った医療を心がけています。夜は8時まで開院しており、昼は往診もしています。腎疾患は、蓄尿検査等もしており、北和の腎臓専門の診療所として、専門病院からも紹介を受けています。

予防歯科・審美歯科・小児歯科

ドクターNET掲載

西歯科クリニック

☎0774-73-6767 <https://nishi-dc.net/>

西歯科クリニック 木津

検索



所在地 京都府木津川市城山台1丁目14-1

交通 関西本線「JR木津駅」から徒歩15分 ※駐車場9台

院長 西 治(経歴:北海道医療大学歯学部卒、歯科大学口腔外科・総合病院歯科口腔外科勤務、審美歯科BTA研究会理事)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:30	○	○	○	○	○	○	○	○

※土曜日/9:00~13:00 14:30~17:30
※夜日臨時診療のある週の土曜日は診療の場合あり



西 治院長
O型 / 蠍座

痛くない、歯を長持ちさせる治療を目指す



ママとお子様大歓迎の歯科医院です。ベビーカーのまま入れる個室ですので、親子が離れることなく安心して治療を受けることができます。

院内感染防止対策に力を入れた、完全個室の清潔な環境。保育士による無料託児サービスを設置。「かけがえのない歯を守る」予防を最も大切な事と考える予防歯科。大手歯科メーカーとの提携によるホワイトニングやプロフェッショナルケアを提供しています。

かしわぎ歯科

☎0742-81-7840 <https://www.kashiwagi-d-c.jp/>

かしわぎ歯科



所在地 奈良市西大寺南町5-75

交通 近鉄奈良線「大和西大寺駅」から徒歩約5分

院長 柏木良晃(経歴:大阪歯科大学卒業、「咬み合わせの認定医」取得)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△	△
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※木・日・祝不定休 ※詳細はHPで



柏木良晃先生
O型 / 射手座

土曜も夜8時まで診療。急患も随時受付。



日・木・祝不定期で午前診療しております。
ベビーカー・車いすの診療室内の乗り入れ可
●24時間WEB予約可能

虫歯・歯周病・義歯・審美等の様々な問題と一緒に考えて対応していきます。
また、舌・顎関節・口腔周囲筋の凝りをほぐしたり、トレーニングを行う事で口の健康から全身の健康寿命を延ばすお手伝いができたらと思います。

のがみこどもクリニック

☎0742-43-1086

のがみこどもクリニック



所在地 奈良市六条西1-12-59

交通 近鉄奈良線「学園前駅」より奈良交通バス「赤膚山」行きに乗り換え、終点より東へ徒歩10分

院長 野上隆司(近畿大学医学部卒、日本小児外科学会認定小児外科専門医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~15:00	△	△	△	△	△	△	△	△
15:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 予防接種(予約制)
※2 乳児健診(予約制) ☆予防接種は診療時間内通時



野上隆司院長
B型 / 乙女座

気軽に受診できるクリニックを目指しています



元気になるクリニックを目指して待合室と診察室は海の中をイメージ。

小児全般の病気(外科的なものも含む)に対し、時には他の病院とも連携して、地域の子どものかかりつけ医を目指しています。アレルギー疾患や各種予防接種、乳幼児健診も実施。薬の処方はいちで行います。

あべ皮フ科クリニック

☎0742-32-2066

あべ皮フ科クリニック



所在地 奈良市大安寺町515-2-101

交通 国道24号線バイパス沿い「柏木町医療タウン」内(極楽湯・バケット隣)

院長 安部千佳(経歴:藤田保健衛生大学卒、日本皮膚科学会皮膚科専門医)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 月曜午後、火曜は正通医師(男性)
※2 土曜午後は13:30~15:30まで診療



安部千佳先生
A型 / 蠍座

紫外線治療器で難治な皮膚疾患にも対応



どんな治療法が最適か、どんなスキンケアなら継続できるかをアドバイスできればと思っています。お気軽にご相談を。

皮膚科専門医2名で、標準的な治療をもとに様々な皮膚疾患の治療を行っています。特に乾癬やアトピーなどの治りにくい病気に力を入れており、紫外線治療を含め最も適した治療法を一緒に考えていきます。

すざく歯科

☎0742-70-6480

すざく歯科



所在地 奈良市朱雀6-9-5 コープ朱雀店別棟

交通 近鉄京都線「高の原駅」から徒歩17分 ※110台駐車場(コープ朱雀)有り

院長 仁井田 卓(経歴:鹿児島大学歯学部卒)

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
13:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○	○
17:30~20:30	○	○	○	○	○	○	○	○

※毎月第1・第3日曜日に無料歯並び相談会開催。
ご予約はお早めに。



仁井田卓先生
B型 / 魚座

無料歯並び相談会や訪問診療など地域密着を目指す



「自宅や施設で介護を受けてらっしゃる御高齢の方々のところにも往診でお伺いさせて頂きます。」仁井田卓院長(右)・今野克彦医師(左)。

平日は夜8時半まで、土日も診療を行い、外出困難なお年寄りの方へはご自宅や施設まで訪問診療を行うなど、地域のより多くの方々と接点を持てるよう頑張っております。矯正の専門医による無料歯並び相談会も実施。

クリニックに行くときの注意・心構え

●清潔な身だしなみ

洗顔や歯みがきはできる限りしていきましょう。また、清潔な下着は最低限のエチケットです。

●お口のなかはからっぽに

診察時は、ガムや飴もNG。喉がよく見えるようにしておきましょう。また、舌の状態も診断の要素。診察前に色素の強い飴などを食べるのは避けましょう。

●脱ぎ着の簡単な衣服で

心音を聞いたり注射をしたり、診察では脱いだり腕を出したりすることが多いもの。脱ぎ着しやすい服を心がけましょう。

●お化粧・香水は控えて

目元や唇など、顔色は診断の重要な要素でもあります。なるべくお化粧は控えましょう。また、香水など匂いの強いものもつけないのがベター。

持ち物チェックを忘れずに

●必ず持参するもの

- ☐ 健康保険証 ☐ 診察券
- ☐ お金 ☐ 母子健康手帳
- ※就学前の子どもの場合

●あると便利なもの

- ☐ 基礎体温表
- ☐ お薬手帳
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ マスク
- ☐ スケジュール帳



そのほかの注意

子ども連れはなるべく避けましょう。大人に比べて、抵抗力が弱い子どもは院内感染の心配もあります。



お医者さん用語解説

エビデンス

ある治療法がある病気・ケガ・症状に効果があることを示す科学的根拠。特にその病気を治療する最終目的を達成できるかを示した、科学的なデータのこと。

ジェネリック医薬品

最初に開発・発売された「先発医薬品」の特許期間が切れた後に他のメーカーが製造できる、同一の有効成分を含む「後発医薬品」のこと。安く短い期間で開発できることから、価格は先発医薬品よりも安く設定されています。

