

Clinic News

つるかめクリニック
広報誌

第9号

2025.1発行

~ for the healing art of the 21st century ~

1/14 RENEWAL OPEN

小金井つるかめクリニック

2階フロア 新装オープン

…P2~3

特集
—
P6~7
つるかめ会の外来Web予約が新しくなりました

- ・西元理事長新年のご挨拶… P 4
- ・金子哲史先生 常勤医着任のご挨拶… P 5
- ・生活習慣改善のための
ワンポイントアドバイス… P 5
- ・炭酸ガスレーザー治療 開始のご案内… P 8
- ・レディースデイのご案内… P 9
- ・あなたの骨を守りましょう … P10
- ・miSignal® 検査のご案内 … P11

写真：2F インフォメーションカウンター

小金井つるかめクリニック

新フロアリニューアルオープン!

外来診療部門

2階フロア新装オープン!

2025年1月14日(火)に、新たに2階フロアを外来診療部門としてオープンいたします。*

2階は外来診療専門となり、3階は健康診断を中心に運営いたします。これにより、2フロア体制が実現し、外来診療と健康診断をよりスムーズにご利用いただけるよう、サービスの向上を図っています。

新たな2階外来診療フロアは、通院患者の皆さまが快適に診療を受けられるよう、広々とした待合スペースや美しい内観デザインを施し、リラックスできる環境を整えております。

※受付はこれまで通り3階になります。ご来院時はお間違えの無いようご注意ください。

外来部門が
装いを新たに、
2階フロアにオープン!

※受付は3階です

待合室

健康診断部門

2025年初夏 拡張オープン!

さらに、2025年6月には、現在の3階スペースを健康診断専用フロアとしてリニューアルオープンいたします。このリニューアルでは、特に内視鏡と婦人科の診療体制を強化し、受診者の皆さまへのサービス向上を図ります。これにより、待ち時間の短縮や予約の取りやすさを実現し、地域の皆さまにとってより利用しやすいクリニックを目指します。待合室や更衣室も広さとゆとりを持たせ、受診される方に快適な空間を提供いたします。私たち小金井つるかめクリニックは、地域の皆さまの健康を支えるパートナーとして、一層質の高い医療サービスの提供に努めてまいります。新たなフロアで皆さまとお会いできる日を、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

東京都小金井市に位置する小金井つるかめクリニックは、地域の皆さまに長年のご支持をいただき、2009年の開院以来、プラウドタワー武蔵小金井3階で外来診療と健康診断を提供してまいりました。この度、さらなるサービス向上を目指し、当クリニックは新たな展開を迎えることとなりました。



インフォメーションカウンター



廊下



エントランス

3階フロアリニューアル工事に伴う休業のお知らせ

3階フロアのリニューアル工事に伴いまして、4月から5月にかけて一定の休業期間を設けさせていただきます。

期間中は、人間ドックや健康診断、外来診療における一部の診療サービスが一時的に休止となります。詳細な休業期間や変更点につきましては、追ってクリニック公式ホームページやLINE、院内の案内掲示にてお知らせいたします。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



新年のご挨拶

つるかめ会理事長
西元 慶治



新年明けましておめでとうございます。みなさま、息災にてお暮らしのこととお慶び申し上げます。また、昨年まではあれほど猛威を振るったコロナもようやく終息が見えてきて、以前の日常が戻ってきましたこと、まことに同慶の至りです。

さて、当医療法人は1988年に新宿南口に東京海上日動社のご支援を受けて本院を、2009年に小金井駅前に小金井つるかめクリニックを、そして2018年には新宿駅東口にミラザ新宿つるかめクリニックを開設いたしました。開設当初は暫くの間、赤字経営であるのは医療機関としてよくあることではありますが、お陰様で最近は3クリニックとも経営的に自立するレベルにようやく到達いたしました。ひとえに従業員の頑張りが報われつつあるやに思います。もちろん、そのためには受診者のみなさまのご信頼と応援があつてのことと存じます。厚く御礼申し上げます。

