

～ for the healing art of the 21st century ～

つるかめクリニック ニュース

つるかめクリニック広報誌

2023
1月発行

第 5 号

特集

- ・つるかめクリニックの特色「院内薬局」について…… 3
- ・便利なWEB予約のご利用方法 …… 4 5
- ・生活習慣病リスクを調べるフォーネスビジュアル検査 …… 13

- ・コロナ禍の続く2023年を迎えて…2
- ・つるかめ会の強み「院内薬局」…3
- ・Web予約のご案内…4
- ・各クリニックピックアップ…6
- ・人間ドックを快適に受診するために…12
- ・フォーネスビジュアル検査のご案内…13
- ・医療連携事業について…14
- ・実績一覧…15





コロナ禍の続く 2023年を迎えて

つるかめ会理事長
西元 慶治



この3年間はコロナ禍のために日本全体がすっかり振り回される事態となりました。今回のごあいさつはありきたりのものではなく、このコロナ禍がどれほどのインパクトをわが国、わが国民、そして医療に与えたかを考えてみたいと思います。

3年前はCOVID-19に対して予防法、診断方法、治療方法の全てにおいて確実なものがなく、その上にマスクや防護服のようなさほど生産に複雑な工程があるとも思えない民生品まで品薄となって、国民も政府も、そして研究者や臨床医もある種のパニック状態に陥りました。今でこそ、予防法（ワクチン、防護器具、生活スタイルなど）や診断方法（PCRや抗原検査法）については、いくらかの対抗手段がボチボチという感じで出現してきてはおりますが、治療法についてはまだ決定的なものが揃っているわけではありません。

この間に政府が余分に支出したお金は2020年の単年度で約77兆円と見積もられています。毎年の通常の家計予算が約100兆円であること、また東日本大震災関連の臨時予算が10年間で約32兆円であることを考えると、実に驚くべき金額になります。恐らく2021年、2022年も似たような出費をしたのではないかと考えると、この3年間ではコロナ禍に対するわが国の戦費は200兆円を下らない膨大な金額になると推定されます。

日華事変から太平洋戦争の8年間の戦費については複雑な条件が絡みあっていて、だれも正確な数字を掌握できないくらいがありますが、野口悠紀雄一橋大学名誉教授の推算ではGNP（国家予算ではありません。国民総生産です。現在は約500兆円）の53.7%になると言われています。生活水準も国富も昔と今では随分違いますから、一概なことは言えませんけれども、現在の感覚でざっと見積もって1年で250兆円くらいになります。そういう比較をすると、今回のコロナ禍は先の戦争の3分の1ほどの打撃を国家や国民経済、そして国民に与えていることとなります。先の戦争では戦死者は230万人にのぼり、それに加えて民間人が80万人亡くなっていますから、今回のコロナ禍での死者は今までの累計で5万人弱程度ですので、その意味では、人命の損害は比較的少なくて済んでいます。このコロナ禍は戦後最大の甚大な被害をもたらしているものと言うことができます。

今後、この災厄から社会がどう立ち直ってゆくのべきか、政治家のみならず、正に国民の資質が問われているものと思われたい。われわれ医療に携わるものも国民の健康と安寧のために、微力を尽くして貢献したいと願っております。これからもどうぞよろしく叱咤激励のほどお願い申し上げます。





つるかめ会の
強み

「院内薬局」

新宿つるかめクリニックでは院内調剤を原則としておりますが、これは薬剤の受け取りや会計が一度に済ませることができる等の患者の皆様の利便性を考え開院時から継続しています。

ただ、すべての薬剤(後発医薬品を含む)を在庫することは薬局スペースの点からも難しいため、在庫のない薬剤は院外処方とさせていただくことがありますのでご了承ください。また、かかりつけの院外薬局で調剤を受けたい方や後発医薬品をご希望される方は、診察時に医師へお伝えいただくか薬局カウンターの薬剤師にお申し出いただければ、院外処方せんを発行することが可能です。

薬剤師は医師の発行した処方せんに基づいて調剤を行います。その際、調剤する薬剤の用量や服用方法、他科や他病院との薬剤の飲み合わせ等のチェックを行い、患者の皆様が安全に安心して薬物治療を受けていただけるように注意して調剤業務を行っております。少しでも処方の内容に疑わしい点(他病院から処方されている薬との飲み合わせ等)がある場合は、診察室の医師へすぐに確認するなどして安全性を確保しております。もちろん院外処方せんにつきましても、薬剤師