インフォームドコンセント

医師、看護師、薬剤師などの医療スタッフが患者さんに対して治療前に疾患、治療法、薬の効果や危険性、術後の回復の見込み、費用なども含めてわかりやすく説明し、治療について患者さんの同意を得ること。

プライマリケア

①人々の健康・疾病・福祉に関する問題に、総合的・継続的・全人的に対応する地域の政策や活動のこと。世界保健機関（WHO）の根幹をなす概念でもあります。
②ケガをしたとき、病気になったときに最初にかかる初期医療。開業医が担当が多いため「プライマリケア医」と呼ばれることも。

ターミナルケア(終末期医療)

治癒を望まない難病の患者さんに対し、余命をその人らしく過ごせるよう配慮した医療のこと。無理な延命処置をせず、身体的苦痛の緩和や心のケアが中心となります。

テーラーメイド医療

バイオテクノロジーを活用した医療。個人の体質を遺伝子レベルで調べ、診断し、個々人に合わせた予防や治療を行うこと。オーダーメイド医療ともいいます。また、単に「個人差を考慮した医療」という意味で使用されることも。

セカンドオピニオン

主治医の治療や方針に不安がある、他の医師の意見も聞きたいという場合に、別の医療機関を受診すること。最近は「セカンドオピニオン外来」を設けるなどして、積極的に受け入れる医療機関もあります。

QOL(クオリティオブライフ)

「Quality Of Life(生活の質)」の略。「QOLの向上」とは精神的豊かさや満足度も含めて、患者さんが人間らしい社会生活を送れるようにすること。



医療保険適用

訪問マッサージのご案内

- ※ご利用者に関しては条件有り。
- ※保険で施術するためには、
医師の発行する同意書が必要となります。
- ※訪問マッサージは「完全予約制」ですので事前予約が必要です。

ご利用方法に関する事など
お気軽にどうぞ。



のぼる鍼灸整骨院

院長：井上 雅文

〒630-8044

奈良市六条西3-13-11 (駐車場あり)

電話：0742-52-8222

ファックス：0742-52-8202

<http://www.e-noboru.com>



免許番号
鍼師：第110144号 / 灸師：第110098号
柔道整復師：第53208号
あん摩 マッサージ 指圧師：第108860号



正・准看護師免許 / 介護福祉士(無資格可) / 介護支援専門員
要社福祉士、社会福祉士主任任用資格 / 理学療法士

目指しているのは
「利用者様にもスタッフにも選ばれる施設」



／ココが働きやすいポイント！／

バリバリと働きたい人にも、落ち着いて働きたい人にも、世代や性別などライフステージに合わせて、さまざまな働き方が選べる法人です。

利用者様を笑顔にするには、働くひとの笑顔が不可欠です。スタッフが働きたいと思う施設は、「利用者様にも選ばれる。永く、安心して、生き生きと過ごすことができる環境づくり」を目指しています。



給与 ①看護師 月給212,000円～ ②介護職員 月給166,000円～
③支援相談員 月給183,000円～ ④介護支援専門員 月給196,000円～
⑤理学療法士 月給230,000円～

職種 ①看護師 ②介護職員 ③支援相談員 ④介護支援専門員 ⑤理学療法士
時間 日勤8:30～17:30

※早番①②のみ 7:00～16:00
※遅番①②のみ 11:00～20:00
※夜勤①②のみ 16:30～翌9:30 (休憩120分)

手当 ①夜勤手当別途支給2万円/回(看護師) 1万5千円/回(介護職員)

待遇 ①賞与(年2回)、昇給(年1回)、
交通費規定内支給、社保完備、
制服貸与、退職金制度有

休日 ①シフト制、年間休日105日+特別休暇
8日 計113日

応募 ①まずはお気軽に電話の上、履歴書
(写真貼付)をご持参下さい。

☆看護師・介護士のパートも同時募集中!!
看護師 1,500円～ 介護士 1,100円～

▶お問合せ 介護老人保健施設 夢眠やまざくら ☎0743-58-5780(担当/佐藤)
奈良県大和郡山形町686-1 <http://mumingroup.jp/yamazakura/>

- 1 「かかりつけ医」とは
- 2 上げよう！患者力
- 3 よくある症状に潜む病気
- 4 30歳を過ぎたら健診
- 5 あなたにもできる救急救命
- 6 とっさの応急処置
- 7 知っておきたい骨髄バンク
- 8 メタボリックシンドローム

医療や健康に役立つ情報を紹介

保存版！

一家に一冊困った時に役立つ
メディカルトピックス

気になる症状があるときは「かかりつけ医」にご相談を



地域医療の中心となる「かかりつけ医」とは

健康管理のパートナーであり、地域の医療コーディネーターでもある、
あなたの安心・頼れる かかりつけ医をみつけよう！

体調がすぐれないとき、痛みがあるとき、みなさんはどうされますか？
多くの方が「病院へ行く」のではないのでしょうか。

この「病院へ行く」という言葉。実は往々にして間違っている場合があります。具合が悪いときにいきなり大きな病院には行きませんよね。この「病院」というのは20床以上の入院設備を整えた医療機関のこと。さらに200床以上の医療機関を大病院と呼びます。みなさんが日ごろ診てもらっている医療機関はほとんどがこれに該当しない、「診療所」や「クリニック」と呼ばれる医療機関です。住んでいる地域で、病気や健康について相談を受ける診療所、クリニックの医師を「かかりつけ医」と呼びます。

※かかりつけ医機能を担う中小病院も存在します。

「かかりつけ医」は健康維持のパートナー

かかりつけ医とは、患者さんの身近にあり、普段の健康状態から食生活といった生活習慣についてまで、さまざまなことを日ごろ相談できる存在です。そんなかかりつけ医だからこそ、食事や運動といった生活習慣改善のアドバイスをおこなったり、あなたのライフスタイルに適した治療計画を提示したりする事が可能なんです。

