



クリニックニュース

# Clinic News

～ for the healing art of the 21st century ～

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさままでご覧ください。

つるかめクリニック

## 広報誌

第11号

2026.1発行

2026年2月2日(月)より

# AI電話受付が スタートします！ (新宿・ミラザ)…P7

- ・西元理事長 新年のご挨拶…P2
- ・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…P3
- ・各クリニックトピックス…P4～P5
- ・予防こそ最善  
帯状疱疹ワクチンのススメ…P8～P9

特集  
P10～11

新宿つるかめクリニックで「男性更年期外来」が開設されました！

# 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。

つるかめクリニックの受診者のみなさま方におかれましては、息災にてお暮らしのこととお慶び申し上げます。

さて、当医療法人は東京海上日動社のご支援を受けて、1988年に新宿駅南口に「新宿つるかめクリニック」本院を設立、その後、2009年に武蔵小金井駅前に「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」を開設し、現在の3院態勢となっております。この間、2024年度末の統計によりますと、3クリニック合計で一般外来受診者数は191,177人、健診受診者数は79,444人となりました。一方、従業員については常勤換算しますと総数281名ということになっております。当法人は入院施設を持ってはおりませんが、この規模からすると、市井の中規模病院に匹敵する業容になっております。そしてそれにふさわしい高い専門性をもつ診療を維持しております。これは受診者様方からの熱いご支持のたまものと深く感謝申し上げる次第でございます。

つるかめ会では創業時から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います。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、手抜きやうつ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。また、仕事をするからには勤勉であることは道徳的ですらあると信じております。

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。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」となり、そういう人たちの働く職場は必ずや「世のため、人のためになる」立派な医療機関となることでしょう。ぜひそうありたいと願っております。

受診者のみなさま方には今後ともつるかめ会のあり方については良い点は良い、悪い点は悪いと、しっかり見張っていただき、今後とも忌憚のないご評価を賜りますようお願い申し上げます。

## 食事で免疫力を上げるポイント

皆さんもご存じの通り、冬は気温と湿度が低く、感染症が流行りやすい時期です。なぜかと言うと、ウイルスや細菌は低温や低湿度の環境を好むので冬に長く生存でき、感染力が強くなるためです。また、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが遠くまで飛ぶようになります。したがって、1回の咳やくしゃみでも感染範囲が拡大し、感染スピードも速まります。

人の体も寒さによって体温が下がり、ウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちます。また、冬は水分摂取量が少なくなるため体内の水分量も減り、喉や気管支の粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすい状態になるのです。免疫力を高めるためには運動や睡眠、ストレスを溜めないといった方法もございますが、今回は食事に重点を置いてポイントを紹介いたします。

### ① 発酵食品で腸内環境を整える

腸は、消化や栄養の吸収の役割を担っており、体にとって悪いものが入ってきやすい場所です。

腸の免疫細胞が増えると、悪いものを吸収しないようにガードしてくれます。腸内の免疫細胞を活性化させるために、発酵食品を食事に取り入れてみましょう。



### ② 句の野菜・果物でビタミン類を補給する

冬の野菜や果物は、ビタミンCが豊富で免疫細胞を活性化させる効果があります。ただし、果物の果糖は摂り過ぎると肥満や生活習慣病の原因となりますので、一日あたり200gまでに収めましょう。



### ③ 抗酸化作用のある冬野菜を温かい食事で食べる

人参や小松菜には、免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。体温が上がるよう、ぜひ煮込み料理やスープなど温かい料理にして食べましょう。

