

奈良北和・木津川市・相楽地域の医療機関情報誌

# ご近所ドクター BOOK

ご自由にお取り下さい

FREE  
2021  
保存版

この街で見つけよう！

地元ドクターの素顔や  
人柄に接近！インタビュー

## HELLO! ご近所ドクター

- 地域医療のカタチ
- かかりつけ医をもとう
- 専門医に聞きました

—— 特別企画 ——  
市長からのメッセージ  
これからの「地域医療」

安心・頼れる  
かかりつけ医



ぱど

発行／株式会社ディー・アイ・エフ 京都府相楽郡精華町下柏塚付田28 TEL／0774-94-5812

おくすりの登録が自動だから簡単

# 電子お薬手帳 サン薬局アプリ

利用料  
無料



サン  
薬局

処方箋を薬局に行く前に送信。  
お好きな時間に待たずにもらえる取り置き  
サービスがとても便利♪

ダウンロード  
こちら

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



68  
店舗

処方せん調剤 サン薬局 0745-45-3993

サン薬局

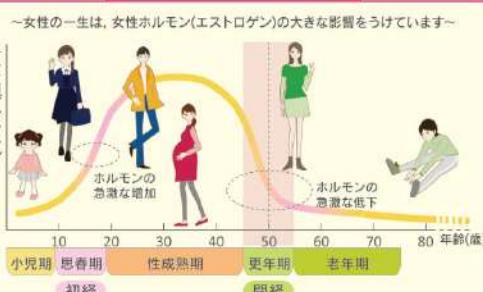
横濱

全店クレジットカード  
・電子マネー対応

お薬情報は自動で登録だから手間ゼロ。  
ご家族分の情報も簡単管理♪  
すべてのお薬管理をサン薬局とアプリ  
で安心に管理できます。

広告

## 女性のライフステージ



更年期の過ごし方と一緒に  
考えていきましょう

革クリニック(京都府木津川市兜台)

院長 柳華先生

日本女性医学学会の認定専門医、  
日本産婦人科学会認定  
産婦人科専門医

取材協力：大塚製薬株式会社  
ニコートラック・ティアラ・事業部

エクオールの摂取により、更年期症状の改善効果が期待できると注目されています。サプリメントで直接摂取することもできるのです。婦人科のかかりつけ医を持つことは、女性の健康づくりに役立ち健康寿命延伸の力になります。もししかしたら更年期症状かなと思つたら気軽に相談してください。

更年期の症状は、のぼせやほてりが起つるホツトフラッシュや動悸、耳鳴り、めまい、関節のこわばりの他、肌の張りがなくなったり髪の毛が減少するなど、人によって現れ方が様々です。なかには不眠が続き、強い不安感を持つ人もいます。その原因は、ストレスや加齢もありますが、女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」の減少も考えられます。

「エストロゲン」は、妊娠可能な身体をつくったり、骨密度を高めたり、コレステロールの抑制や自律神経の調整など、女性の健康に大きな影響を与えます。思春期のごろに増加しますが、40歳を過ぎるころから急激に減少し、身体の不調をきたす原因になります。

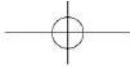
当院では更年期症状を訴え来院された患者さんに、まずは症状や生活スタイルなどをお聞きします。なかには若いころのように元気な状態に戻してくださいとおしゃる患者さんもいますが、「いい意味でハードル(目標)を下げ、ありのままの自分でハーネスに入れてください。その方が気持ちが楽になります」とお伝えしています。

治療方法は漢方薬やホルモン補充療法も選択肢のひとつですが、当院では生活习惯の見直しを提案するとともにエクオールという成分をご紹介することもあります。エクオールは大豆イソフラボンを腸内細菌が代謝することでつくられる成分で、エストロゲンに似た働きを持っており、ホットフラッシュや首・肩のコリなどの症状が緩和されたという報告があります。

更年期症状が気になる40～50代

持ちましよう

女性のための  
医療と健康



# ご近所ドクター BOOK

## 目次 CONTENTS

### 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

### 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



ほうたつ歯科医院  
宝達 照樹先生



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施用けます。

### 14 生活習慣病予防

### 16 薬の正しい飲み方

### 18 ご近所ドクターガイド

### ご近所ドクターBOOKを手にとって頂いた皆様へ

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?」の人柄の部分を、  
 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 「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