また、患者さんのちよつとした体調

変化から大きな病気の兆候を読み取ることができ、日ごろの健康状態を把握している、かかりつけ医の大きな役目です。

「かかりつけ医」は医療のコーディネーター

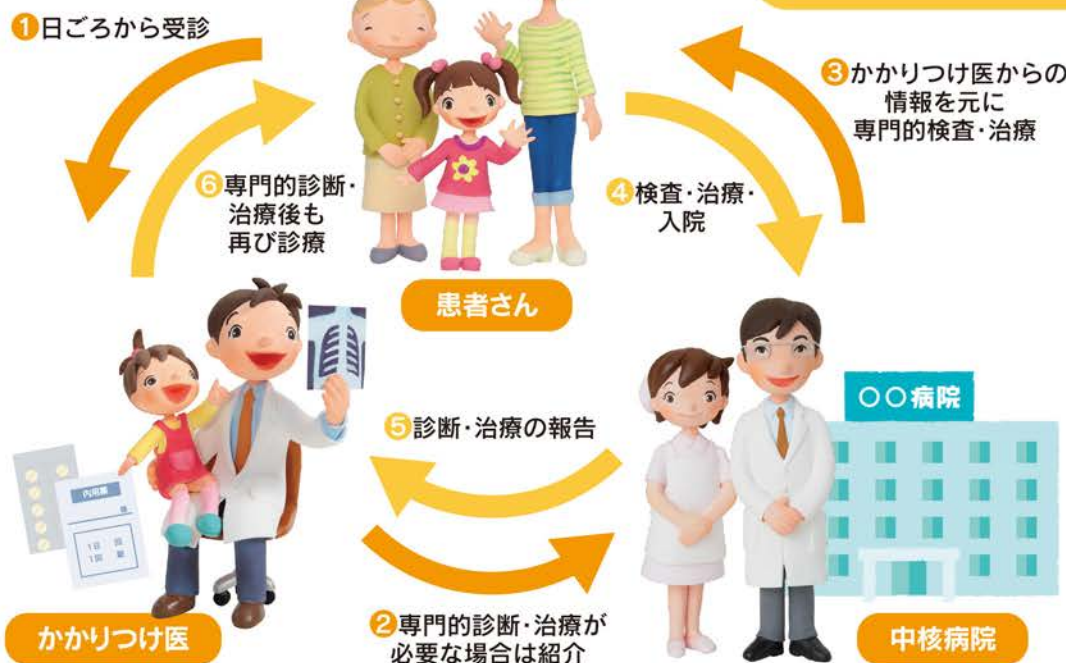
高度な医療、専門的な治療が必要と判断される場合は、地域の専門医療機関や大きな病院を紹介する窓口にもなります。また、専門の医療機関、病院での診断、治療が終わった後は、その結果をうけてかかりつけ医が引き継ぎ診療を継続します。遠くの病院まで何度も足を運ぶ必要がないのも身近なかかりつけ医のメリットです。

身近な「かかりつけ医」をみつけよう

自分に合ったかかりつけ医をみつけるにはどうしたらよいのでしょうか。長く通うことになるかかりつけ医。近くて通いやすいことがなによりです。自宅の近く、勤務先、学校の近くなど通いやすい環境にあるクリニックを選びましょう。

次に、医師との相性も大切です。親身になって話をしっかり聞いてくれる、わかりやすく説明してくれる医師を選びましょう。

かかりつけ医の役割



上げよう！患者力 医療費節約の豆知識

医療費は様々な診療や投薬に対し細かく費用が決められていますが、これは全国一律で、どの医療機関に行っても同じ。しかし、工夫次第で節約することが出来ます。かきこく医療機関を利用するための、ちょっとした知識をご紹介します。

1 同じ医療機関でも、平日の日中にかかるほうがお得！

診療料は、深夜などの診療時間外(場合により診療時間内でも)や休日は割増料金があります。

医療機関が表示している診療時間内でも、平日夜18時(土曜は昼12時)以降や朝6時～8時に受診する際は「夜間・早朝等加算」が、また休日には、休日の「時間外等加算」がある場合が。できるだけ、平日の日中に受診することで診療費の節約になります。なお、保険薬局の場合も同様なので、緊急でなければ割増のない時間帯に行くのもよいでしょう。ただし、無理はせず、緊急の場合は受診してください。また、処方箋は有効期限(発行日を含め4日間)があるので注意。

2 ジェネリック医薬品は新薬の2割～7割も安い!?

新薬よりも開発にかかる費用が少ない分、安く設定されています。

ジェネリック医薬品(後発薬)は、新薬の特許が切れた後、同じ有効成分で作られたもの。新薬と比べ開発にかかる研究費用などが抑えられる分、金額が安く設定されています。新薬と後発薬の薬価の差額があれば、その分安くなるので、処方薬が多い場合は利用を考えてみましょう。なお後発薬に変更できるかどうかは処方薬によって異なるので、医師に相談を。

3 病院にかかるとき、紹介状がないと損！

初診料のほかに特別料金(選定療養費)が必要な場合があります。

高度・専門医療を行う大病院(ベッド数が200床以上の病院)では、紹介状なく外来受診すると、特別料金(選定療養費)がかかることがあります。しかも保険適用外なので、全額負担。金額は1,000円～10,000円前後と病院により様々です。かかりつけ医に紹介状や検査結果などを貰う際も決まった医療費(保険適用)がかかりますが、総合的にみれば待ち時間なども含めて負担の軽減になります。



5 「かかりつけ医」っていたほうがいいの？

かかりつけ医なら、ムダな検査もなく費用や時間の節約に。

今までの治療歴などを知っているかかりつけ医ならば、的確な判断で病院への紹介をしてくれるうえ、検査や投薬が重複する心配もなく、最低限の負担で済みます。病気を治すためには、できるだけ自分も積極的に治療に参加することが大切です。偏った情報を鵜呑みにしたり、勝手な自己判断をせずに、なんでも聞ける・相談できるかかりつけ医をみつけましょう。

4 医療費が高額に…。でも後でお金が戻ってくる!?

自己負担額が軽くなる、高額療養費制度があります。

高額療養費制度とは、医療機関の窓口で支払ったお金が、1か月の間で一定額(収入などにより異なる)を超えた場合に、その「超過分」が後から払い戻される制度です。確定申告の際に受けられる「医療費控除」とは別の制度ですので、あわせて地域の役所窓口や、加入している健康保険組合などに問合せしてみましょう。

※保険適用される診療に対し、患者が支払った自己負担額が対象です。(先進医療にかかる費用などは支給対象外)

よくある症状に潜む病気

頭痛や肩こり、便秘など日常よくある不調。「放っておけば治る」と軽く考えていませんか？ 実はその症状には重大な病気が隠れているかもしれません。気になる症状がある場合は、ご近所ドクターの受診を。

下記をよくお読みになり、ご了承いただいた上でお役立てください

※当ページは、医師による診療行為ではありません。あくまでも目安として考え、心身に不調を覚える方は、すみやかに医療機関での診療を受けることをおすすめします。

※当ページで提供した情報と、医療機関などにおいての診断と相違があった場合も、当ページは一切の責任を負わないものとします。

Case.1

頭が痛い

日常的に起こる頭痛の原因には、アルコールによる二日酔い、急な天候の変化、ストレス、睡眠不足などがあります。これらの軽い頭痛は問題ありませんが、頭痛を伴う病気は多数あるので、自己診断は禁物です。



⚠ 急で激しい痛み

急な痛みで、吐き気、嘔吐、痙攣を伴う場合は大変危険です。くも膜下出血、脳出血など重大な病気が考えられます。重度の時は迷わず救急車を。症状が落ち着いた場合でも受診することをおすすめします。



救急科

脳神経外科

慢性的な痛み

周期的にこめかみなどがズキズキ痛む片頭痛、頭全体が締め付けられ重たく感じる緊張型頭痛、季節の変わり目などに強い痛みが発生する群発頭痛などがあげられます。痛みが強い場合は我慢せずに医療機関へ。



脳神経外科

神経内科

ペインクリニック内科

Case.2

めまい

突然おそわれるめまい。しばらく安静にしていると回復するのですが、深刻に思っていない人も多いですが、耳、脳、全身の病気などさまざまな要因が隠れていることがあります。繰り返し起こる場合には注意が必要です。