今後、現在進行中の新宿駅西口周辺の大規模再開発計画に便乗させていただけるなら、そのチャンスを活かして第4のクリニックの開設を目論んでいるところでございます。もちろんこのことは今すぐという訳にはいきませんが、数年後を見越して今は下準備にとりかかっております。世の中では新規事業に必要なものとして、俗にヒト・モノ・カネがうまく回らなくてはならないとお聞きしております。

中でもヒトを得ることは一番の肝心かなめでありましょう。つるかめ会では職域におけるモットーとして三つの徳目を掲げております。その1に「明朗」、その2に「勤勉」、そして3番目に「利他」ということを大切にしたいと思っております。つまり職場が殺伐として暗いようでは働いていて楽しかろうはずがありません。また自分が楽をしようとして、手抜きやうっかりミスを連発するようでは受診者のみなさまに申し訳が立ちません。仕事をするからには勤勉であることは道徳的ですからあるのです。

そして「利他」、これは普通の人にはなかなかの難題です。わたしが職員諸君にお願いしているのは、とてつもない自己犠牲ではありません。向こう三軒両隣に働いている職場の同僚に対してちょっと手助けすることから実行して欲しいと思っています。そういう優しさがあれば、自ずと受診者に対しても親切心、慈悲心が働くことでしょう。(最近では心得違いのカスタマーハラスメントをする受診者も例外的におられますので、そういう方に対してまで過剰に尽くすことを求めてはおりません。念のため。)

ということで、つるかめ会の職場においては「明朗」「勤勉」「利他」を大切にしております。この三つをそこそこに実行できたなら医師でも、看護師でも、薬剤師でも、技師でも、事務方でも、男性でも女性でも、必ずや「ひとかどの人物」となることでしょう。ぜひそうありたいものです。



金子哲史先生 常勤医着任のご挨拶

この度、10月1日より新宿つかめクリニックの常勤医として勤務させていただきます金子哲史(かねこてつし)と申します。就任にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。私は山形大学医学部卒業後、大宮赤十字病院(現 さいたま赤十字病院)で循環器科の研修を行い、今では日常的に実施されるカテーテル治療を数多く体験してきました。その後、新宿つかめクリニックの前身である新宿海上ビル診療所にて、1996年4月より循環器科の非常勤医師として28年間勤めて参りました。この間、東京医科大学で学位を授与され、循環器専門医の他、認定内科医、総合内科専門医、日本保険医学会認定医、認定産業医の資格を取得いたしました。それらの知識と経験を生かして今まで外来診療を担当して参りましたが、より診療に関わる機会を増やしたく、西元慶治理事長、門前幸志郎院長にお願いしましたところ、同クリニックで循環器科、内科医として勤務する機会を快く与えていただきました。新宿つかめクリニックでは心臓超音波検査、ホルター心電図検査、負荷心電図検査などの検査機器を使用して、より早期の診断・治療に結びつけることが可能となっています。このような病院と同等の充実した検査設備が整えられているのも、理事長・院長をはじめとする関係各位のご尽力によるものと存じます。そして、私自身、当たりまえの医療を当たりまえに患者様へ提供できるよう、これからも日々研鑽を重ね、皆様のご指導・ご鞭撻を賜りながら、少しでも社会貢献できればと考えております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



新宿つかめクリニック
金子 哲史 先生

特定保健指導室より

生活習慣改善のための **ワンポイントアドバイス**

無理なく内臓脂肪を減らすために

◎減量をはじめようと決意したら、ぜひ目標を設定しましょう。

体重のおよそ3~5%減らすと、腹囲や体型の変化だけでなく、内臓脂肪が減って血糖・脂質などの検査データが改善、メタボの解消が期待できます。減量は1か月あたり1~2kg程度を目安にすると無理がありません。