が院内処方と同様にその処方内容のチェックを行っております。

お薬のお渡し時に「実は…、そういえば…、先生には言えないけど…」というご相談を受けることがありますが、必要に応じて薬剤師が医師にフィードバックするなどして対応いたします。残薬(お手持ちの薬が余っている)等のご相談でも結構ですのでお気軽に薬剤師にお話してください。私共の院内薬局が皆様のかかりつけ「院内薬局」「薬の相談窓口」となりますように今後も努力してまいりますので、是非ご活用ください。

薬局よりお願いがあります。薬物治療は患者の皆様のご協力が不可欠です。適切な治療を行うためにも現在飲んでる薬剤の内容、アレルギーのご経験、前回の薬剤服用状況(飲み忘れ等)、症状の変化などの内容は安全性の確保のために大変重要な情報になります。来院時には医師や薬剤師に、その内容をお話くださいますようお願いいたします。



薬局部門長
梅原 繁





Web予約のご案内

つるかめクリニックで受診される外来診療・健康診断・人間ドックのご予約は、お電話の他にスマートフォンやパソコンから専用URLにアクセスしてお申し込みいただけます。思いついたときに！お手軽に！ご利用ください。



健康診断予約

ご利用方法

- 1 QRコードもしくは各クリニックHPから予約サイトへアクセス
- 2 CARADAアカウントを新規に登録、もしくは予約サイトへログイン
- 3 予約サイトから「健診の新規予約」で予約開始！

●新宿つるかめクリニック
<https://tsurukamekai.jp/index.html>

●新宿ミラザつるかめクリニック
<https://mirrazatsurukamekai.jp/index.html>

●小金井つるかめクリニック
<https://koganei.tsurukamekai.jp/index.html>



※CARADAアカウントは、(株)エムティーアイのヘルスケアサービス「CARADA」の共通アカウントです。

\ QRコード一覧 /

新宿つるかめクリニック

※JR新宿駅 南口から徒歩5分



ミラザ新宿つるかめクリニック

※JR新宿駅 中央東口から徒歩1分

アクセス後、新宿かミラザ新宿をお選びいただけます。

小金井つるかめクリニック

※JR武蔵小金井駅 南口から徒歩1分





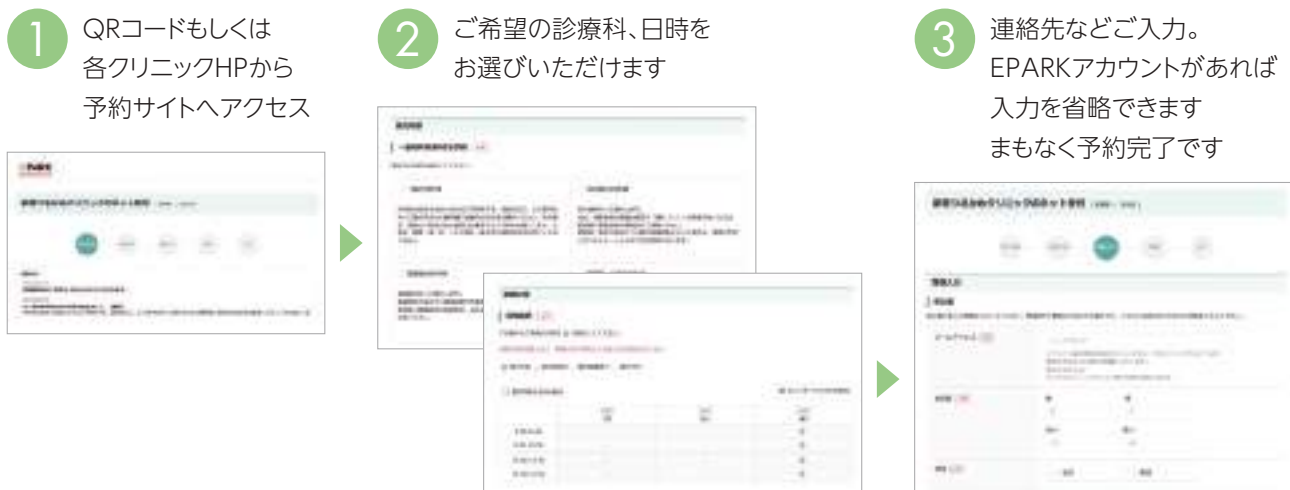
外来診療予約

外来診療のWeb予約では、各クリニックによって
予約可能な診療科が限られております。
 Web予約でご希望の診療科が見当たらなければ
 お近くのクリニックまでお電話ください。



