

# Clinic News

クリニックニュース

つるかめクリニック  
広報誌

第10号

2025.7 発行

～ for the healing art of the 21st century ～

6/2 RENEWAL OPEN

小金井つるかめクリニック

## 3階フロア 新装オープン

...P2～P4

特集  
— P5 待ち時間がゼロに。外来後払いシステム導入！

- ・すぐに実践できる！生活習慣改善のためのワンポイントアドバイス… P 6
- ・心血管病、生活習慣病のリスクをAIが分析！Amulet Brain&Heart… P 7
- ・アルツハイマー病の新薬について … P 8
- ・更年期障害とその治療について… P 10
- ・2024年度 年度実績… P 11

写真：診察室前通路

# 3階フロアリニューアルオープン！

## 健康診断部門

### 健康診断の スペースと設備を拡大！

- ・内視鏡室を筆頭に検査室を増室！
- ・待合室をはじめ、スペースを広くリニューアル！
- ・オプション検査も更に充実！

※外来診療でお越しの方は、3階の外来受付までお越しください。



## 内視鏡室を倍増し、より充実した検査体制が実現！

2025年6月2日(月)に、これまでの3階フロアを健康診断に特化したフロアとしてリニューアルオープンいたしました。これまで大変ご好評をいただきながらも、ご案内が難しい状態となっておりました、内視鏡室を筆頭とする施設の拡充を行いました。

また、採尿検査だけでがんリスクの測定が行えるmiSignal®や、採血検査だけで動脈硬化の発症リスクを評価できる、LOX-index®といった話題性の高いオプション検査をはじめ、当会が初の取り扱いとなる、最新のAI分析技術を用いた心血管病、生活習慣病のリスク予測検査である、Amulet Brain & Heartも受検いただけます。ご自身の健康面について不安やご相談がある方。これから健康診断を受けてみたい。とお考えの皆さま。新しくなった小金井つるかめクリニックに是非ご相談ください。

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。



内視鏡室



廊下



CT室



健診受付

## あなたの健康づくりをサポートします

市民健診(小金井市・小平市・国分寺市)のご予約も是非当院へ!

WEB予約ページ

[https://koganei.tsurukamekai.jp/web\\_reservation.html](https://koganei.tsurukamekai.jp/web_reservation.html)

小金井つるかめクリニック

外来 042-386-3757 (平日・土曜 8:30~17:30)

健診 042-386-3737 (平日・土曜 8:30~12:00/13:00~17:00)



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。



## 2階フロア増床、3階フロアの改装について院長からのご挨拶

平素より小金井つかめクリニックをご利用いただき、誠にありがとうございます。2022年4月から院長を務めさせていただいております田中です。

この度、私たちはクリニックをさらなる高みへと導くため、施設の拡充と改装を行いました。今年1月14日に新たに開設された2階の外来専用フロアは、稼働開始から約半年が経過しましたが、多くの患者様からご好評をいただき、充実した医療サービスを提供しております。しかしながら、この度の3階フロアの内視鏡センターや健診部門の改装工事のために、4月から5月末までの期間は一部の診療や検査がご利用いただけない状況となっておりますことを心からお詫び申し上げます。2カ月間の改装工事が完了し、6月2日からは新体制の小金井つかめクリニックとして皆様をお迎えしております。

新しい3階フロアは、受付および会計、健診部門および婦人科や乳腺外来、薬局部門となり、健康診断や人間ドックを受ける患者様に対して、よりスムーズで快適な環境を整えております。

一方で、外来の患者様には2階の外来診察室と3階での受付や会計、放射線検査や生理検査との間の移動が発生し、ご不便をおかけしております。私たちは、受診される方々の視点に立った動線の確保に努め、さらなる医療サービスの向上を目指します。皆様の健康を守るパートナーとして、患者様一人ひとりに寄り添い、安心してご利用いただけるクリニックであり続けるため、精進してまいります。

これからも、皆様の健康と安心を第一に考え、最善の医療を提供するための努力を続けてまいります。ご質問やご不明な点がございましたら、どうぞお気軽にお声掛けください。今後とも変わらぬご支援とご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