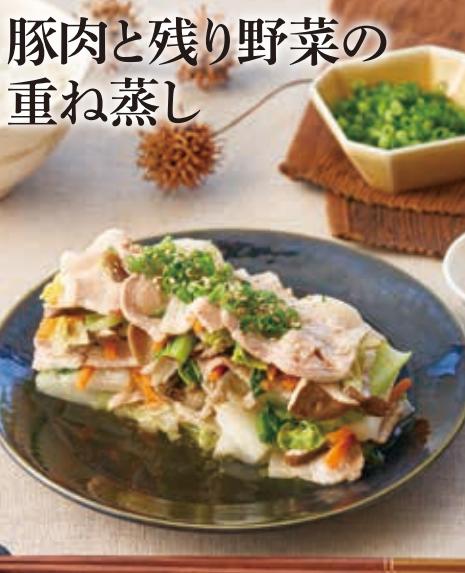


### ④ 魚から良質なタンパク質やオメガ3脂肪酸を摂る

タンパク質は免疫細胞を作るのに必要な栄養素です。特に冬に多く採れるブリやサケには、タンパク質に加えてオメガ3脂肪酸が豊富です。オメガ3脂肪酸も抗酸化物質を持っているため、免疫力を強くしてくれます。しかしながら、良質であってもたんぱく質・脂質は摂り過ぎると肥満や生活習慣病の原因となりますので、注意しましょう。



## 冬にピッタリの 健康料理レシピ



1人分  
●カロリー: 328kcal  
●塩分: 0.3



**Point①**  
豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかず食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



**Point②**  
電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

### 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り) .....	150g
白菜 .....	4枚
にんじん .....	1/3本(50g)
小松菜 .....	2株(80g)
まいたけ .....	1袋(100g)
エリンギ .....	1本
A 和風だし汁 .....	300ml
A 酒 .....	大さじ1
小ねぎ .....	適量
白ごま .....	適宜

### 作り方

1 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。

2 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる  
**Point①**。

3 2にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する  
**Point②**。

4 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

### 美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。

\*野菜を重ねる順番は好みで構いません。

\*シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。

# 新宿つるかめクリニックからのお知らせ

## 肺炎球菌ワクチン『キャップバックス®』の取り扱いを始めました。

当院では11月より新薬の肺炎球菌ワクチン『キャップバックス®』の接種の取り扱いを始めております。

日本人の死因の第3位となったこともある「肺炎」ですが、その原因として最も多い病原体が肺炎球菌です。この肺炎球菌に対するワクチンは予防効果が科学的に証明されており、米国では1984年から、65歳以上の高齢者や持病のある方への接種が推奨されています。

### 肺炎球菌による 肺炎を予防します

肺炎の原因となる細菌の中でも、特に危険な「肺炎球菌」による感染症を効果的に予防します。

### より広範囲な 予防効果が 期待できます

「キャップバックス®」は、成人の肺炎球菌感染症予防に特化して設計された肺炎球菌結合型ワクチンです。日本人成人の市中肺炎の原因となる肺炎球菌血清型の71.9%\*1、重症感染症である侵襲性肺炎球菌感染症(IPD)では80.3%に対応しており、従来のワクチンに比べてさらに広く肺炎球菌感染症を予防することができるばかりか、その予防効果も長続きするといわれております。また、最新の「65歳以上の成人に対する肺炎球菌ワクチン接種に関する考え方」(第7版・2025年9月30日改訂)では、ニューモバックス®肺炎球菌ワクチンを一度接種された場合、同じワクチンをもう一度接種すること(再接種)は、原則として推奨されません。

### 特に接種を お勧めする方

- ・65歳以上の方
  - ・60歳以上65歳未満で日常生活が極度に制限される程度の基礎疾患(心臓・呼吸器の慢性疾患、腎不全、肝機能障害、糖尿病など)を有する方
- 尚、キャップバックス®は現時点では公費補助を受けることができませんのでご注意ください。

# 小金井つるかめクリニックからのお知らせ

## 2025年度の健康診断はお済みですか?

今年度も残すところあとわずかとなり、何かと気ぜわしい日々をお過ごしのことと存じます。この時期にぜひ皆様に意識していただきたいのが「健康診断」です。「今年はまだ受けていない」「忙しくてつい後回しに…」という方もいらっしゃるかもしれません。自治体や会社からの補助・期限が「いつの間にか過ぎていた!」「今からだと予約が取れない!」といったケースが多く、特に3月末に向けては健康診断の駆け込み需要が高まります。健康診断は、自覚症状のないまま進行する生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)や、がんなどの重大な病気を早期に発見し、早期治療につなげるための非常に重要な機会です。ご自身の健康状態を定期的にチェックすることで、将来の病気のリスクを減らし、健康寿命を延ばすことにつながります。