各クリニックの所在地、連絡先は当冊子の裏表紙をご覧ください。

ご利用方法



\ QRコード一覧 /

新宿つるかめクリニック

※JR新宿駅 南口から徒歩5分



ミラザ新宿つるかめクリニック

※JR新宿駅 中央東口から徒歩1分



小金井つるかめクリニック

※JR武蔵小金井駅 南口から徒歩1分





新宿つるかめクリニック

診療科一覧

総合内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病代謝内科・呼吸器内科
漢方内科・腎臓内科・リウマチ膠原病内科・神経内科・血液内科
皮膚科・泌尿器科・脳神経外科・整形外科・ペインクリニック内科
眼科・耳鼻咽喉科・内分泌外科・乳腺外科・婦人科

複数の高次医療機関と医療連携を行っており、逆紹介の通院治療にも対応しています。

全身をトータルにサポートできる総合診療クリニックです。

※外来のWEB予約はこちらから▶
(予約可能な診療科が限られておりますので、ご希望の診療科が見当たらなければクリニックまでお問い合わせください。)



✓ 健康診断・外来(一部)診療がWebから予約できるようになりました!

「電話がつかない」ストレスがなくなります。是非ご利用ください。

- QRコードは4~5ページに掲載。
- ホームページのTOP画面右上のアイコンからでも予約できます。
- 予約変更もできます。

✓ オンライン資格確認システムを導入しました!

2023年1月4日(水)からマイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が本格的にスタートします。

※事前にご自身でマイナンバーカードと健康保険証の紐づけ作業が必要です。

健康保険証でもこれまでどおり受診可能です。

毎月保険証確認時には、マイナンバーカードか健康保険証のいずれかを受付窓口にご提示ください。ただし、公費受給者証についてはオンライン資格確認がまだできませんので、これまでどおり受付窓口にご提示ください。

✓ 院内Free Wi-Fi完備!

院内では通話など音を出さなければスマートフォンやタブレットを自由にご使用いただけます。ちょっとした待ち時間にWebやSNSを観賞したり、受診の隙間時間に仕事をしたりとご活用ください。

LINEのお友だち

になっていただけませんか?

公式LINEではこのような情報を提供しています。

- 毎月 診察担当医表の配布
- 毎月 医師の休診お知らせ
- 医師の急な休診のご連絡
- 各種ワクチンや検査などの取扱い情報
- 健康診断のお得(?)な情報
- 施設に関する情報
- その他クリニックに関する新着情報 など



LINE公式アカウント
はじめました!



クリニックの最新情報など役立つ情報をお知らせいたします。

LINE「お友だち追加」から

右のQRコードを読み取ってください▶

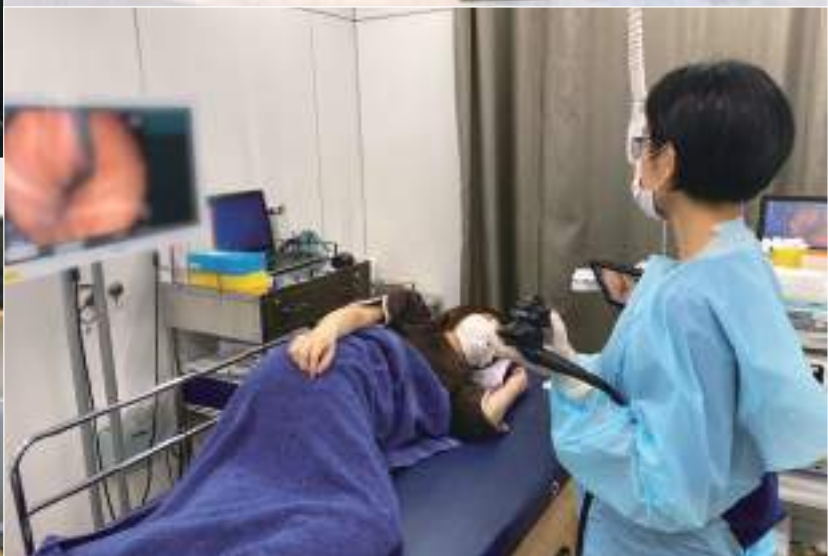


事務長からの
ひとこと



当クリニックは、この地に根付いて35年目を迎えようとしています。

その中で、最寄りの新宿駅周辺では、西口・南口地区の再開発が本格的にスタートしました。地域の状況が変化していく中で、去年は「IT化」が当院の最大の弱点であることに気づかされました。2023年は、社会の変化に後れをとらぬよう、引き続きの地域貢献を使命として精進して参りたいと思います。



ミラザ新宿つるかめクリニック

診療科一覧

循環器内科・婦人科・乳腺外科・消化器内科
糖尿病代謝内科・総合内科・血液内科

各診療科にて専門医が在籍しており、健診後の再検査や精密検査はもちろん、
治療のための院内処方も充実しております。

また鎮静剤を使用した内視鏡は苦痛の少ない内視鏡検査としてご好評をいただいております。

どこの病院に行こうか迷われたら是非ご相談ください。

※外来のWEB予約はこちらから▶
(予約可能な診療科が限られておりますので、ご希望の診療科が見当たらなければクリニックまでお問い合わせください。)