小金井つかめクリニックのスタッフ一同、心より感謝申し上げます。



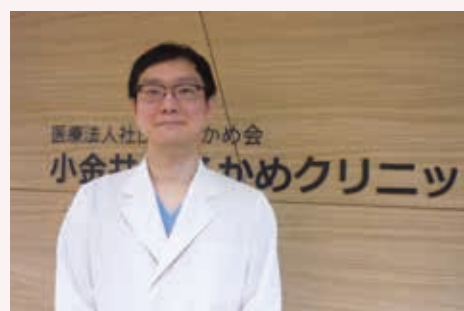
小金井つかめクリニック  
田中 真人 院長

## 尾崎良先生 常勤医着任のご挨拶

このたび、4月より小金井つかめクリニックの常勤医として勤務いたします尾崎良と申します。就任にあたり、ご挨拶申し上げます。

私は杏林大学医学部を卒業後、同大学病院で初期研修を行い、消化器内科学教室に11年間所属しておりました。消化器内科専門医および消化器内視鏡専門医の資格を有し、杏林大学から学位を取得しております。専門は炎症性腸疾患を含む小腸・大腸の疾患ですが、大学病院在籍中には北里研究所病院や稲城市立病院にも出向し、消化器全般の診療や内視鏡検査のほか、内科一般診療にも従事してまいりました。小金井つかめクリニックでは、これまで内視鏡担当の非常勤医師として勤務しておりましたが、今年度より消化器内科外来・健康診断・内視鏡を担当する常勤医として働かせていただくこととなりました。

小金井つかめクリニックでは、内視鏡検査や腹部超音波検査に加え、CT検査も行うことが可能です。消化器疾患の診断には画像による検査が重要となることが多く、早期に精査を行い、適切な治療につなげることができると考えております。症状を抱える患者さんや健康診断に来られる方々に安心と満足を提供できる医療を目指し、日々研鑽を重ねて尽力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



小金井つかめクリニック  
尾崎 良 先生

## 八重樫牧人先生 準常勤医着任のご挨拶

5月1日より、新宿つかめクリニックの準常勤医として勤務させていただくことになりました。<sup>やえがしまさと</sup>八重樫牧人と申します。よろしくお願いいたします。当時は2次試験に英語試験が無かった弘前大学医学部卒です。亀田総合病院で臨床研修、在沖縄米国海軍病院シニアインターンで修練する中、米国で臨床留学したいと切望しました。この新宿つかめクリニックの西元慶治理事長は医師の米国臨床留学を強力にサポートをするNプログラムを主宰として運営しております。そのNプログラムでは現在まで34年間で221名の医師の臨床留学を実現しておりますが、その10期生としてニューヨークのコロンビア大学関連病院St. Luke's-Roosevelt Hospital Centerで内科留学しました。西元先生のおかげで留学が実現でき、大変感謝しております。内科研修3年間のうち2年間ベスト研修医として表彰されました。さらに、ニューヨーク州立大学呼吸器内科フェロー研修、ピッツバーグ大学病院集中治療科フェロー研修を経て2006年帰国しました。現在も3つの米国専門医資格を更新しております。帰国してから16年間亀田総合病院の総合内科で勤務し、後半8年間は私が率いた総合内科がベスト教育診療科として表彰されております。2022年度からは週の前半は千葉西総合病院で教育担当、週の後半は日本全国の徳洲会グループの病院を訪問してレクチャー・教育回診・症例相談をしています。前年度はオンサイト教育訪問・回診50回、講演150回以上、毎週のオンライン勉強会40回を行いました。そのオンライン勉強会のメーリングリストには870名を超える日本全国の医師・医学生が登録してくれております。米国内科学会日本支部の予防医学推進タスクフォースの委員長としても活動しております。西元先生から徐々にNプログラムを継承する目的もあり、新宿つかめクリニックで月曜から水曜を中心に勤務いたします。

診療面では、世界レベルの総合内科医であり診療範囲が広いので、幅広い患者さんに貢献できると自負しております。必要時には専門医と連携をとって診療していきます。世界標準の医療では必須となっている、かかりつけ全員の患者さんに必要な予防医療も推奨していきます。皆様の健康と幸せに貢献させて頂ければ幸いです。是非ともよろしくお願いいたします。



新宿つかめクリニック  
八重樫 牧人 先生

### 外来

## WEBで簡単お支払い！ 後払いシステム



WEB 予約のマイページから  
後払い登録が可能です。



お会計の  
待ち時間がゼロに！



領収書や  
診療明細書も  
web で管理OK!