そこでこの度、皆様の健康維持を応援するため、

**2026年1月から3月の平日午後限定で、下記のオプションセット 特別割引価格でご提供いたします!**

- 1) 動脈硬化セット(頸動脈エコー、CAVI、Lox-index)26,950円 → 13,475円
- 2) 甲状腺セット(甲状腺エコー、甲状腺採血)10,450円 → 5,225円
- 3) 肺がんセット(胸部レントゲン、胸部CT、喀痰細胞診、腫瘍マーカー)29,700円 → 14,850円

※上記価格はすべて税込み価格です。

詳細につきましては当クリニックの公式ホームページにてお知らせしておりますので、ご確認ください。この貴重な機会をぜひご活用いただき、ご自身の健康を見つめ直すきっかけとしてご受診ください。

# ミラザ新宿つるかめクリニックからのお知らせ

## 『乳腺外科』のご案内

当クリニックは2018年11月に開院以来、この秋で7年を迎えます。現在では婦人科・乳腺外科・内分泌外科・内科・消化器内科・糖尿病内科・血液内科・循環器内科と、幅広い診療科を標榜するまでに成長いたしました。多くの方にご利用いただけるようになり、より専門的で質の高い医療の提供を目指して日々努めております。今回は、その中で「乳腺外科」についてご紹介させていただきます。

当クリニックの乳腺外科では、胸の張りやしこり、痛みなど気になる症状のご相談や、健康診断で再検査となった方への精密検査にも対応しています。乳がん、線維腺腫、乳腺症、乳腺嚢胞、乳汁分泌、乳房石灰化など、幅広い乳腺疾患を診療しております。

乳腺診療は女性医師が中心となって対応しており、乳腺検査はすべて女性放射線技師・女性臨床検査技師が担当し、マンモグラフィや乳腺超音波検査も完備しています。

乳がんは早期に発見し治療を行えば90%以上が治る病気です。異常や不安を感じたときは、自己判断せずにお早めにご相談ください。定期的な検診が早期発見・早期治療につながります。

乳房の変化に気付いたら  
すぐにご受診ください。

胸のしこりや乳頭分泌など  
いつもと違う乳房の変化を  
感じたら、そのままにせず  
早めの受診が大切です。



外来Web予約は  
こちらから  
アクセスいただけます

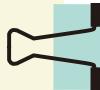


## 電子ブックサイト 開設のお知らせ

スマホ・PCで手軽に健康情報をチェック！  
「知ること」から始める健康づくりにお役立てください



いつも当院をご利用いただき、誠にありがとうございます。  
この度、皆様の健康をサポートするため、当院が発行する冊子や  
健康診断のガイドライン・オプション検査説明・予防接種ガイドを電子ブックとして公開いたしました。



- スマホやPCから、  
 いつでもどこでもサッと確認できます
- 健康に関する情報を、  
 より分かりやすく・手軽にご覧いただけます

「知ること」から始まる健康管理、ぜひお役立てください。

電子ブックサイトは  
こちらからアクセスいただけます



# もう 健診結果 は 無くさない! 探さない!



健康番組で  
自分の結果を  
すぐ比較



健診結果が  
手元で共有



災害時も安心!  
健康状態が伝わる

2026年度から健康診断結果報告書はCARADAアプリでご確認いただけます

紙の結果報告書をご希望の場合は、700円(送料+手数料)にて申し受けます

※詳細につきましては改めましてホームページにて  
お知らせいたします

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

2026年2月2日(月)より  
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の健診予約で

# AI電話受付が スタートします!

健康診断・人間ドックの予約・予約変更・キャンセル  
月～土 8:15～15:00 (日・祝・12/31～1/3 受付不可)



※内容の確認や情報の修正に SMS を使用します。

なるべく携帯電話からおかけください。

新宿つるかめクリニック  
**03-3299-8900**  
ミラザ新宿つるかめクリニック  
**03-6300-0063**

健康診断・人間ドックの予約・予約変更・キャンセル  
**050-5865-1233(共通)**



健診のお得なキャンペーン情報発信中!