✓ 年末年始で胃腸が疲れていませんか？

季節の変化や不規則な生活で胃痛や胸焼け、胃もたれなどはございませんか？
何かしら不調を感じたら外来受診でご相談ください。

✓ レディースデーのご案内

毎月第3土曜日は受診者がすべて女性の「レディースデー」を開催しています。
また2023年度より平日での開催も検討しておりますのでホームページのお知らせをご確認ください。

※開催日未定のため決定次第、ホームページへアップする予定です。

✓ 骨密度検査で骨粗しょう症を調べましょう！

測定機にかかとを乗せるだけで骨量が測定され、骨の状態を調べられます。
万が一数値が低かったら、新宿つるかめクリニックの整形外科へのご紹介も可能。
人間ドック(健康診断)のオプションとして追加もできます。(税込2,200円)

✓ 新オプション検査のご案内

一度の少量の採血で「心筋梗塞、脳卒中、肺がんの将来の発症リスク」を予測するフォーネスビジュアス検査を導入しました。検査日・受入人数に制限がございますので
ご興味ございましたら、まずはホームページからお問い合わせください。

※電話でのお問い合わせは受付けておりませんのでご了承ください。

検査の詳細は13ページをご覧ください。

臨床部門マネージャーより

ミラザ新宿つるかめクリニックのご案内

新宿駅東口の目の前の「ミラザ新宿」ビルに、つるかめ会第3のクリニックが開院してから、4年が経ちました。
ガラス張りのおしゃれなビルの7階にあるため、「ここにクリニックがある」と認知してもらうのに時間がかかりましたが、おかげさまで受診者の数は年々増えてきています。新宿本院、小金井に比べると規模が小さいですが、コンパクトにまとまっており、医師、スタッフが、優しく丁寧に受診者に対応している、と自負しております。
私は、長らく新宿本院で勤務しておりました。私が入職した1995年当時の新宿本院は、ちょうど今のミラザの規模と同じくらいでしたが、今では、総合病院にひけをとらない大きなクリニックに成長しました。

勤続28年目を迎え、すっかり古参のスタッフの域に達した、新宿本院の歴史を知る私が、今度は、まさに“成長期”のミラザ新宿つるかめクリニックの歴史を作る一員となり、臨床検査技師業務を行いながらのプレイングマネージャーとして日々奮闘しています。機会がありましたら、是非当院をご利用ください。





小金井つるかめクリニック

診療科一覧

総合内科、消化器内科、呼吸器科、糖尿病内科、循環器内科、血液内科、漢方内科、腎臓内科、リウマチ・膠原病内科、泌尿器科、脳神経外科、ペインクリニック、皮膚科、婦人科、乳腺外科

武蔵小金井駅徒歩1分、利便性が抜群で、かつ幅広い診療科を構えたクリニックです。
内科全般に加え、婦人科と乳腺科も構えています。

内視鏡検査に力を入れており、胃カメラ検査・大腸カメラ検査は多摩地区でも随一の件数を実施しています。

また健康診断に幅広く対応しており、小金井市や周辺の自治体の健康診断（特定健診、乳がん検診、子宮がん検診など）、各種健康保険組合の健康診断も受診可能です。
お気軽にお問い合わせください。

※外来のWEB予約はこちらから▶
(予約可能な診療科が限られておりますので、ご希望の診療科が見当たらなければクリニックまでお問い合わせください。)



- ✓ 小金井つるかめクリニックでは、
開院以来使用してきた16列CTに代わり、
2022年9月に新しい80列のCT検査機器を導入いたしました。

- ①放射線被ばく量の低減
- ②従来より鮮明な画像
- ③検査時間・息を止める時間の短縮



上記3つが実現し、より精度が高く、より身体への負担が少ない検査となりました。
健康診断で肺や消化器の異常を指摘された方、病後・手術後のフォローで定期的なCT検査が必要となっている方、喫煙歴があり一度肺の検査を受けておきたい方などはぜひお気軽にご相談ください。

事務長より

小金井つるかめクリニックのご案内

小金井つるかめクリニックでは、7つの外来診察室を構えています。うち、消化器内科・呼吸器科・糖尿病内科・循環器内科・婦人科・乳腺外科の6つの診療科はほぼ常設となっています。その他、血液内科、漢方内科、腎臓内科、リウマチ・膠原病内科、泌尿器科、脳神経外科、ペインクリニック、皮膚科を日替わりで開設しており、幅広く患者さんを受け入れられる体制づくりを目指しています。曜日・時間帯ごとに開設している診療科が異なりますので、ぜひ前もってホームページや院内掲示でご確認ください。複数の症状がある方は、2つ・3つの診療科を受診いただくことも可能です。