### 3STEPでご利用いただけます

①

クレジットカード番号を  
登録



②

支払い方法を  
「窓口からクレジット払い」に  
変更



③

毎回  
後払いが  
利用可能に！



#### ご利用の注意事項

難病公費や公害公費の管理票をお持ちの方は、負担分の記載が必要のため、このサービスはご利用いただけません。

※本サービスは外来診療でご利用いただけます。健診ではご利用いただけませんのでご注意ください。

詳しくは受付にお声がけください。

## 熱中症予防と塩分摂取

熱中症予防と聞くと“塩分をしっかりとらなくては”と意識する方も多いのではないのでしょうか。

しかし、日本人の食事は元々塩分が多く夏も摂り過ぎには注意が必要です。

塩分の過剰摂取は、高血圧や腎臓病、がんなどの生活習慣病発症リスクを高くしてしまいます。

高温環境下での作業や激しい運動などで多量の汗をかく場合には、スポーツ飲料などで塩分補給が必要な場合がありますが、基本的には3食の食事が十分とれていれば日常生活においてスポーツ飲料や塩飴などでの塩分補給は必要ないと考えられます。

熱中症予防には1日3回の食事に加え、十分な水分補給・体温上昇を避ける・十分な休息を取ることが重要です。

日頃から減塩を心がけている方や通院中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけ医にご相談ください。

	塩分摂取目標値 (食事摂取基準2025年版)	日本人の平均塩分摂取量 (2022年国民健康・栄養調査)
男性	7.5g	10.5g
女性	6.5g	9.0g

### 減塩のコツ

#### ① 調味料を工夫する

食塩・醤油・味噌など塩分の多い調味料の使用量を減らし、代わりに、酢・レモン・香辛料・香味野菜(バジルやローズマリーなど)を使い、風味を活かして塩味を補いましょう。

#### ② 加工食品を避ける

加工肉やインスタント食品、佃煮、漬物などの加工食品は塩分が多く含まれていることが多いので、控えめに。新鮮な食材や旬の食材を使い、食材本来の旨味を生かすことで塩分を減らしても美味しく食べられます。

#### ③ 野菜を積極的に摂取

野菜、海藻に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排泄する働きがあります。

茹でた青菜やブロッコリー、冷凍野菜、トマトなどすぐ食べられる野菜を常備し、毎食野菜料理をとることが理想的。

## 夏にピッタリの健康料理レシピ

- ・スパイスを使って減塩&夏バテ予防
- ・イワシの缶詰で良質な油(DHA・EPA)とカルシウムを摂取
- ・夏野菜でカリウム・ビタミンを摂取

### イワシのトマトカレー



1人分 ●カロリー: 551kcal  
●塩分: 1.4g



にんにくは風味とコクを出し、しょうがはイワシの臭みを和らげます。煮始めるタイミングで加えるのが風味よく仕上げるポイントです。

#### 材料(2人分)

イワシ水煮缶 ..... 1缶(150g)  
玉ねぎ ..... 中1/2個  
ズッキーニ ..... 1/2本(約80g)  
パプリカ ..... 1/2個  
カレー粉 ..... 大さじ1  
カットマト水煮缶 ..... 1缶(400g)  
ウスターソース ..... 大さじ1  
A すりおろしにんにく\* ..... 小さじ1/2  
すりおろししょうが\* ..... 小さじ1/2  
\*チューブでも可  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
ご飯 ..... 2杯分(360g)  
塩・こしょう ..... 各少々  
パセリのみじん切り ..... 適宜

#### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ズッキーニは輪切り、パプリカはヘタと種をとって乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、ズッキーニとパプリカも加えてさらに2分ほど炒める。イワシ水煮缶を汁ごと入れて  
**Point①** 軽く崩しながら炒め、カレー粉を加えて全体になじませる。
- 3 Aを加えて軽く混ぜ合わせ  
**Point②** ふたをして火を弱めて5〜6分煮る。
- 4 塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをご飯にのせる。

これでも OK!