LINE公式アカウント  
運営中!

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「友だち追加」から下のQRコードを読み取ってください

新宿(本院)



ミラザ新宿



小金井





# 予防こそ最善

## 帯状疱疹ワクチンのススメ

かかりつけの先生に通っていれば、健康で長生きするためには必要なことをすべて教えてくれる——そう思っていませんか？

米国では、かかりつけ医を受診すると、科学的根拠(エビデンス)に基づく予防医療を網羅的に説明・推奨してくれます。その内容には、予防接種(ワクチン)、がん検診、骨粗しょう症などの検診、禁煙指導や妊娠中の葉酸摂取などのアドバイスが含まれます。

一方で、世の中には根拠に乏しい健康情報も数多く存在します。そのため、どの予防医療行為が「本当にやつたほうが良いもの」なのかを、一般の方が見分けるのは容易ではありません。

米国では、USPSTF（※1）やACIPといった公的機関が科学的根拠に基づく指針を示しており、それをもとにかかりつけ医が最良の予防医療を提供しています。しかし日本では、まだそのような制度が十分に整っておらず、科学的根拠に基づいた予防医療の恩恵を受けられない方も少なくありません。

私は現在、米国内科学会(ACP)日本支部の予防医学推進タスクフォース委員会の委員長として、25名の委員とともにその普及活動に取り組んでいます。米国内科学会は世界で約16万人の医師が所属する、米国最大の医学専門職団体です。

皆のチームワークのおかげで、近くACP日本支部のホームページに「信頼できる予防医療情報の日本語版」を掲載予定です（※2）。ぜひご活用ください。加えて、私が以前の勤務先で10年以上にわたり情報発信していたように（※3）、成人におけるお薦めの予防医療を一覧で示したA4サイズのリストも掲載予定です。

紙面の都合上、今回は帯状疱疹ワクチンに関して説明します。



新宿つるかめクリニック 八重樫牧人



### 帯状疱疹ワクチンについて

帯状疱疹は、水痘帯状疱疹ウイルスの再活性化によって起こる病気で、年齢とともに発症しやすくなり、80歳までに3人に1人がかかるといわれます。

最も怖い合併症は「帯状疱疹後神経痛」で、患者さんの1～2割に発生します。発疹が治っても痛みが数年～生涯続くこともあります。私も多くの患者さんを診てきましたが、そのつらさは計り知れません。だからこそ「予防が最善」と強く感じています。

さらに、帯状疱疹は一度かかっても再発することがあります。米国では2008年からワクチン接種が推奨されてきましたが、日本でもようやく2025年から定期接種が始まります。

2025年度は財源の都合で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方が対象です。しかし、

米国の科学的根拠に基づく推奨では「50歳以上のすべての方」に接種をすすめています。

現在、日本では不活化ワクチン(シングリックス®)と生ワクチン(ビケン水痘帯状疱疹ワクチン)の2種類がありますが、どちらを選ぶべきか迷う方も多いでしょう。

米国では、帯状疱疹を9割以上、帯状疱疹後神経痛をほぼ完全に防ぎ、効果も10年以上続くとされるシングリックス®が推奨されています。可能であれば、こちらを選ぶことをお薦めします。

新宿つるかめクリニックでは、東京23区の助成制度を踏まえ、最適な接種方法をご案内しています。



ほかにも、科学的根拠に基づいてお薦めできるワクチン・検診・生活習慣のアドバイスは多数あります。詳細はぜひ下記参考サイトをご参照ください。ご不明な点があれば、お気軽にご相談ください。皆さまの健康に少しでもお役に立てれば幸いです。