◎あなたの理想のお腹周り、体重はどれくらいですか？

腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪、約7,000kcalのエネルギー量に相当します。つまり、腹囲を1cm減らしたい場合は、約1kg減量すればよく、そのためには約7,000kcalの消費をすればよいのです。

1日にどれだけエネルギー量を減らせば理想の体型を手に入れられるでしょうか？下の表を参考に考えてみましょう。

あなたの1日の目標

Step1) 1か月の目標を決めましょう(目安は1~2kg程度)

$$\text{減らしたい腹囲} \quad \text{cm} = \text{減らすべき体重①} \quad \text{kg}$$

Step2) エネルギー量に換算してみましょう

$$\text{減らすべき体重①} \quad \text{kg} \times 7,000\text{kcal} = \text{②} \quad \text{kcal}$$

Step3) 1日に減らすべきエネルギー量は？

$$\text{②} \quad \text{kcal} \div 30\text{日} = \text{1日約} \quad \text{kcal}$$

目標達成のためには、どれだけ運動をすればよいか、いつもの食事をどう減らせばよいか、以下の図を参考にしてください。

●主な有酸素運動のエネルギー消費量 ※60kgの人が30分行った場合のエネルギー消費量

ゴルフ 100kcal (自分でクラブを担いで遊ぶ)	水中歩行 135kcal	ウォーキング 150kcal (速歩)	ジョギング 180kcal (ゆっくり)	サイクリング 240kcal (約20km/時)
----------------------------------	-----------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------------

●身近な食べ物のエネルギー量

大盛り1杯 (約200g) 約310kcal	普通盛り1杯 (約150g) 約230kcal	フライや 天ぷら	刺身や 焼き物に	ビール中 ジョッキ1杯(500ml) 約200kcal	アイスクリーム 250kcal	ポテト チップス1袋(60g) 約300kcal
------------------------------	-------------------------------	-------------	-------------	-----------------------------------	--------------------	--------------------------------

削減エネルギー → 大

無理のないペースで、内臓脂肪の解消にチャレンジしましょう!

つるかめ会の外来Web予約が新しくなりました！

いつも当クリニックをご利用いただき、心より感謝申し上げます。

このたび、外来のWeb予約システムを新しく導入いたしました！新システムは操作性が良く、簡単で使いやすい設計となっておりますので、皆さまの受診をよりスムーズにご案内できると考えております。ぜひ、この便利なシステムをご利用ください。

まずはお詫びから…

これまで一部の診療科ではWeb予約を承っておりましたが、予約確定までにお時間をいただいていたしまいました。多くの方にご不便をおかけしましたこととお詫び申し上げます。

また、お電話が繋がりにくい状況が続き、予約や変更、取り直しの際にストレスを感じられた方もいらっしゃるかと思います。

本当に申し訳ございませんでした。



Web予約に不安がある方や、オペレーターと相談しながら予約を取りたい方のために、これまで通りお電話での対応も行っています。つるかめ会は、皆さまの受診機会を逃してしまうことがないよう健康を第一に考え、より質の高い医療サービスを提供すべく努力を続けてまいります。

予約までの流れ

新しい外来Web予約システムは、**簡単操作と少ないステップで予約まで完了します。**

1

ログイン画面にアクセスします。

(当院の受診歴がある方は、本システム初回利用時、診察券番号などを入力いただけます。)

既にご利用いただいた方は、ログイン時に予約・受診状況をご確認いただけます。

2

診療科を選択します。

全ての診療科に対応いたしました！

新・外来Web予約はここが新しい!