- イワシ水煮缶は、しょうゆ煮缶も可。ウスターソースは大さじ1/2に減らしてください。

\*甘口のカレー粉を使うと、お子さんや辛いものが苦手な方も美味しくいただけます。



東京大学が最新のAI分析で開発!

# Amulet アミュレット Brain & Heart

最新の  
オプション  
検査!

心血管病、生活習慣病のリスクを  
高精度AIが分析します!

突然あなたの命を脅かし、その後の人生を大きく変える心血管病  
(心筋梗塞、脳卒中、心不全、心房細動)、そしてその背後に潜む  
生活習慣病。

東京大学が最新のAI分析で開発した高精度疾病予測モデル  
「Amulet」は、健診結果から心血管病、生活習慣病のリスクを予測し、  
正しい予防法をお知らせします。



## Amuletで 分かること



健康診断の結果を基にAIが分析します。

1

高精度AI分析で以下の  
心血管病/生活習慣病のリスクを分析します。

- ◎心筋梗塞 ◎心房細動 ◎糖尿病 ◎大腸直腸がん
  - ◎脳卒中 ◎肥満 ◎脂質異常症
  - ◎心不全 ◎高血圧 ◎腎障害
- ※大腸直腸がんは生活習慣や生活習慣病との関連が報告されています。

2

リスクを高めている  
原因を明確に。

発症に影響を与える危険因子をリスクの高い順にお知らせ。優先的に対処すべきことが分かります

3

自分の健康状態が  
ひと目で分かります。

あなたの健診結果が同年代の中でどの位置にあるのかを“見える化”します

※ 対象年齢は20～69歳。心血管病の既往がある方はお受けいただけません。

## お申し込み方法

- ・検査料金は13,200円(税込)です。
- ・健康診断をお申し込みの際に、オプション検査として追加してください。
- ・外来受診時にお申し込みをご希望の方は、スタッフにお声がけください。
- ・健診結果と問診回答からAI分析を行うため追加検査はございません。※

※採血検査・尿検査の結果が必要となりますので、追加でお受けいただく場合がございます。

## 今だけのお得な特典!

今、お申し込みいただいた方には、医療特化型生成AIでいつでもどこでも健康相談が可能なヘルスケアChatを無料で提供!

お問い合わせ: 日本予防医療開発研究所  
MAIL contact@jpdi.co.jp



携帯アプリで毎日の  
生活改善をサポート!

# アルツハイマー病の 新薬について



新宿つかめクリニック 川上明夫

## はじめに

認知症患者は日本国内で約600万人に上り、その6割以上がアルツハイマー型認知症(アルツハイマー病)とされています。この病気は、脳神経細胞の周囲にアミロイド $\beta$ というタンパク質が蓄積し、老人斑を形成することから始まります。さらに、脳神経細胞内にタウタンパクが蓄積し、これが神経原線維変化を引き起こし、最終的に脳神経細胞を死滅させることで病気が進行すると考えられています。アミロイド $\beta$ は、誰にでも生まれながらに存在するタンパク質で、若年期には脳内で効果的に分解されますが、加齢により分解が困難になり、蓄積し始めると神経細胞に対する毒性が増します。この蓄積は、発症の20～30年前から始まると言われています。



## アデュカヌマブ(アデュヘルム®)

アメリカで発売されたアデュカヌマブは、アルツハイマー病の原因に直接アプローチする初の治療薬として注目されました。従来の治療薬が症状の一時的改善を目的としていたのに対し、アデュカヌマブはアミロイド $\beta$ を直接除去することを目指しました。しかし、高額な治療費と公的保険の適用制限が普及の妨げとなり、日本では承認されませんでした。この結果、新薬開発は一時的に困難に見えましたが、研究開発は引き続き進められました。

## レカネマブ(レケンビ®)

エーザイとバイオジェンが共同開発し、2023年12月に発売されたレカネマブは、アミロイド $\beta$ を減少させる新薬です。主に可溶性アミロイド $\beta$ 凝集体に結合し、アミロイド $\beta$ の減少を促します。1,795人の患者を対象にした臨床試験では、レカネマブ投与により脳内アミロイド $\beta$ が顕著に減少し、記憶、判断力、社会活動能力などの臨床症状の悪化が27%抑制されることが示されました。さらに、自立度も37%の改善が見られ、症状の進行をおよそ7.5カ月遅らせる効果が確認されました。