保健所を持つ自治体としての役割～市民の生命と健康を守るために～

私たちが予想だにしていなかった新型コロナウイルス感染症が、世界的に猛威を振るいはや1年が経過しました。

奈良市は市民の皆様に一番近い基礎自治体であり、保健所業務を独自で行う人口約35万の中核市でもあります。保健所業務も担うという強みを最大限に活用して、この1年間、見えない敵との戦いに「奈良市として今やるべきこと」に焦点をあて、医療提供体制の整備を行ってまいりました。

まず、地域外来・検査センターを設置し、ドライブスルー方式による診療、検体採取の実施、クラスター発生時にも対応できるよう保健所での検査体制の強化、休日夜間応急診療所に発熱外来の新設を行うなど、感染者の早期発見と感染拡大の防止を図っております。

また、感染症患者や疑似症患者等の輸送専用車両の導入、市立奈良病院では病床を確保し専門

医療機器を導入することにより診療体制を整備し、一日も早い収束に向けて実行しております。

これから自治体においてワクチン接種が開始されます。このワクチン接種は、感染拡大防止における有効手段です。本市におきましても円滑な接種に向けて奈良市医師会と連携し全力で取り組んでいるところです。

保健所では体調に不安があるなどの時には、まずは「かかりつけ医」にご相談いただくことをお願いしております。「かかりつけ医」がいらっしゃらない方も、異変があるときの素早い対応のためにも、自宅近くの病院や診療所について知っておいていただければ幸いです。

最前線で戦い続けていただいている医療従事者の方々に感謝の意をあらわすとともに、みなさま一人ひとりにおかれましても、引き続き基本的な感染対策の徹底にご協力をお願いします。



仲川 げん  
奈良市長

## Special Interview

市長からのメッセージ～これからの「地域医療」～



生駒市

### 新型コロナウイルス感染症に対する地域医療連携

新型コロナウイルス感染症がまん延し、年初以来奈良県に隣接する大阪府や京都府には再び緊急事態宣言が発令され、県内においても、医療機関における病床利用率などの情報が、メディアを毎日のように賑わしています。

本市では、昨年県内に緊急事態宣言が発令されたことを受け、消防本部に新型コロナウイルス感染症疑い患者の特別救急搬送専属隊を全国に先駆けて設置し、現在も運用中です。

昨年11月には、生駒地区医師会にご協力いただき、ふるさと生駒応援寄附を活用して、軽症者や無症状者を対象にドライブスルー方式のPCR

検査を行う地域外来検査センターを設置し、運営しています。

また、生駒市立病院病室の陰圧化工事により、院内の感染管理対策を強化し、年初からコロナ陽性患者の受け入れを行っています。

今後も引き続き、市内の医療機関が、生駒市立病院をはじめとする地域医療連携の強化をより一層進め、地域完結型の医療体制を構築し、身近な地域で安全で質の高い医療サービスを提供することにより、市民の皆様に安心していただけるまちづくりを進めてまいります。



こむらさき まさし  
小紫 雅史  
生駒市長



木津川市

### 子どもの笑顔が未来に続く 幸せ実感都市 木津川

木津川市は、今年で市制15年目という節目の年を迎えました。木津川市は発足して以来、学研都市の開発や人口の増加など、年々成長し続けてまいりました。

これも市民の皆様からのご理解・ご協力の賜物と、この場をお借りいたしまして、感謝申し上げます。

今後も、子どもの笑顔があふれ、市民の皆様に、木津川市に住んでよかつた、住み続けたいと、幸せを実感していただけるまちづくりを進めてまいります。

さて、昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大により、不要不急の外出自粛や、マスク着用、3密の回避等、社会における生活様式が大きく変化し、経済活動にも大きな影響が生じています。

そのような中、市といたしましては、京都府とともに、市民の皆様や事業者を対象とした様々な支援に取り組んでまいりました。とりわけ、検査の実施、正確な情報の発信、感染患者の方への医療提供等、市民の皆様の健康を守るためにご尽力いただいております医療従事者の皆様に、改めまして厚く御礼申し上げます。

今後、地域医師会の皆様や京都府南部の拠点である京都山城総合医療センターとより一層、連携を強化し、地域医療体制の充実を図ることによりまして、市民の皆様が健康で、生き生きと輝くまちづくりを進めてまいりたいと考えておりますので、引き続き温かいご支援・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