新しい外来Web予約システムは、様々なメリットがございます。
どのようなメリットがあるかをご紹介します。この機会に是非ご利用ください。

1 | いつでもどこでも予約可能

スマホ1つで、24時間いつでもどこでも予約が可能です。もう電話のような受付時間を気にする必要はありません。予約の変更やキャンセル、取り直しがスムーズに行えるため、急な予定変更にも対応できます。また、新しいWeb予約システムでは全ての診療科に対応いたしました。

2 | 簡単操作で安心

入力画面を簡素化しました。初めての方でも迷わず操作できます。公式ホームページや公式LINEのメニューから予約画面にアクセスできます。

3 | 医師の指定が可能に

再診の方は、ログイン画面から前回受診した医師を指定して予約することが可能になりました。定期受診の方も予約のためにお電話をいただく必要はありません。

4 | 複数科の同日受診

複数の科を受診したい方には、同じ日に受診可能な空き枠をご案内します。(同日3つの診療科までになります。)

5 | 予約状況の確認

予約枠の空き状況が簡単に確認できるので、ご自身のスケジュールに合わせて予約をご検討いただけます。

6 | 受診履歴、予約確定もすぐ確認

まず予約が確定しますとショートメールで通知が届きます。これにより、予約日をしっかり確認できますので安心です。またログイン画面から受診・予約履歴を確認できるため、いつ受診したのか、いつの予約を取ったのか、お電話でお問い合わせいただく必要がなくなります。

新しい外来Web予約システムをご活用ください

新宿
つるかめクリニック



ミラザ新宿
つるかめクリニック



小金井
つるかめクリニック



3 ご希望の日程をお選びください。

再診の方は、医師の指定も可能です。

4 受診者情報を入力します。 (初回の利用の方のみ)

5 お申し込み内容の確認

6 予約完了!

ショートメールでも予約の確定をお知らせします。



炭酸ガスレーザー治療 開始のご案内

新宿つかめクリニックではルビーレーザーによるシミ取り治療を2023年より開始し、これまで多くの患者さんのお肌の悩みに向き合ってきました。さらにこの度、今まで当院では手術や液体窒素療法でしか対応できなかった「ほくろ」や「イボ」に対して、炭酸ガスレーザーによる治療を開始しました。大きくなって出っ張りが気になってきた「ほくろ」や「イボ」にお悩みの方はお気軽に形成外科や皮膚科にてご相談ください。

炭酸ガスレーザーのご紹介

小さい腫瘤状の良性皮膚病変を少しずつ削って切除するレーザーです。主に美容的な改善を目的とするため、**自由診療**による治療となります。切除後はやけどをした後のような傷ができますが、専用の絆創膏(創傷被覆材)を1~3週間貼っていただくことで治癒し、治療跡は徐々に目立たなくなっていくます。

■ 治療対象となるもの

あくまで良性の腫瘤に限りますので、まずは事前の診察による診断が必要になります。

ほくろ(色素性母斑)、老人性イボ(脂漏性角化症)、ウイルス性イボ(尋常性疣贅)、まぶたの黄色いできもの(眼瞼黄色腫)、まぶたに多発するプツプツ(汗管腫)、など

■ レーザー治療の流れ



治療後は処方された創傷被覆材を適切なサイズに切り、継続して貼っていただきます。

■ 施術料 **ほくろ** 1個 3mm以下5,500円(税込) 1mm大きくなるごとに+2,200円(税込)
イボ 1個 2mm以下1,100円(税込) 1mm大きくなるごとに+2,200円(税込)

上記のほか、診察料(初診3,300円、再診1,650円)、局所麻酔注射の費用(1ccにつき550円)と創傷被覆材の料金(1枚1,100円)を要します。



Q-SWLルビーレーザーのご紹介

肌荒れや紫外線、加齢などの影響で生じたシミを目立たなくするレーザーです。シミといっても様々な種類があり、肝斑といったレーザーが適さないシミもよく見られるため、それらを的確に鑑別したうえで照射し、必要がある場合は内服薬・外用薬も用いて治療を行っていきます。こちらも自由診療になりますが、生まれつきのあざやシミなど、保険が適用される疾患もあります。

■ 施術料

シミ：大きさを計測 → 1cm²につき11,000円(税込)