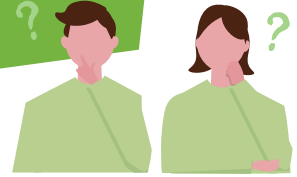
また当クリニックは院内薬局を構えており、処方できる限り院内でお渡しし、そのままお帰りいただけるよう努めております。院内処方の方は、帰りに薬局に寄っていただく必要がありません。(なお、院内に在庫のない薬の処方が出た方には、院外処方せんをお渡ししております)

小金井市・多摩地域の皆さまに寄り添った医療機関を目指しています。
お気づきの点やご要望などございましたら、ぜひご意見をお寄せください。



人間ドックを快適に 受診するために

健診はいつ受けても
一緒なの？



年に一度の健診(人間ドック)の受診は大半の企業で義務付けられており毎年同時期に受診されている方が大半です。

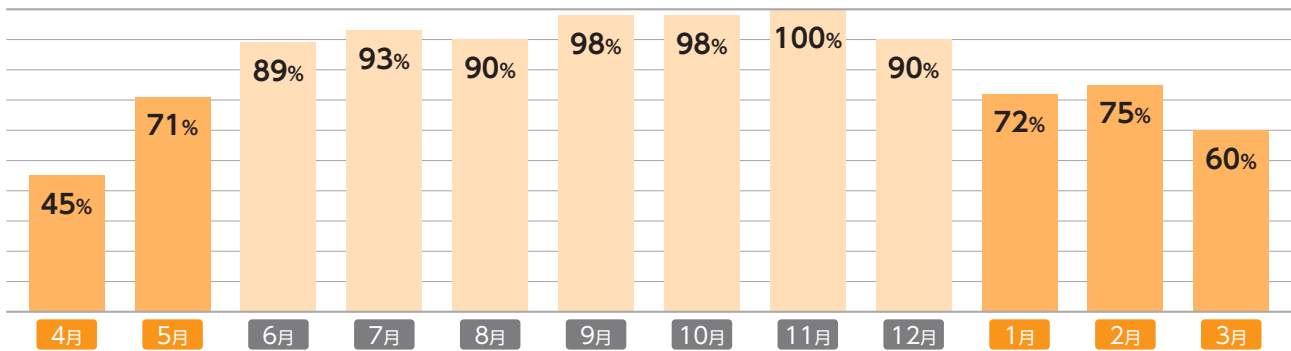
「予約が思った通りに取れない」「健診の時いつも混雑している」と不満を感じていませんか？

受診時期・曜日を変更することで、その不満を解決できるかもしれません。

健診の年度が変更となる4月以降の受診時期について、見直してみませんか？

月別実績

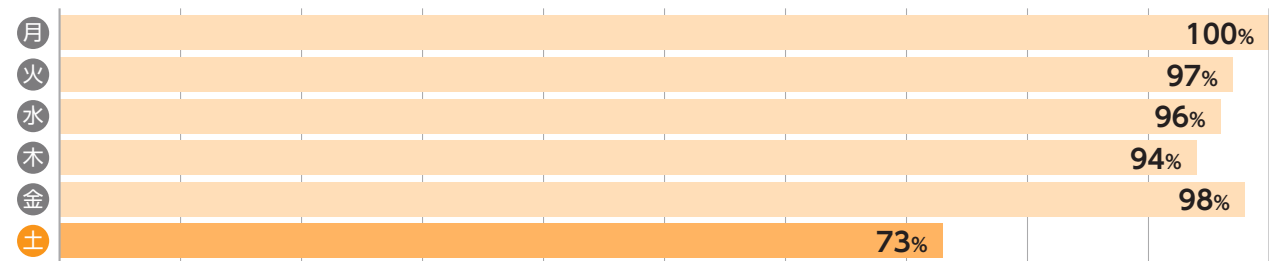
3クリニックの1日当たりの受診者数の月平均を算出。
最多の11月を100%として、他の月の受診者数も%で記載。



9月から11月は多くの方に受診いただいておりますので、混み合いますが、1月から5月は、比較的予約も取りやすく混雑も緩和されています。特に4月や、GW、クリスマスから成人式の間は、受診者が少ない傾向にあります。

曜日別実績

3クリニックの1日当たりの受診者数の曜日別平均を算出。
最多の月曜日を100%として、他の曜日の受診者数は%で記載。



つるかめ会は内視鏡が特色でもあることから、月曜日の受診者が最も多く、次に金曜日となっています。
土曜日は平日の70%と比較的空いています。

「平日だと仕事が忙しくてなかなか健診に行けない」「小さい子供がいる為、夫婦がともに休みでないと健診に行けない」といった悩みを抱えられている方は、土曜日の受診を考えてみてはいかがでしょうか？