※1 : USPSTF (U.S. Preventive Services Task Force) : 米国予防医療専門委員会

※2 : ACIP (Advisory Committee on Immunization Practices) : 予防接種諮問委員会 <https://www.acpjapan.org/>

※3 : 「予防医療の薦め」(亀田総合病院) <https://www.kameda.com/pr/health/ForHealth202408.pdf>

## 医 | 師 | 紹 | 介 |

### 八重櫻 牧人(やえがしまきと)

新宿つるかめクリニック 医師

総合内科・糖尿病代謝内科・呼吸器内科

毎週 月・火・水曜日 担当



- ・コロンビア大学関連病院St. Luke's-Roosevelt Hospital Centerにて内科留学。3年間の内科研修で2年間ベスト研修医として表彰される。
- ・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修了。
- ・2006年帰国。
- ・日本で数少ない**米国内科専門医**(国内78名)、**米国呼吸器内科専門医**(国内5名)、**米国集中治療専門医**(国内7名)の資格を保有し、現在も更新中。これらの高度な専門知識を日本の保険診療に活かしている。
- ・「国民のための名医ランキング」2021～2023年版および2024～2026年版に連続掲載。
- ・日本で16例目のPFAPA患者の診断・治療に携わるなど、診断が難しい疾患にも積極的に取り組む。
- ・米国内科学会予防医学推進タスクフォース委員長として、エビデンスに基づいた予防医療の普及にも尽力している。

# 新宿つるかめクリニックで 男性更年期外来が 開設されました！

こんにちは。新宿つるかめクリニック 泌尿器科の石川です。今回は、働く世代の男性に急増している「男性更年期障害(LOH症候群)」について、当院での診療の流れや治療方針をわかりやすくご紹介します。

## はじめに

男性更年期障害は、潜在患者数が国内で600万人、40歳以上の男性の5人に1人が男性更年期障害の潜在患者と言われています。

実際、健康診断で「異常なし」と言われていても、加齢とともに男性ホルモン(テストステロン)が低下し、体調不良が起こるケースは少なくありません。テストステロンは定期健康診断の項目に含まれず、メンタルクリニックなど他の診療科でも測定されることがほとんどないため、男性更年期障害は見過ごされやすいという背景があります。

## 男性更年期障害とは

加齢やストレス、生活習慣の影響でテストステロンが徐々に低下し、心身の不調が現れる状態です。発症は40～60代に多いものの、強いストレスや不規則な生活が続くと30代後半から自覚されることもあります。

### こんなサインはありませんか？

- ・休んでも疲れが抜けない、朝からだるい
- ・意欲や集中力の低下、ミスが増えた
- ・ささいなことでイライラ、気分が落ち込みやすい
- ・性欲や勃起力の低下を感じる
- ・発汗・のぼせ、筋力低下や体型の変化



これらを「年齢のせい」と片づけず、2～4週間以上続く場合は当院の男性更年期外来でご相談ください。うつ病や適応障害、甲状腺機能低下症など他の疾患でも似た症状が出るため、専門医による鑑別が重要です。

## 女性更年期との共通点・相違点

共通点は、ホルモン変化を背景に身体症状(ほてり・発汗・倦怠感)と精神症状(不安・抑うつ・睡眠障害)が混在して起きることです。

相違点は、女性が閉経を境に急激な変化を迎えるのに対し、男性はテストステロンが徐々に低下するため、発見が遅れやすい点です。

男性更年期障害は、「忙しさ」や「恥ずかしさ」から受診をためらい、症状が悪化している患者さんが多いと感じています。

## 当院での診療の流れ

1. 問診： 症状の経過、生活習慣、ストレス状況を丁寧に確認し、AMSスコアなどの質問票で症状の程度を可視化します。
2. 血液検査： テストステロン、性腺刺激ホルモン(LH/FSH)、甲状腺機能、血糖・脂質、血算・肝・腎機能などをチェック。PSA（前立腺がんのスクリーニング）も行います。採血は別日の午前中に実施していただきます。
3. 治療の決定： 症状と検査結果を踏まえ、治療の見通しをわかりやすくご説明します。治療内容は患者さんの希望に合わせて決めていきます。