上記のほか、診察料(初診3,300円、再診1,650円)がかかり、治療後の経過に応じて内服セット(1か月分約3,000円程度)、外用薬(保湿剤1本1,800円程度、ハイドロキノン1本2,200円程度)が必要となります。



レディースデイのご案内

ミラザ新宿つるかめクリニックでは、女性が安心して受診できる環境を提供するため、他の受診者やスタッフも全て女性に限定した『レディースデイ』を実施しています。
ぜひこの機会に、安心してご利用いただければ幸いです。

レディースデイ概要

- 1 毎月第三土曜日は、受診者の皆様およびスタッフ(医師・看護師・検査技師・事務員・薬剤師)全員が女性です。男性の視線を気にせず、安心して快適に受診していただけます。
- 2 お飲み物(ペットボトル)、マウスウォッシュの提供、レディースデイ専用のブランケットなどをご用意しております。



▲様々なアメニティをご用意しております。



女性におすすめのオプション検査

- 1 子宮がん検診(内診、頸部細胞診、経膈超音波) 12,100円(税込)
近年、女性疾患が増加しております。年齢に関係なく多くの方が罹患する病気です。
- 2 乳がん検診(乳房触診、超音波検査、マンモグラフィ検査) 12,100円(税込)
早期発見に努めることが重要です。
- 3 甲状腺検査
体のだるさ、息切れ、動悸、過度の発汗などが気になる方におすすめです。
 - ・甲状腺採血 3,630円(税込)
 - ・甲状腺超音波検査 6,050円(税込)
- 4 骨密度検査
骨粗鬆症が気になる方に。超音波検査と採血セットでのご受診がおすすめです。
 - ・超音波検査 2,420円(税込)
 - ・採血検査 5,500円(税込)
- 5 女性ホルモン検査 3,630円(税込)
更年期の症状が気になる方に。女性ホルモンの低下があるかどうかを調べることができます。



その他、ご自身のお悩みに合わせて、さまざまなオプション検査をご用意しております。

※ご希望の際は、お電話またはWebにてお申し込みください。※当日に追加可能なオプション検査もございます。

外来診療

婦人科、乳腺外科、甲状腺外来のほか、クリニックでは数少ない女性医学会専門医による更年期外来を設けております。女性の疾患や特有のお悩みなど、お気軽にご相談ください。健康診断後の定期フォロー(二次検査、精密検査)も行っております。

※当院で実施できない二次検査(精密検査)は、本院である【新宿つるかめクリニック】にて対応させていただきます(CT検査など)。

※より精密な検査や手術が必要と判断される場合は、適切な病院へご紹介いたします。

レディースデイの
ご案内



あなたの骨を守りましょう

わが国では要介護になった理由の第3位が骨折・転倒（14%）です。
 加齢とともに骨量が減少し、筋力も低下します。その結果、転びやすく、骨折しやすくなります。
 ミラザ新宿つるかめクリニックでは、骨の健康を守るためにも、骨密度検査による早期発見をおススメ
 しています。



始まる

- やせ
- 加齢
- 更年期
- 運動不足
- カルシウム不足
- 日照(ビタミンD)不足
- 喫煙
- 飲酒(20g/日以上)

骨量減少

骨密度低下
 (-2.5SD << -1.0SD)

骨粗鬆症

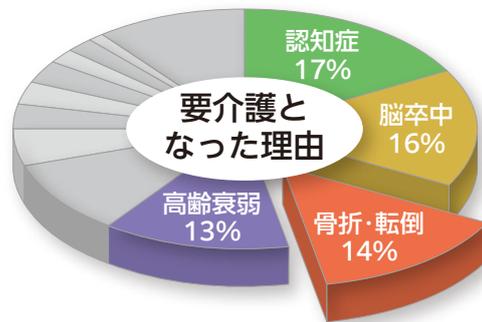
骨密度低下
 (若年者の70%以下)