また、ミラザ新宿つるかめクリニックでは、第3土曜日をレディースデーとして、受診者・医師・スタッフを基本は女性のみとしています。



『ミラザ新宿つるかめクリニック』で新オプション検査始めました！ 「フォーネスビジュアル検査」

誰も病気にならない未来を創りたい。そんな思いから、NECグループが約16年という期間をかけて開発したフォーネスビジュアル検査を、ミラザ新宿つるかめクリニックで2022年度より開始します。将来の疾病リスクを可視化し、生活習慣の改善までトータルサポートする新時代のヘルスケアサービスです。少量の採血で実施できる検査なので、検査単体であれば短時間でご受診いただけます。また人間ドックや健康診断と合わせて受診いただくことも検討しておりますので、ご希望の方は右記QRコードからお問い合わせください。



▶この検査で分かること

疾病の発症リスク

- 心筋梗塞・脳卒中などの4年以内の発症リスク
- 肺がんの5年以内の発症リスク
- 認知症の20年以内の発症リスク

現在の体の状態

- 耐糖能
- 肝臓脂肪
- アルコールの影響
- 心肺持久力
- 内臓脂肪
- 安静時代謝量

▶付帯する生活習慣改善サービス

フォーネスビジュアル検査を受診すると、検査実施会社（フォーネスライフ株式会社）から2つの生活習慣改善サービスが提供されます。ぜひ皆さんの生活習慣の改善に活用してみたいはいかがでしょうか？

①コンシェルジュサービス



- ・保健師があなたに合わせた生活習慣の改善提案や健康指導をします
- ・40分×2回実施可能
- ・オンラインにて実施

②スマートフォンアプリサービス



- ・運動、食事、睡眠、こころケア、口腔ケアなど、生活習慣の改善をサポートするアプリをご用意
- ・継続が難しい生活習慣の改善をサポート

医療連携に関する 取り組みについて

新宿つるかめクリニック
院長 門前 幸志郎



つるかめ会の3つのクリニックは、それぞれ近隣の医療機関を中心に多数の大学病院や総合病院、並びに高度な専門性を持つクリニックと協力体制を整えており、必要に応じた迅速で確かな患者さんの紹介を日々実践しています。このことを医療連携、あるいは病院とクリニック間の場合は病診連携とも言いますが、私どもつるかめ会は総合診療クリニックとして多岐にわたる疾患に適切に対応すべく、この医療連携への取り組みを重視しています。最大の目的は患者さん本位の質の高い医療の実践であり、医療連携を深化させることで、地域医療に対してより良い貢献を果たすことを目指します。また、優れた医療機関との連携を通じて最先端の医療に接し、医学的知見と経験を深めることでクリニックとしての技術的な成長と発展を果たすことを目標としています。

具体的には、提携先である大学病院・総合病院などの医療機関と協同して、下記のような活動を行っています。

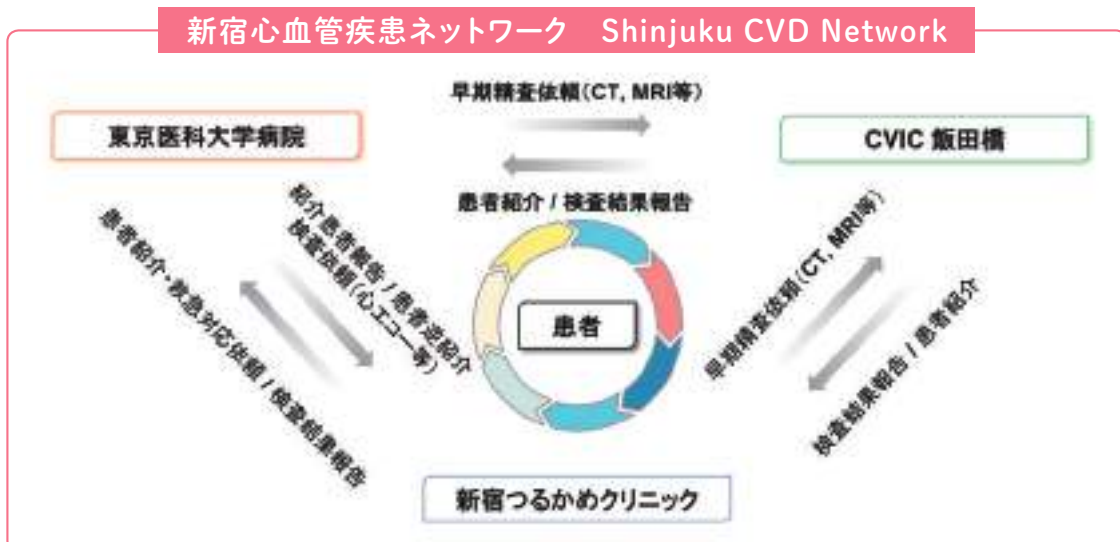
- ① 相互に信頼し合う医師同士の「顔の見える」連携による患者さんの紹介。
- ② 病院・クリニック間のホットラインなど患者紹介に関して有効な連絡手段の設置と活用。
- ③ 専用の紹介状や予約方法など迅速な患者紹介システムの構築と実行。
- ④ 病院・クリニック間で相互に有益となる専用の検査枠の設置ないしは検査の臨時的実施についての取り決め。
- ⑤ 医療技術の向上に役立つ医療に関する講演会、研修会や症例検討会の実施。