## 治療について

生活習慣の改善は、男性更年期障害の診療において重要となります。睡眠、運動、食事、ストレス対策などの生活上のアドバイスをおこないます。これらで改善が乏しく、テストステロン低下が明らかな場合は、テストステロン補充療法(TRT)を検討します。国内ではエナント酸テストステロン(エナルモンデポー®)の筋注が標準的で、4週間に1回の通院投与が一般的です。治療開始前に前立腺癌がないことの確認(PSA等)が必須で、治療中は赤血球増加、肝機能障害などの副作用を定期的に採血で確認します。

当院では、テストステロン補充療法(TRT)として、エナルモンデポー筋注250mg(4週毎に筋肉注射)を取り扱っております。エナルモンデポーは男性更年期障害の治療薬として、国内でも広く普及している薬です。

まれに治療を受けられないケースもありますので、詳しくは新宿つるかめクリニック泌尿器科の男性更年期外来(毎週木曜午後・担当医石川)にてご相談ください。

うつ病など精神疾患が併存する場合は、精神科での薬物療法や心理療法と並行しておこなうことで、より良い改善が見込めます。必要に応じて他科と連携し、過不足のない治療のバランスを大切にしています。また、私自身は豊富な産業医経験(メンタル不調者対応)も持ち合わせており、産業医視点での働き方のアドバイスもおこなっています。

### 受診の目安

- ・不調が2~4週間以上続き、仕事や家庭生活に影響している
- ・健診結果に異常はないが、だるさ・意欲低下・イライラ・性機能低下が続く
- ・別の精神疾患を治療中でも症状の改善に乏しい



何か一つでも当てはまれば、毎週木曜午後・泌尿器科 石川(新宿)までご相談ください!

## 最後に

男性更年期障害は、早期に気づいて対処することで、仕事やプライベートでの活動を大きく改善できます。治療法も確立されており、適切なタイミングで治療を開始すれば、症状をコントロールすることが可能です。

新宿つるかめクリニックの男性更年期外来では、丁寧な問診・検査と、産業医視点でのアドバイスを組み合わせ、患者さん一人ひとりに合った計画をご提案します。気になる不調のサインがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき



## お悩み解消! 1分ストレッチ

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。

1

イスに座り、片足をまっすぐ前に伸ばしたら、つま先を手前に引いてふくらはぎを伸ばして、15秒キープします。



30秒キープ  
×  
左右

2

次に、つま先を遠くへ伸ばして15秒キープ。反対の足も同様に行います。



長距離バスや飛行機に乗るときなどにもこのストレッチはオススメ。同じ姿勢で足を動かさないでいると、足の血管にできた血栓が血流に乗り、肺の血管を詰まらせる「エコノミークラス症候群」の原因となります。この場合、適度に足を動かすことに加えて、十分な水分摂取も大切です。

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!

寒い冬はもちろん、夏でも冷房が効きます  
ぎてたりすると、足が冷えてしまいま  
す。そんな時はこのストレッチを適度に行  
い、足の冷えを解消しましょう。

## 足の冷えの解消 1分ストレッチ

### ポイント

足をまっすぐ伸ばすことが難しい場合は、少し曲げて行うようにしてください。



### 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  
プラウドタワー武蔵小金井2・3階  
(受付は3階になります)  
●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  
8:30～17:00

### 健診予約専用

TEL 03-3299-8900

月曜日～土曜日  
8:15～15:00

HPはこちらから



### 外来・健診予約

TEL 03-6300-0063

月曜日～土曜日  
8:15～17:00

HPはこちらから



### 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はこちらから