症状がでる

骨折
 痛み
 身長が縮む
 背中が丸くなる

要介護

車椅子
 寝たきり



女性は約1,200万人、男性は約400万人が骨粗鬆症と診断されています。
 上部の図で当てはまることがあれば、□にチェックをいれてみましょう。
 チェックの数が多い方は、一度ご自身の骨密度を測ってみることをおすすめいたします。
 検査の結果、骨密度の低下の度合いが進むにつれて、骨量減少から症状の発症へと進行していきます。

ミラザ新宿つるかめクリニックでは、エコー検査と採血検査を実施しています。

■ エコー検査 … 2,420円(税込)

座った状態で片方の足を検査台にのせていただき、かかとの骨量をエコーで測定します。
 検査時間は約3~5分 ※目安となります。

■ 血液検査 … 5,500円(税込)

骨の新陳代謝の状態やカルシウム・リン・ビタミンDを測定します。

健康診断を受診される場合は、当日に上記の検査を追加することが可能です。
 ご予約や検査につきまして、詳しくはスタッフ、または岡本医師までご相談ください。
 (※保険診療での実施につきましては外来診察時にご相談ください。)



miSignal®検査のご案内

つるかめ会の各クリニックでは、高精度ながんリスク検査「miSignal®」を受けることができます。少しの尿で一度に最大7つのがんのリスクを調べられる、手間の少ない検査です。まずはお気軽にご相談ください。

こんな方に

- ・痛い、苦しいなど、検査が大変そうで避けてきた
- ・家族ががんにかかっていないか心配
- ・喫煙・飲酒することが多く、がんの発症リスクが高い
- ・がん家系で心配なので、早めに対策をしたい



miSignal®検査とは

尿に含まれるマイクロRNAを解析してがんのリスクを検査する、高精度な検査です。マイクロRNAは、がん細胞が周囲に放出するメッセージ物質で、がんの発生や成長に重要な役割を果たしていることが明らかになっています。

●1度に最大7がん種のリスクを判定

大腸・肺・胃・乳・すい臓・食道・卵巣の7がん種をまとめてリスク検査できます。

●がんリスクを早期発見

高精度の検査のため、リスクの早期発見に適しています。

●リスクのあるがん種を、がん種別に特定

万が一、高リスクだった場合にも、次に受けるべき検査がわかるため、時間を浪費しません。

●手間が少なく受けやすい

検査前の食事制限や運動制限がないため、受けやすい検査です。



※妊娠中、生理中の方、20歳未満の方は本検査は受検できません。

検査の流れ

1 検査申込

【健診受診の方】

まずは当院までご連絡ください。
お電話もしくは予約フォームよりお申込みを受け付けております。
当日追加も可能です。

【外来受診の方】

担当医もしくは、受付にてお申し出ください。

2 採尿、提出

当日、受付を済ませ採尿を行います。
その際にお支払いをお願い致します。

3 検査結果をお届け

検査結果を約3週間で
ご自宅に郵送します。



検査費用

コース内容	料金(税込)	大腸	肺	胃	乳房	すい臓	食道	卵巣
オール・イン・ワン 男性	¥75,900	●	●	●		●	●	
オール・イン・ワン 女性		●	●	●	●	●	●	●
消化器がんセット	¥72,600	●		●		●	●	
3大がんセット	¥68,200	●	●	●				
女性がんセット	¥66,000				●			●

※初・再診料が別途かかります。

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もご覧になれます。

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	健診予約専用
TEL 03-3299-0077	TEL 03-3299-8900
FAX 03-3299-4985	FAX 03-3299-4985
月曜日～土曜日 8:30～18:00	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 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
アクウェルモール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	健診予約専用
TEL 042-386-3757	TEL 042-386-3737
FAX 042-386-7390	FAX 042-316-7794
月曜日～土曜日 8:30～17:30	月曜日～土曜日 8:30～12:00 / 13:00～17:00

HPはこちら