グルグルまわる(回転性)

周囲が回っているように感じるめまい。メニエール病、突発性難聴など耳の病気が原因で発生することが多くあります。ろれつが回らない、手足がしびれるなどの症状が伴う場合は脳卒中の危険性も。

ふらふらする(動揺性)

ふらふら、グラグラ揺れているような感じがするめまい。身体がふらついてまっすぐに歩けないことも。原因としては脳の異常が疑われます。頻繁におこる場合は一度検査をしてみましょう。



内科

神経内科



脳神経外科



耳鼻咽喉科

脳神経外科

Case.3

肩こり

首から肩、背中、背中の筋肉の緊張や血行不良により発生する肩こり。姿勢の悪さや長時間のデスクワークなど原因はさまざま。ストレッチなどで緊張した筋肉をほぐすと楽になりますが、思わぬ病気が隠れていることも。



⚠ 左肩だけに激しい痛み

まれに狭心症、心筋梗塞発作の前兆として、左肩に激しい肩こりを発生することがあります。高血圧、喫煙者、肥満など狭心症リスクの高い方で、左肩にだけ痛みやしびれを感じる場合は一度検査をしてみましょう。



循環器内科・外科

内科

指や腕の痺れ

肩こりだけでなく、指や腕にしびれを感じている場合は、椎間板ヘルニアなど肩や首の関節に異常がある可能性があります。一般的なセルフケアでは解消できないばかりか、悪化させる可能性もあるので危険です。



整形外科

神経内科

休んでも回復しない

長引く、汗が多くなったor汗がでない、体重の増減などがある場合、病気の兆候かも。女性の場合は更年期障害、甲状腺の異常などが影響していることも。また、うつ病などメンタル面での病気も考えられます。



内科

婦人科

心療内科

Case.7

疲労感

忙しさや睡眠不足、不摂生からくる疲労感は一定の休息をとると回復しますが、睡眠をとっているのに倦怠感が抜けないということもあります。疲労の原因が不明な時や、長引く場合は医師に相談してみましょう。

⚠下痢と便秘を繰り返す

ストレスが原因の過敏性腸症候群の場合が多いですが、大腸がん、大腸ポリープが潜んでいることも。近年増えている大腸がんは初期症状がほとんどありません。下痢と便秘を繰り返す場合は一度検査をおすすめします。



消化器内科

胃腸内科

内視鏡内科

Case.4

便秘

便通が3日以上無い状態。主な症状は、大腸の運動が低下している弛緩性便秘、腸管が緊張しすぎて便が運ばれない痙攣性便秘、直腸で便が停滞してしまう直腸性便秘の3つ。続く場合は原因を検査しましょう。

水分摂取の調整で改善しない

過活動膀胱は日本で800万人以上の罹患者がいるといわれています。頻尿の原因は男女で違い、高齢の男性の場合は膀胱のコントロールが効かなくなる前立腺肥大症、女性の場合は膀胱炎が原因で頻尿になることも。



泌尿器科

婦人科

Case.8

尿の回数が多い

一般的には一日8回以上の場合を頻尿と呼び、頻尿の症状に困っている方は多くいます。利尿作用のあるお茶やコーヒーの摂りすぎが原因の場合もありますが、頻尿に続く場合は病気が隠れていることも。

日中の強い眠気

睡眠中に呼吸が停止し、日中の活動に影響を及ぼす睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性があります。起床時に頭痛などの症状があり、日中の強い眠気で交通事故を起こすなど社会生活に大きく影響を与えます。



内科

呼吸器内科

耳鼻咽喉科

Case.5

いびき

鼻炎による鼻詰まりや飲酒などが原因でいびきが生じることがありますが、慢性的にいびきをかく場合は赤信号。周囲からうるさいといわれるだけでなく、自らの身体に大きな負担をかけている可能性も。

時間がたっても改善しない

高齢で視力が落ちている場合は、白内障、緑内障などの検査を定期的に受けましょう。また、コンタクトの方は、長期間の使用で角膜が傷ついていることも。ほかにもぶどう膜炎などの病気が原因の場合もあります。



眼科

Case.9

目がかすむ

長時間のデスクワークで目がかすむということはよくあります。ピントを合わせる筋肉が緊張状態になり起きる現象で、時間をおくと回復します。が、加齢や病気が原因の場合もありますので、気になる方は受診を。

⚠ 頻繁に起きる

足の血管の動脈硬化が進行し、十分な血液が流れなくなる閉塞性動脈硬化症の症状として発生する場合があります。喫煙者や高血圧が指摘されている方で、頻繁に足がつる場合は専門機関を受診しましょう。



循環器内科・外科

心臓血管内科・外科

Case.6

足がつる

運動している途中や就寝中に、ふくらはぎやふとももの筋肉が激しい痛みを伴い急激に収縮するこむら返り。冷え、運動不足、脱水などが原因で、妊娠中の急激な体重増加で血管が圧迫されて起こることもあります。



働き盛りの30代以降は要注意！ 30歳を過ぎたら受けたい 定期的な健康診断、詳しい検診

仕事やプライベートで、あれこれ忙しく、つい自分の健康を後回しにしていますか。
「自分はまだまだ元気、大丈夫」と過信せず、ある日突然発病！という緊急事態に遭遇しない
ためにも定期的な健診や検診を受けてみてはいかがでしょうか。

30代
男性・女性

受けたい検査

ペプシノーゲン検査
ピロリ菌検査

胃がんの検査方法は、X線（バリウム）や内視鏡（胃カメラ）での検査が代表的ですが、最近は血液検査でもリスクチェックが可能になりました。そのひとつが採血で胃の粘膜の萎縮状態を調べる、ペプシノーゲン検査です。胃がん患者の胃の粘膜を調べると、萎縮性胃炎が存在することが多いことから、胃がん発生の危険因子のひとつだと考えられています。

また慢性胃炎や十二指腸潰瘍、胃がんなどの発生に深く関わりがあることが解明されているのがピロリ菌です。血液検査や内視鏡（胃カメラ）検査で胃粘膜を採取して感染を調べる方法のほか、診断薬を服用し、服用前後の呼吸を集めて診断する尿素呼吸試験法でも、ピロリ菌の有無を調べることが出来ます。いずれかの検査が陽性の場合、また胃がんの家族歴がある方、X線（バリウム）検査で異常が疑われている場合は、年齢に関係なく内視鏡検査を受けましょう。

ペプシノーゲン、ピロリ菌検査
でわかる主な病気とは？

- 胃がん ● 萎縮性胃炎
- 十二指腸潰瘍
- 胃潰瘍、ほか

40～50代
女性

受けたい検査

レディースドック
細胞診、HPV、
マンモグラフィや
超音波など

子宮がんには、入り口部分（頸部）に発生する子宮頸がん、内膜に発生する子宮体がんがあります。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因であることが明らかになっており、定期検診とワクチンで予防できる唯一のがんです。一方、子宮体がんは女性ホルモンによる影響の蓄積が大きいといわれています。いずれも他のがんと同様、初期のものが治る率も高くなるので早期発見・早期治療が大切です。閉経後の不正出血は量の多少に関わらず直ちに婦人科を受診しましょう。