(※注：活動内容は提携先の医療機関によってそれぞれに異なります)

※つるかめ会が業務連携している主な病院・クリニック(2022年10月現在)の詳細については
当院ホームページ(<https://tsurukamekai.jp>)をご覧ください。



一例として、「新宿心血管疾患ネットワーク」をご紹介します。これは、いずれも新宿地区を拠点とする3つの医療機関、すなわち東京医科大学病院(循環器内科)、CVIC心臓画像クリニック飯田橋及び新宿つるかめクリニックが、それぞれの特徴を活かした診療を行いながら医療連携をより深化させ、心筋梗塞・狭心症・不整脈などの心血管疾患に関わる地域医療にとってより良い貢献を果たすことを目的として設置されています。概要図を以下にお示します。



受診者の皆様を必要に応じて適切な医療機関にご紹介することで、迅速で確かな診断や治療を行うことが可能となります。提携先の医療機関で疾患の評価や治療がなされた後には、また私どものクリニックにてしっかりした診療を継続させていただきます。このような強固な医療連携の仕組みがありますので、受診者の皆様には、ご自身の健康や病気のことについて、どうぞ安心して当つるかめ会のクリニックにご相談ください。

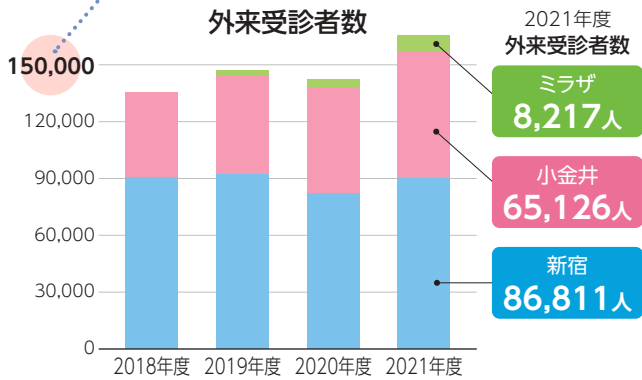
※一例に挙げた医療連携のネットワークは、他の医療機関との連携を制限するものではありません。これ以外にも多数の医療機関と同様の取り組みを行っています。

外来実績

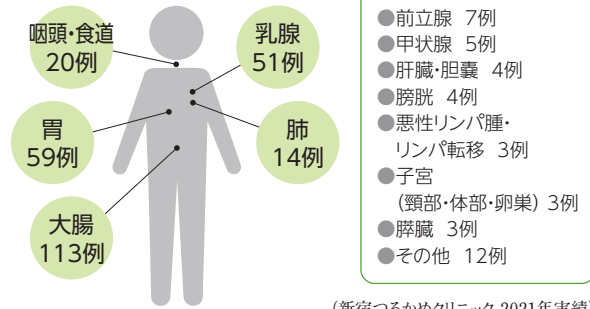
身近で質の高い「総合クリニック」を目指して

- 消化器内科、循環器内科、糖尿病内科、呼吸器内科、漢方内科、婦人科、乳腺外科、脳神経外科、皮膚科、耳鼻咽喉科、眼科、泌尿器科、整形外科など多数の専門領域をカバーしています。
- 大学病院・総合病院との提携も多く、入院等が必要な場合はスムーズにご紹介できます。

つるかめクリニック全体の年間外来受診者数は延べ160,154人で、東京都中央区の人口に迫る規模の診療を行っております。



臓器別がん取扱数(診断数)