## ドナネマブ(ケサンラ®)

2024年11月にはイーライリリーからドナネマブが発売されました。レカネマブと異なり、アミロイド斑に直接作用し、これを除去します。1,736人のデータに基づく臨床試験結果によれば、ドナネマブ投与で脳内アミロイド $\beta$ が平均84%減少し、認知機能や日常生活機能の悪化を22%～29%遅延させる効果が確認されました。特に、タウタンパクの蓄積が少ない患者に対して、臨床症状の悪化を35～36%抑制する効果があり、早期に投与するほど効果が高いことが示されています。



## どんな患者さんが

## 新薬による治療を受けられるの？

新薬の適用は「アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)及び軽度の認知症」の進行抑制が対象です。治療の適用には、臨床認知症尺度、MMSE、アミロイドPET検査、脳脊髄液検査などの詳細な検査が必要であり、さらにMRI検査も要件とされています。したがって、検査結果次第では治療を受けられない場合があります。また、専門医や検査設備の有無によって治療を受けられる医療機関も限られています。治療費用は高額で、レカネマブは年間約298万円、ドナネマブは約308万円ですが、高額療養費制度が適用されるため、患者負担は月数万円程度になります。レカネマブは2週に1回、ドナネマブは4週に1回の投与が必要です。レカネマブもドナネマブも原則18ヶ月投与が必要ですが、ドナネマブは治療効果が良ければ12か月に投与期間が短縮可能です。



## まとめ

アルツハイマー病の新薬、レカネマブとドナネマブは、認知機能や日常生活能力の低下を約30%遅らせる効果が確認されていますが、それでも症状を完全に止めることはできません。アルツハイマー病は、アミロイド $\beta$ が脳に蓄積してから20～30年後に発症するため、この長い潜伏期間中に脳に不可逆的なダメージが生じることが課題です。そのため、早期診断と早期の治療開始が重要です。将来的には、アルツハイマー病の治療は予防へと発展する可能性があります。現在、認知機能低下を完全に止め、回復を促す治療薬の開発が進められています。



当クリニックでは、もの忘れ外来を開設し、初期症状の診断や新薬治療が可能な大学病院や総合病院への紹介を行っています。気軽にご相談ください。

新宿つかめクリニック  
もの忘れ外来はコチラ



# 更年期障害とその治療について

ミラザ新宿つるかめクリニック 婦人科 佐野靖子

ミラザ新宿つるかめクリニック婦人科の佐野です。私は産婦人科専門医・女性医学会(旧更年期学会)専門医・抗加齢医学会専門医であり、女性のヘルスケアやピル・ホルモン治療を専門としています。最近では更年期障害のため婦人科に受診される方が増えています。そこで今回は更年期と更年期障害、その治療法について綴ります。

更年期は閉経前後のそれぞれ5年間を指します。日本人女性の閉経の平均年齢は50歳なので、一般的には45歳～55歳が更年期に当たります。ただ更年期の時期になるとすぐに症状が出るわけではありません。最初のうちは卵巣機能の低下に伴い、月経周期が様々に変化します。その後閉経のおよそ1～3年前より月経の間隔がのび、女性ホルモンも徐々に下がりはじめます。この辺りから更年期障害の症状が出現することが多くなります。

更年期障害とは更年期に現れる多種多様な症状で、器質的变化に起因しないもの、かつ日常生活に支障をきたすものとされます。のぼせ・ほてり・多汗などの症状が一般的に知られていますが、それ以外にも様々な症状が更年期障害として扱われます。ただし症状を来す他の病気がないことが重要で、否定した上での除外診断となります。例えばのぼせやほてりは甲状腺の病気が原因である事もあります。まためまいも更年期にはよくある症状ですが、メニエール病などの耳鼻科の病気が隠れている事があります。



では更年期に備えるにはどうしたらいいのでしょうか。まずは食生活の見直しと運動です。更年期以降は女性ホルモンの低下により、高脂血症や骨粗鬆症になりやすくなります。そこで過剰なカロリーやコレステロールの摂取を控え、食物繊維やカルシウムの摂取を心がけましょう。また運動習慣がある女性は更年期の症状が軽く、運動は高脂血症や動脈硬化・骨粗鬆症の予防にもなります<sup>1)</sup>。更年期以降の健康維持のためにもこれらの生活習慣を見直すとよいでしょう。