レディースドックでわかる
主な病気とは？

- 子宮頸がん ● 子宮体がん
- 子宮内膜症 ● 子宮筋腫
- 卵巣嚢腫
- チョコレート嚢胞
- 卵巣がん
- 子宮内膜ポリープ
- 乳がん、ほか

40～50代
男性

受けたい検査

PSA（前立腺腫瘍マーカー）検査

前立腺は、膀胱の真下に位置する男性特有の臓器で、日本では食生活の欧米化が前立腺がん発症の一因と考えられています。一般的に前立腺がんは50歳以降、加齢と共に患者数が急増しますが、親族が前立腺がんにかかった経歴のある方は、40歳になったらPSA検査をおすすめします。

また前立腺がんは、初期症状がほとんどないことが多く、血液検査で測定するPSA値は、前立腺がんの早期発見に非常に有効です。

前立腺がん診断の流れ



PSA検査でわかる
主な病気とは？

- 前立腺がん
- 前立腺肥大症
- 前立腺炎など

50代以上
男性・女性

受けたい検査

脳ドック
（MRI、MRAなど）

総称して脳卒中中と呼ばれている脳梗塞、脳出血、くも膜下出血は、一度発症すると命の危険性があり、重度の後遺症が残ることもあります。通常の健康診断や人間ドックで脳の健康状態は分かりませんが、しかし現在では脳ドックの普及により、発症前の予防や治療も可能になりました。

脳ドックとはMRI検査や血液検査などを行い、動脈硬化などの脳の病気の危険因子を発見し、可能な限り脳卒中の発症・進行を防止しようというもの。脳卒中の危険度は、年齢とともに高くなり、すし、無症候性脳梗塞のように自覚症状のない場合もありますので、50歳をすぎたら定期的な検査をおすすめします。高血圧などのリスクを抱えている方、家族歴がある場合は、脳ドックを受けておくとう安心です。

脳ドックでわかる
主な病気とは？

- 脳梗塞 ● くも膜下出血
- 脳出血
- 脳腫瘍
- 脳動脈瘤
- 血管狭窄症
- 血管閉塞症、ほか



下記をよくお読みになり、ご了承いただいた上でお役立てください。

- 当ページは、医師による診療行為ではありません。あくまでも参考・目安として考え、心身に不調をおぼえる方は、すみやかに医療機関での診療を受けることをお勧めします。
- 当ページで提供した情報と、医療機関などにおいての診断に相違があった場合も、当ページは一切の責任を負わないものとします。 ● 詳しくはお近くの医療機関に相談してみましょう。

あなたにもできる救命救急(AEDの使い方)

救命救急のカギは、すばやい応急処置。しかし、実際に人が倒れている現場に居合わせたら、いったいどのように行動すればよいのでしょうか？できるだけ落ち着いて応急処置に対応できるよう救命の基礎を確認しておきましょう。
(参照:財団法人 日本心臓財団 <http://www.jhf.or.jp>)

AEDとは？

AEDとは、誰もが扱える心臓マヒ(心室細動と呼ばれる致死的な不整脈)の応急処置を行うための機械です。心臓マヒを起こした場合、応急処置の迅速さが命を左右します。救急車を待つことなく応急処置が行えるよう、広まったのがこのAEDです。現在では駅などの公共施設に多数設置されています。



右のマークがAED
設置場所の目安と
なります

1

倒れている人を見かけたら、まずは声をかけましょう。反応がなかったら、119番に連絡します。

2

息をしているか確認し、呼吸をしていなければ、近くの人にAEDを持ってきてもらうように頼みましょう。AEDが来るまでの間、**心臓マッサージ(胸骨圧迫)**を行います。

3

AEDが到着したら、胸を裸にして、電極パッドを貼ります。(アクセサリーなど金属類は外し、ペースメーカーなどのでっぱりがあれば、そこを避け、濡れている場合は拭いてから貼ります)

4

AEDの音声指示に従ってください。AEDが心電図を解析しているときには、倒れている人から離れます。(誰かが身体にふれていると、解析が正確に行われない可能性があります)

5

電気ショックが必要との音声指示が出たら、倒れている人の身体に誰も触っていないことを確認し、ボタンを押して、電気ショックをかけてください。

6

電気ショックをかけた後、AEDの電極パッドを貼ったまま、すぐに心臓マッサージを再開します。2分後に、自動的にAEDが再度、電気ショックをかけるかどうかの判断をし、音声指示します。

7

意識が戻ったら、倒れている人の身体を横にして、楽にして救急車の到着を待ちください。AEDのパッドは貼ったままにしておきます。

AED電極パッドの位置

右胸上部、鎖骨の下



左胸部、脇の下
5～6cm下

※8歳未満(または、体重25キロ以下)の子どもに対しては、できるだけ小児用電極パッドのついたAEDを使用しましょう。

心臓マッサージ(胸骨圧迫)のやりかた

胸の真ん中(乳頭と乳頭を結ぶ線の真ん中)に手のかかとの部分を重ねてのせます。肘を伸ばしたまま体重を寄せ、真上から(胸が4～5cm程度沈むまで)押しください。(乳児の場合には2本指で心臓マッサージをします)



下記をよくお読みになり、ご了承いただいた上でお役立てください。

- ・当ページは、医師による診療行為ではありません。あくまで目安として考え、心身に不調を覚える方は、すみやかに医療機関での診療を受けることをお勧めします。
- ・当ページで提供した情報と、医療機関等においての診断に相違があった場合も、当ページは一切の責任を負わないものとします。

いざという時の「救急車」の利用

迅速な応急処置はもろろん、命を救う上で、もう一つ重要なのは、救急車を上手に利用することです。特に心筋梗塞や脳卒中などの緊急性が高い疾患は、救急車の到着時間が命を左右します。胸に締めつけられるような痛みを感じ、息切れ、冷や汗、ふらつきが急に起こる場合、また、半身の手足の痺れ、ろれつが回らない、ものが二重に見えるなどの症状が急に起こる場合には、速やかに救急車を呼ぶ必要があります。

救急車は緊急に医療機関への搬送が必要な時に利用するものですが、搬送された人の約60%は軽症であったとの報告もあります。なかには、「靴ずれで足が痛い」といった緊急性のないものや、「隣人がうるさい」という理由で救急車を呼ぶケースもあり、「救急救命」という本来の業務の支障となることもあります。