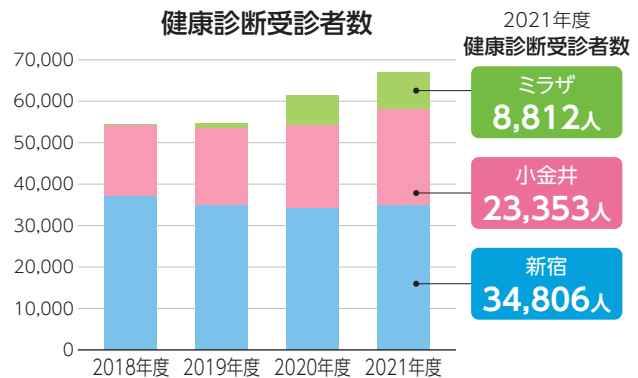
(新宿つるかめクリニック 2021年実績)

健康診断実績

健康診断による疾患の「早期発見」をモットーに

- がん、心血管系疾患、加齢に基づく疾患などの早期診断、早期治療が可能です。健康診断で異常があった場合や症状のある方はそのまま外来診療にご案内できます。
- 日帰り健康診断件数は年間60,000件超。

つるかめクリニック全体の年間健康診断受診者数は66,971人で、東京ドームの最大動員数とほぼ同じ規模となります。

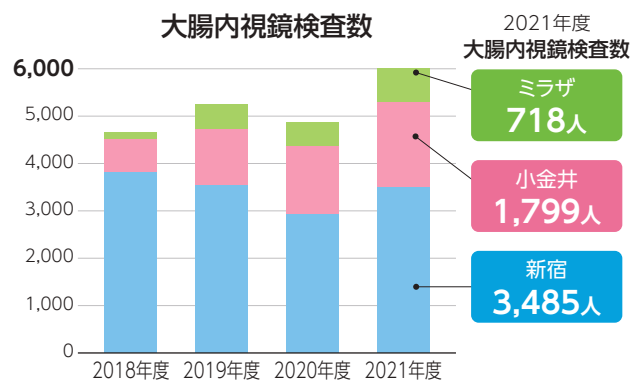
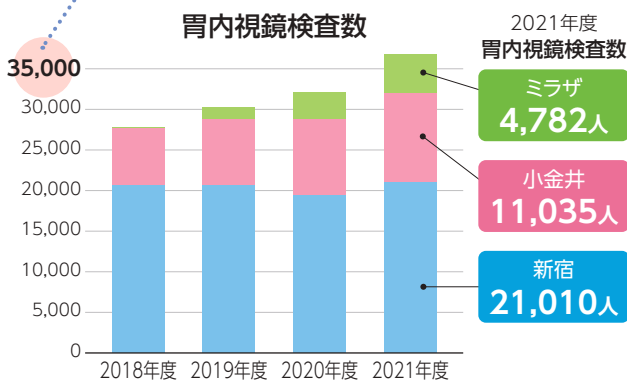


消化器内視鏡実績

検査精度と安全性を兼ね備えた「内視鏡検査」

つるかめクリニック全体の年間胃内視鏡検査数は36,827人で、コロナ禍前の東京マラソン参加者数とほぼ同じ規模となります。

- 胃内視鏡、大腸内視鏡は多数在籍する経験豊富な専門医が実施し、同日に両方とも検査できます。年間実績42,000件超。
- 鎮静剤を使用した苦痛の少ない検査を実施します。



3クリニックのご紹介

各クリニックとも天候に左右されない駅近くの好立地です。
安心してご来院ください。

*クリニックニュースは当院ホームページでご覧になれます。

新宿つるかめクリニック

〒151-0053
東京都渋谷区代々木2-11-15
新宿東京海上日動ビルディング3・4階

- JR新宿駅 南口から甲州街道を初台方面へ徒歩5分
- 都営大江戸線・都営新宿線・京王新線 新宿駅6番出口直結

代表・外来予約

TEL 03-3299-0077

FAX 03-3299-4985

月曜日～土曜日
8:30～18:00

健診予約専用

TEL 03-3299-8900

FAX 03-3299-4985

月曜日～土曜日
8:15～17:00

HPはこちら



ミラザ新宿つるかめクリニック

〒160-0022
東京都新宿区新宿3-36-10
ミラザ新宿7階

- JR・小田急線 新宿駅中央東口から徒歩1分
- 都営大江戸線・都営新宿線 新宿駅1番出口から徒歩5分

外来・健診予約

TEL 03-6300-0063

FAX 03-6300-4114

月曜日～土曜日
8:15～18:00

HPはこちら



小金井つるかめクリニック

〒184-0004
東京都小金井市本町6-14-28
プラウドタワー武蔵小金井3階

- JR中央線 武蔵小金井駅南口から徒歩1分

代表・外来予約

TEL 042-386-3757

FAX 042-386-7390

月曜日～土曜日
8:30～17:30

健診予約専用

TEL 042-386-3737

FAX 042-316-7794

月曜日～土曜日
8:30～17:00

HPはこちら