それでも更年期につらい症状が出てきてしまったら、婦人科ではホルモン補充療法(Hormone Replacement Therapy ; HRT)や漢方治療を受けることができます。HRTはホットフラッシュや睡眠障害・抑うつ症状・関節痛・ふしぶしの痛み(四肢痛)に効果があります。HRTには骨密度を増加させ、骨折を予防する効果もあります。また、コレステロールや血糖の代謝にもいい影響を与えます。ホルモン剤と聞くと乳癌のリスクを心配される方もおられるでしょう。確かにHRTは乳癌のリスクを少し上昇させますが、そのリスク上昇はアルコール摂取や肥満・喫煙といった生活習慣によるリスク上昇と同じくらいかそれ以下で、乳癌リスクに及ぼすHRTの影響は小さいとされています<sup>2)</sup>。ただし乳癌にかかる人の割合は40歳台後半から50歳台でピークを迎えており、更年期障害を発症する期間とも重なります。そこで40歳以上になったら乳癌検診を定期的に受けましょう。

更年期の治療には漢方も使用されます。更年期の症状が出ているけれどもホルモン値はそこまで下がっていない場合やホルモン剤の使用に心配がある方、HRTができない方にはいい選択肢となります。HRTと併用することもあります。つるかめクリニックには新宿と小金井に漢方科もあり、婦人科での治療が難渋する場合は漢方専門医に相談させて頂くこともあります。

最近は更年期症状が社会全体の経済に与える損失<sup>3)</sup>や更年期の離職などにも脚光があたり、更年期障害に対する関心が高まっているように感じます。確かに診察をしていると、更年期に仕事のパフォーマンスの低下を強く感じる方は多いようです。治療によって症状が改善するとともに「会議の内容がスムーズに頭に入る」「新しい仕事や趣味に挑戦する」と言っておられる方も多く、やりがいを感じます。また治療のニーズは様々で積極的にHRTを希望する方もいれば、できればたくない方もおられます。更年期障害の治療には一律の正解はなく、同じ患者さんでも取り巻く状況によって症状も変化します。日々の診察をしていると、患者さんとのコミュニケーションが大事ということを実感します。

文献 1) 高松潔・小川真里子：女性更年期外来診療マニュアル.日本医事新報社,2020,P228-235

2) 日本女性医学学会:ホルモン補充療法ガイドライン2025年度版. 金原出版株式会社,2025,P52-53

3) 経済産業省 ヘルスケア産業課."女性特有の健康課題による経済損失の試算と 健康経営の必要性について"経済産業省,2024-2

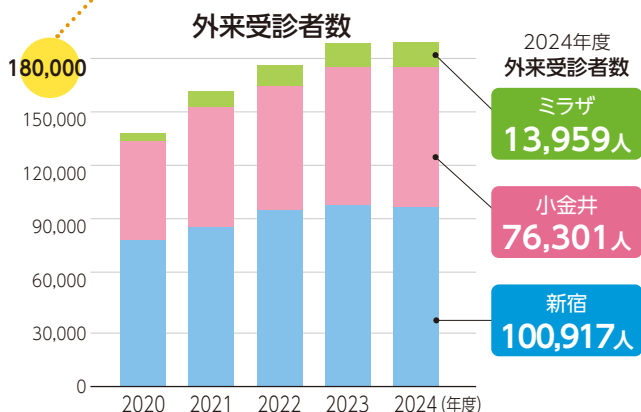
[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/downloadfiles/jyosei\\_keizaisaishitsutsu.pdf](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/jyosei_keizaisaishitsutsu.pdf),(参照2025-4-10)