一つでも多くの命が救われるよう、救急車を正しく利用しましょう。



こんな時どうする とっさの 応急処置

ケガやアクシデントは突然起こるもの。
いざという時に慌てず対応できるように、
普段から応急手当について知っておきましょう。

鼻血が出た

→ 鼻をつまみ、鼻から額にかけて冷やす。

※上を向いたりうなじを叩くのは危険！頭を打って鼻血が出た場合は救急車

魚の骨が喉に刺さった

→ 自然に抜けない場合は耳鼻いんこう科へ

※無理矢理に抜こうとしたり、
ご飯を丸のみするとさらに
深く刺さる場合もあり危険！

ハチに刺された

→ 根本から毛抜きで抜くか、横に払い落とす。

※指でつまむと毒をさらに
注入する危険あり。

捻挫した

→ 冷水か水で冷やす。足を座布団などの上に乗せ、少し高くすると楽。

火傷をした

→ すぐに冷やす。服を着たまま火傷をした場合は、服の上から水をかける。

※小さい子どもの場合は冷やしすぎに注意！

病院に行く前に包帯やガーゼ、軟膏などを勝手ににつけない。

火傷の重傷度は、火傷の深さ・広さを目安に判断します。

重傷の場合には救急車を呼ぶ必要もあります。

火傷の深さ

I 度	皮膚が赤く腫れ、 ヒリヒリ痛む(日焼け)
II 度	水ぶくれができて、赤く腫れ、 強い痛み(熱湯や天ぷら油)
III 度	羊皮紙様や蒼白または炭化、 痛みを感じない(火災など)

火傷の広さ



※気道熱傷(鼻毛が焦げたり、痰が黒色になっている熱傷)、II 度の熱傷が
広さ30%以上、III 度の熱傷が広さ10%以上では、ただちに救急車を呼ぶ。

子どもが誤って何かを飲み込んだ

飲んで しまったもの	トイレ用洗剤・排水 パイプ用洗剤・レン ジ用洗剤・塩素系漂 白剤	ナフタリン・ しょう油	石けん・台所用合成 洗剤・化粧水・乳液・ 粘土・保冷剤	タバコ	ボタン電池・針や画 びょう・ピアス・薬 の包装シート・殺虫 剤・除光液・灯油
手当て	水か牛乳を飲ま せて、吐かせずに 病院へ	水を飲ませて 至急病院へ ※牛乳は飲ませない	水か牛乳を飲ませて、 吐かせて様子を見る ※無理には吐かせない	何も飲ませず、 吐かせて 病院へ	何も飲ませず、 吐かせずに 病院へ

誤飲アクシデントの手当ては、飲んだ物や量、時間などによっても対処法が異なります。また、水や牛乳を飲むことで、
毒物の身体への吸収量が多くなったり、嘔吐を誘発することがあるため、医療機関や119番で指示を受けるようにしましょう。

骨髄バンクに関して

骨髄バンクの登録方法を
知っていますか？



骨髄バンクへドナー登録出来る
年齢を知っていますか？



約20%の方が骨髄バンクへの登録方法を知っている一方、ドナー登録の年齢制限に関して「知らない」と回答をされた方が約90%に上りました。骨髄移植のドナー登録には年齢制限の他に、健康状態や身長などの身体的な条件や、骨髄提供に関して正しく理解している事が条件となります。
※「まみたん会員」「ばど読者モニターアンケート」より 2010年12月調査 回答1,324人

知っておきたい

骨髄バンクの事

骨髄移植とは、白血病や再生不良性貧血などの病気によって、正常な造血が行われなくなってしまった患者さんの骨髄幹細胞を、健康な方の骨髄幹細胞と入れ替える(実際は骨髄液を点滴静注することにより、造血機能を回復させる治療法です。

健康なら誰の骨髄でもいいわけではなく、白血球の型(HLA型)を一致させないと移植がうまくいきません。そこで骨髄バンクができました。

日本の骨髄バンクで骨髄移植を必要とする患者さんは、毎年少なくとも2000人程度です。一人でも多くの患者さんを救うためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

骨髄移植の基礎知識

「骨髄」とは

骨髄は硬い骨の内部に存在するスポンジ状の組織です。そこは骨髄液で満たされており、赤血球、白血球、血小板などの血液細胞のもとになる造血幹細胞が含まれます。



骨髄移植

病気などの理由によって正常な造血が行われなくなった場合に、患者さんの骨髄を健康な人(ドナー)から提供された骨髄に置きかえて(実際は骨髄液を静脈から注入して)病気を根本的に治そうというのが骨髄移植です。太い神経があるせき髄に針を刺すことはありません。

骨髄移植が対象となるおもな病気

・白血病・・・血液をつくる細胞の異常でがん化した血液細胞だけが増え、正常な血液がつけられなくなる病気。

・再生不良性貧血・・・血液をつくる細胞の機能が低下し、血液成分が極端に少なくなる病気。

このほか、骨髄異形成症候群、悪性リンパ腫、先天性免疫不全症、代謝異常などがあります。

骨髄移植のキーポイント、HLA型

赤血球にA・B・O・ABの血液型があるように、白血球にも形があります。それがHLA型です。この型は、ヒト白血球型抗原(Human Leukocyte Antigen)の略で、その組み合わせには数万通りあります。骨髄移植を成功させるためには、患者さんは、白血球の型(HLA型)の一致する人から骨髄液を提供してもらわなければなりません。

骨髄採取は腰の骨から

骨髄液は、骨盤を形成する大きな骨(腸骨(腰の骨))から注射器で採取されます。手術室でうつ伏せになった状態で、骨盤の背中側ベルトの位置より少し下の腸骨に、皮膚のうえから専用の針を数ヶ所(腸骨には左右数十ヶ所)刺して吸引します。採取する量は通常500~1000mlで、患者さんの体重に応じて採取量が決まります。骨髄採取の多くは全身麻酔下で行われ、所要時間は1~3時間です。



ドナー登録するには...

ドナー登録には、登録できる方の身体的な条件確認や、骨髄提供について正しく理解していただくことが必要となります。

○ドナー登録の条件

ドナー登録ができる方は以下の要件をすべて満たす必要があります。

- ① 骨髄提供の内容を十分に理解している方
- ② 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- ③ 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

○ドナー登録の流れ

骨髄バンクに登録するにはまず(財)骨髄移植推進財団が発行しているパンフレット「チャンス」の内容をよく読んで、骨髄提供の内容について理解してください。

そのうえで、「骨髄バンクドナー登録申込書」に必要事項を記入し、お近くの赤十字骨髄データセンターや保健所などの登録窓口か、全国各地で行われているドナー登録会に「登録申込書」を持参してください。

※「骨髄バンクドナー登録申込書」は(財)骨髄移植推進財団のホームページからもダウンロードできます。また、登録窓口にも用意してあります。

登録窓口では、腕の静脈から約2mlを採血し、HLA型(白血球の型)を調べます。登録手続きに要する時間は約15分です。検査に費用はかかりません。後日、日本赤十字社の骨髄データセンターからドナー登録確認書が届きます。ドナー登録された方のHLA型は、患者さんのHLA型と定期的に適合検索されます。

一人でも多くの人が骨髄移植の機会を得られるよう、骨髄バンクのドナー登録にご協力下さい。

骨髄バンクでは、平成22年10月より末梢血幹細胞移植という方法もはじまりました。

ライフスタイルを見直そう

メタボリック シンドロームの恐怖

平成20年から特定健康診査制度がスタートし、“メタボリック シンドローム”という言葉もすっかりおなじみとなりました。しかし「お腹が出た中年男性がかかるものでしょ?」「まさか自分が…」と考えている人も多いのでは? 生死に関わるような病気を招く前に、その症状と対策についてよく知っておきましょう。

そもそも、メタボって?