河井 規子  
木津川市長



奈良市

患者さんの口の中の健康を  
心の底から願い続ける  
歯の診療所でありたい

● 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

口腔外バキューム等を導入し  
新型コロナ感染症対策を徹底

YASデンタルクリニックは、一定以上の人員や  
設備、治療実績を有し、定期的な検診と疾患予  
防に力を注ぐ歯科医院として、厚生労働省の  
かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強  
診）の認定を受けている。同院はドクター10名を  
含むスタッフ約70名を擁し、1日平均約200  
名以上の患者さんが来院。立木理事長は治療方  
針について次のように語る。「初診の患者さんは  
私が可能な限り診察し、症状や年齢、性格など  
を見極めて複数のドクターの中から担当医を選  
びます。再診の患者さんは、毎朝のミーティング  
で治療方針を確認するなどチーム内の情報共有  
を図っています。また、治せば終わりではなく、  
治してからが患者さんとの本当のおつきあいの  
スタート」と考えています。3～4ヶ月ごとの定  
期健診では、歯科衛生士が歯の状態をチェックし  
歯石除去などを実行した後、私や他のドクターが診  
察し、疾患の早期発見・治療に努めています」。

同院は昨年春、周辺の歯の削りカスやエ  
アロゾルを吸引し、ウイルスをフィルターで捕集  
する「口腔外バキューム」を診療チエア一全21台に  
設置するなど感染症対策を徹底。「安心して  
通える」という評判を聞きつけ、地元で在宅勤  
務を始めた人々などが来院し、コロナ禍にも開  
わらず患者数が増えているという。

### 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  
【得意の言葉】娘と姫が大学の歯学部に通っています。将来は2世代で診療することが夢です。もし、当院を継いでくれるのであれば、患者さんを末永く診療してほしいですね。

【趣味】以前はロードバイク（自転車）を乗込み、大会にも出場していました。今は時折、ゴルフに出かける程度です。

【勉強していること】海外旅行に行ったときに、娘に英語の発音を指摘され、英会話学校に通っています。若いカナダ人の講師の指導のもと、英会話の上達に励んでいます。

## できる限り削つたりせず 古い治療法を維持することも

1.全治療チェアに口周辺のエアロゾルを捕集する口腔外バキュームを設置。2.昨春にニアコン金台を入れ替え、要も冬も快適に治療が受けられるようになった。3.「インビザライン」は最新の3D口腔内スキャナで口の中をスキャニングし、0.1mm単位でデータ化。3Dシミュレーション画像を見ながら治療計画を説明。



同院はCTスキャンやマイクロスコープなど、大学病院並みの設備を導入した先進の歯科医院であるが、患者さんに必ずしも最新の治療法を勧めるわけではなく。「私たちが目指すところは、「口の中の健康を見守り続ける診療所」です。患者さんは、まずどのような状態かを聞いて丁寧に診察し、痛みのある場合は応急処置をして、できるだけ保険範囲内で治療します。初期の虫歯があっても進行しないければ削つたり抜いたりせず、現状のまま定期的にチェックして経過を観察するようにしています。また、昔の方法で治療している箇所を新しい治療のものに変えるといった提案はしません。古いからと安易に変えるのではなく、現状でうまく付き合合える治療を心がけています」。

このように話す立木理事長は、大学院などでインプラントの研究を続けてきたスペシャリスト。80代の高齢者などの難しい手術にも対応できる高い技術を持ち、院外の歯科医に指導する機会も多い。

「インプラントは日頃のメンテナンスを怠ると、約40%の方が維持できなくなるといわれています。基本的に施術した歯科医院でメンテナンスをするのがベストなので、定期的に通院いただくことを約束してもらつてから施術します」。そのインプラントの手術にあたつてはチーム体制のもと安全性を優先し、CTで撮影した精密な画像をもとに治療計画を立て慎重に手術を進めていく。また手術中は、静脈内鎮静法の麻酔で「ウットウットした状態になるので、ほとんど痛みを感じない」という。

## 矯正治療(インビザライン) 筋機能矯正)にも対応

最近では矯正歯科にも力を注ぎ、半透明のマウスピース矯正「インビザライン」に対応。「インビザライン」は半透明なので装着していくと外から目立たず、矯正治療中でも「元を気にせず笑うことができます。当院では矯正する部分だけではなく、口の中全体を診て治療を進めています」とメリットを強調。歯並びに「コンプレックスのある若い人だけではなく、お子様から高齢者まで幅広い層が利用されているようだ。また、歯が生え変わり始める時期に簡単な器具を使って口の中の筋肉の発達を促し、歯並びをキレイにする「筋機能矯正」にも対応。口がボカンと開いてしまい虫歯になるリスクの高い「口呼吸」から「鼻呼吸」に変わり、噛む力の向上や姿勢がよくなるなどのメリットもあるという。