## 外来実績

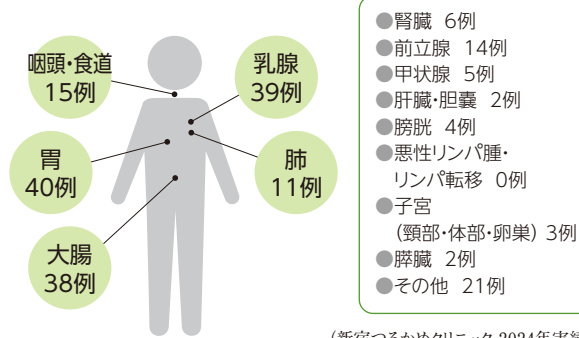
身近で質の高い「総合クリニック」を目指して

- 外来診療では多数の診療科を揃え、各専門領域をカバーしています。  
※ 標榜している科はクリニックによって異なるため、各クリニックのページをご参照ください。
- 大学病院・総合病院との医療連携も多く、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191,177人で、東京都中央区の人口を凌ぐ規模の診療を行っております。



臓器別がん取扱数(診断数)

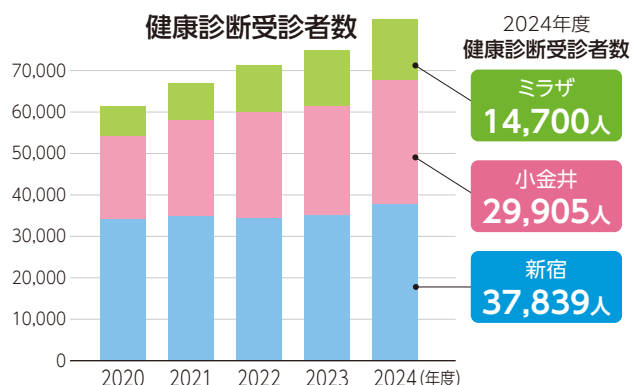


## 健康診断実績

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82,000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82,444人で、東京ドームの収容人数(野球時)の2倍に迫る規模となります。

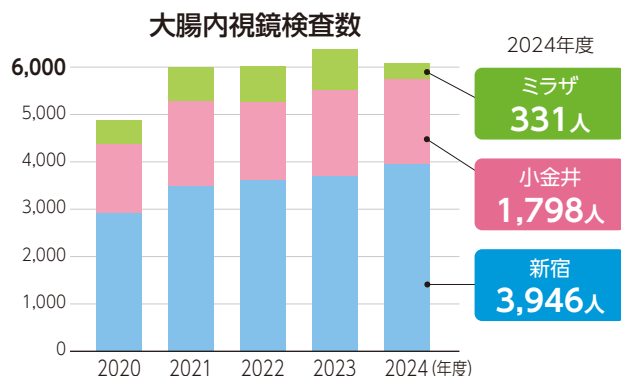
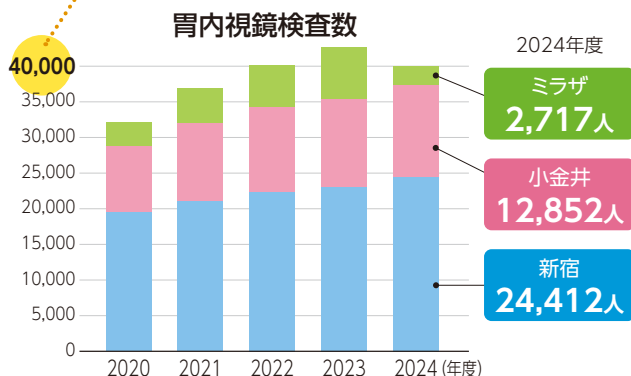


## 消化器内視鏡実績

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39,981人で、東京マラソンの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46,000件超。
- 鎮静剤を使用した苦痛の少ない検査を実施します。







運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた あき

# 1分お悩み解消！ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

## 首のこり解消

### 1分ストレッチ

30秒キープ  
×  
左右

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。

手のひらを上にする



2

首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。



頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといいでしょう。

首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

#### ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



## 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

## 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

## 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

TEL 03-3299-0077

月曜日～土曜日  
8:30～18:00

#### 健診予約専用

TEL 03-3299-8900

月曜日～土曜日  
8:15～17:00

HPはこちら



#### 外来・健診予約

TEL 03-6300-0063

月曜日～土曜日  
8:15～18:00

HPはこちら



#### 代表・外来予約

TEL 042-386-3757

月曜日～土曜日  
8:30～17:30

#### 健診予約専用

TEL 042-386-3737

月曜日～土曜日  
8:30～12:00/13:00～17:00

HPはこちら