メタボリック シンドローム(以下、メタボ)は、日本語に訳すと「代謝症候群」または「内臓脂肪症候群」。内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満と、糖尿病・高血圧症・脂質異常症(高脂血症)などの危険因子が集まった状態のことです。

一つひとつを見れば小さな危険因子だったとしても、血糖や中性脂肪、HDL(善玉)コレステロールと血圧についてある基準以上(HDLコレステロールは基準以下)の数値が3つ以上重なり、動脈硬化のリスクが非常に高くなります。そして、動脈硬化が進行すると脳や心臓などの血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞など生死に関わるような病気を引きやすくなってしまいます。

“リンゴ型肥満”がメタボに繋がる…

大きな原因は内臓脂肪型肥満。下半身腰まわり、おしり、太ももなどに皮下脂肪がつく「洋ナシ型肥満」とは異なり、おなか周りが出ているその見た目から「リンゴ型肥満」ともいいます。

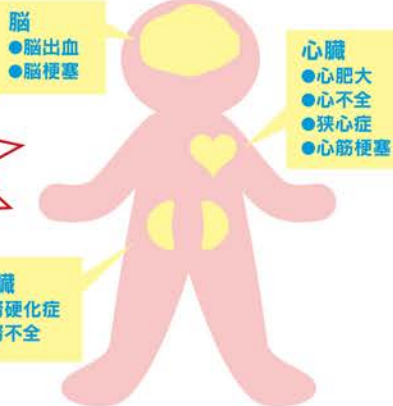
内臓の周囲の脂肪は、食生活の欧米化による高脂肪高カロリー、の食事、過食やお酒の飲み過ぎ、運動不足、生活リズムの乱れ、ストレス、喫煙などによって蓄積されるもの。このような生活の積み重ねがメタボに繋がり、脂質異常症(高脂血症)や糖尿病、高血圧症などを悪化させていきます。見た目がやせている人でも、実は内臓脂肪が溜まっているという場合があるので注意が必要です。

メタボ改善、予防法とは?

メタボを予防、改善するには、生活習慣の改善が欠かせません。魚介類や豆類、緑黄色野菜、海藻類など色々な食材を取り入れたバランスのよい食事を、1日3食、規則正しい時間に食事をし、よく噛んで腹8分目を保つことも、過食や肥満を防ぐために大切です。

また夜型のライフスタイルは自律神経の働きを乱し、体調不良やストレスに繋がります。早寝早起き、十分な睡眠を心がけましょう。さらに適度な運動は、適正体重を維持し内臓脂肪を減らすだけでなく、コレステロール値や血糖値を下げる上でも重要。忙しくて運動する時間がない、運動が苦手という人は、1日1万歩を目標にできるだけ歩くようにしましょう。

- 偏った食生活や不規則な生活、喫煙を控えましょう。
- 週に2、3回以上、1回30分以上の運動をしましょう。ウォーキングやエアロビクス、水泳、ジョギングなどの有酸素運動が効果的です。
- 定期的に健診を受け、身体の状態をチェックしましょう。



脳
●脳出血
●脳梗塞

心臓
●心肥大
●心不全
●狭心症
●心筋梗塞

腎臓
●腎硬化症
●腎不全

身体
の
あちこちに、
合併症を招く
恐れが…?!

日本のメタボ診断基準

腹囲 (ウエスト周囲径) 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)	+	下記2項目以上に該当 ①中性脂肪値150mg/dl以上か、HDL(善玉)コレステロール値が40mg/dl未満。あるいはその両方 ②最高血圧が130mmHg以上か、最低血圧が85mmHg以上。あるいはその両方 ③空腹時血糖値が110mg/dl以上
---	---	--

※上記腹囲基準はあくまでも目安であり、科学的根拠のある腹囲最適値を再検討すべきとの説もあります。

こんな症状、ありませんか?

糖尿病

●どんな病気?

すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの量が不足したり、働きが悪くなったりして、血糖(血液中のブドウ糖)値が高くなる病気。放置すると手足のしびれや痛み、感覚の低下や消失、筋力低下、糖尿病網膜症や糖尿病腎症などの合併症が起ります。

●治療法 食事療法、運動療法、血糖降下薬の服用、インスリン注射などにより、血糖値をコントロールして合併症を防止する。

- セルフチェック!**
- ☐ 多尿、頻尿である
 - ☐ やたらとのだや口が渇く
 - ☐ 全身の倦怠感、目がかすむ
 - ☐ 食べているのに体重が減っている

高血圧症

●どんな病気?

血圧(血液が流れる時に血管の内壁にかかる圧力)の平均値が、上記のように高い状態であること。高血圧の状態が長く続くと、血管に負担がかかってボロボロになったり、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を招きやすくなります。

●治療法 食塩と脂質の摂取量を減らす、過度なアルコールを避ける、禁煙、適度な運動など生活習慣を改善し、それでも血圧が高い場合は降圧薬を使用する。

- セルフチェック!**
- ☐ 血圧が常に、最高140mmHg以上、最低90mmHg以上である
 - ☐ 頭痛や肩こり、手足がしびれる
 - ☐ めまいや耳鳴り、立ちくらみを起こす

脂質異常症 (高脂血症)

●どんな病気?

血液中のコレステロールや中性脂肪が過剰な状態のこと。放置すると血管の内壁に脂質が溜まって血管内部が狭くなり、血液が流れにくくなる動脈硬化が進行。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などを発病する可能性が高くなります。

●治療法 コレステロールや動物性脂肪の多い食品、甘い物やアルコール・炭水化物を摂り過ぎない、禁煙、適度な運動、薬物療法などで血液中のコレステロール値・中性脂肪値をコントロールする。

- セルフチェック!**
- ☐ 血液検査をすると、血中のコレステロール値や中性脂肪値が高いと言われる
 - ☐ 脂肪肝や痛風の症状がある



ご注意

下記をよくお読みになり、ご了承いただいた上でお役立てください。

●当ページは、医師による診療行為ではありません。あくまでも参考・目安として考え、心身に不調をおぼえる方は、すみやかに医療機関での診療を受けることをお勧めします。●当ページで提供した情報と、医療機関などにおいての診断に相違があった場合も、当ページは一切の責任を負わないものとします。●上記チェック項目はあくまでも目安です。詳しくはお近くの医療機関に相談してみましょう。

クリニック選びのポイント

医師

Doctor

●相性が良いか

周囲の評判よりも、自分にとって信頼できるかどうか重要です。気軽に相談しやすい、心が落ち着くなど、医師とウマが合うかは大切なポイント。なにか合わないと思ったら、思い切ってほかの医師へ切り替えを。

●実績・経験はあるか

専門性を求めるなら、実績や経験の多い医師が安心です。資格や経歴等も参考にすると良いでしょう。

●きちんと説明してくれるか

わかりやすい言葉で、病気や治療法をきちんと説明してくれる医師を選びましょう。必要に応じて費用や期間について提示してくれるかも大切です。

●きちんと話を聞いてくれるか

一方的な説明や診療ではなく、きちんと話を聞いて主訴を理解し、個々の生活環境や状況にあった診療をしてくれる医師を選びましょう。

条件・環境・体制など

Condition etc

●通いやすい場所・時間か

自宅や勤務地の近くといった通いやすい場所で、生活に即した時間帯に診療しているクリニックを選びましょう。一度はよくても、その後のことを考えると無理は禁物です。

●衛生管理が行き届いているか

医療器具の滅菌や空気清浄、室内の清掃など、衛生管理に配慮しているかもチェックポイントです。

●病診連携が図れているか

いざというとき、設備が整った病院にスムーズに紹介してもらえるかも大切なポイント。体制が整っているか事前に聞いておくとう安心です。

●スタッフの対応は好感がもてるか

医師ばかりでなく、スタッフさんの態度や言葉遣いもチェックしましょう。全体の雰囲気にも現れます。

診療明細書を見よう

診療費は、厚生労働省が告示する「診療報酬点数表」によって細かく決められています(1点=10円)。医科・歯科・調剤の3種類があり、患者が加入している健康保険の自己負担割合分の診療費を窓口で支払います。※ここでは、一般的な医療機関で交付される領収書を例にして、一部を紹介します。

●初・再診料

初診または2回目以降の診療費。時間外、休日、深夜などの加算があり、その場合は点数が多少高くなります。再診料には外来管理加算などがあり、処置を行わない場合(問診のみ)などに算定されます。

●保険外負担

文字通り、保険適用外の負担。いわゆる「自由診療」の治療・診療で、人間ドックや、脱毛などの美容的な内容、歯科であればインプラント、保険適用外の素材を使った義歯などが該当します。

●歯冠修復及び欠損補綴(歯科)

虫歯を削った後に詰め物をした場合や、被せ物、入れ歯などの処置の際に算定。

●処置(歯科)

う蝕処置、歯石除去や、根の治療などの際に算定されるもの。

●手術(歯科)

口腔内の手術。抜歯や、歯肉の切開などが含まれます。乳歯、親知らずなど歯の種類や本数、口腔の状態によってそれぞれ異なります。

●医学管理費

治療計画に基づいて必要な指導が行われた場合に算定される特定の医学管理料・指導料のこと。生活習慣病や、虫歯、歯周病など、項目が細かくわかれ、治療計画・説明・管理などにかかります。

●薬剤管理料(薬局)

薬剤指導管理料は、薬の飲み方などを指導し、薬歴を保管するための費用(処方箋を出すたびに加算)。薬剤情報提供料(お薬手帳への記録など、加算・非加算の場合あり)など様々な項目があります。

例

診療明細書	
診療科目	内科
診療時間	09:00~18:00
診療内容	初診 問診 10分
処方薬	処方薬 10分
検査料	検査料 10分
その他	その他 10分
合計	40分
診療料	400円
処方薬料	100円
検査料	100円
その他	100円
合計	700円

手元の領収書を見て、わからない料金が加算されている場合は、医院や薬局などの担当窓口へ聞いてみるのもよいでしょう。

ご意見・ご感想をお寄せ下さい。

より良い誌面づくりの為にあなたの意見をお聞かせ下さい。

プレゼント付

ご意見・ご感想をお送りいただいた方の中から抽選でプレゼント!



※果汁1% ※500ml 1ケース24本入り

キリン

IMUSE (イミューズ) レモンと乳酸菌

5名様

手軽に美味しく、続ける乳酸菌

「IMUSE レモンと乳酸菌」は、プラズマ乳酸菌を1,000億個配合し、爽やかなレモンの果汁感にほんのり甘さを加えた、日常の水分補給におすすめの甘さ控えめな乳酸菌ニアウォーター。すっきりした甘さで低カロリー (100ml当たり17kcal) なので、毎日の体調管理をしっかり行いたい方、家族の大切なシーンを応援したい方におすすめです。

〒キリンバレッジお客様相談室 TEL.0120-595-955

<http://imuse-p.jp/>



※価格2,980円(税別) ※単3乾電池2本(セット済)

手のひらサイズの小型消臭除菌器

「Kila air (キラ・エア)」

5名様

かんたん消臭・らくらく除菌っていいじゃない?

乾電池式でどこでも置けちゃう、かわいい小型消臭除菌器。臭いの気になる会社のロッカーや自宅の靴箱など、小空間の消臭・除菌に適しています。小型ファンモーターで空気を本体内に吸い込んで消臭・除菌を行うので、外部には一切何も出さず、安全、安心です。本体内の光触媒レットは、繰り返し使えてとってもエコ!

株式会社マスク フジコー TEL.0120-80-2450

<http://www.mass.jp/>

応募方法

住所・電話番号・氏名・年齢・性別・職業を明記の上、郵送・FAXまたは応募フォームにて下記までお送り下さい。

応募締切

6月30日(日) 必着

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

郵送の場合

〒619-0245 京都府相楽郡精華町下狛鐘付田28

(株)ディー・アイ・エフ

ご近所ドクターBOOK プレゼント係

FAXの場合

FAX:0774-98-2662

PC・スマホから

下記サイトまたはQRコードからアクセス

<http://pado.me/roahs>



【個人情報の取り扱いについて】 弊社は、当アンケートに記入いただくお客様の個人情報を厳重に管理いたします。あなたの同意なしに、当アンケートおよびアンケートの中で明示されている目的以外での使用、第三者への提供は、一切いたしませんので、ご安心ください。アンケートにお答えいただくかどうかはあなたの任意ですが、必要事項をご提供いただけない場合、プレゼントの抽選対象からはずれます。あなた自身の個人情報につきましても、あなた様ご本人から開示・訂正・追加・削除・使用停止等の申し出がございましたら、適切に対応いたします。下記窓口までご連絡ください。また、当社の個人情報の取り扱いに関する苦情・相談等のお問合せも、下記窓口までご連絡下さい。

株式会社ディー・アイ・エフ 個人情報保護管理者代理/ばど事業部長

お客様相談窓口/ご近所ドクターBOOK アンケート係 0774-94-5812(代表) 受付時間/平日9:30~18:00



2019年保存版

2019年3月29日発行

編集・発行 ● 株式会社ディー・アイ・エフ ぱど事業部

〒619-0245 京都府相楽郡精華町下粕鐘付田28

TEL.0774-94-5812

制作協力 ● 株式会社 StarFACTORY

取 材 ● 一心事務所