このように幅広い診療メニューを実践する同院は、地域に密着し今年で開院から23年目を迎えた。「開院当時、赤ちゃんだった子が成人し、50代だった患者さんが70代になるなど時の流れを感じます。開院当時は30代前半の私のことを頼りなく見ていた人も治療を続けるうちに信頼され、今では敬意を払っています。また、昔は難しい手術に挑戦することが楽しかったのですが、現在は患者さんの日々の治療を地道に続け、生涯、見守り続けることが生きがいになっています」と現在の心境を語る立木理事長。同院の理事長はじめ、スタッフの皆さんはこれからも地域の方々の口中の健康を心の底から願い、治療活動を続けていくことだろう。

### スタッフからのMessage

約70名のスタッフが在籍。  
女性の働きやすさにも配慮

ドクターは20代から50代まで幅広い世代が揃っており、相性のよい歯科医と出会える可能性があります。また、スタッフの働きやすさにも配慮。多くの歯科衛生士は結婚後も働き、産休・育休取得後に復帰して活躍しています(現在は6名のスタッフが育休・産休取得中)。



### 教えて!先生

歯を失なったときは  
インプラントが一番いいですか

歯が抜けたときの対処法には、義歯、ブリッジ、インプラントの3つの選択肢があります。当院では、それぞれのメリットとデメリットを理解してもらったうえで選択していただきます。患者さんの口の中の状態によっても違うのでインプラントを希望される方でも、「いまは必要がないので様子をみましょう」と話すこともあります。くわしくは当院でご相談ください。

### hospital data

歯科YASデンタルクリニック / TEL:0742-48-0181 奈良市登美ヶ丘2-2-17 <https://www.yas-d.com/>



● ほうたつ歯科医院  
● 歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

お口の中の健康づくりのために  
ドクター2名体制により一般歯科や  
審美的治療に注力（日曜診療可）

宝達 照樹 院長



宝達 匠一 副院長

### 見た目に美しいセラミックの 被せものや詰めものを提案

ほうたつ歯科医院は、昨年5月に宝達匠一  
副院長が加わり、ドクター2名体制により、さ

らにきめ細かい診療が行えるようになった。副  
院長は大学卒業後、大学病院で1年間勤め、

尼崎の歯科医院で5年間勤務。以前の職場で  
は虫歯などの一般歯科治療をはじめ、審美的

治療にも力を注げてきた。特にセラミックの被  
せものや詰めもので豊富な実績を持っている。

「虫歯で歯が削れたり欠けたりすると、詰めも  
のや被せもので処置します。健康保険内の治療で

は銀歯やプラスチックが使われますが、銀の詰めも  
のが見えて見栄えがよくなかったり、プラスチック

はブラーク（歯垢）がつきやすく経年劣化で変色  
しやすいという欠点があります。当院では食べも

のがおいしく食べられることはもちろん、口元の見  
た目をよくする治療としてセラミックを提案する

こともあります。セラミックは自由診療になります  
ので少し暗く感じることがあります。オールセラ

ミックスなら内部にもセラミックを採用しており、  
透明感のある自分の歯のような自然な風合いを  
再現できます。そのような特徴を話したうえで、

他の治療法のことも説明し、納得のうえで選択し  
ていただいています」と副院長は話す。

宝達 照樹 院長

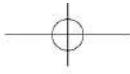
【プロフィール】A型 / かに座 / 愛知学  
院大学卒 / 富士山出身

【苗字について】和登半島の最高峰・宝  
達山にちなんでいます。前田利家の時代  
に、祖先が金鯱の現場監督として貢献  
し、苗字をいただいたそうです。

宝達 匠一 副院長

【プロフィール】O型 / おうし座 / 大阪歯  
科大学卒 / 奈良県出身

【趣味】釣りやゴルフ、スキー、ボルダリ  
ングと、さまざまな趣味を楽しんでいます。  
特にスキーは小さいころから練習してお  
り、1級の持前です。また、最近生まれた長  
男と遊ぶのも楽しみのひとつです。



1.近畿標準尼ヶ辻駅より徒歩2分と駅近く便利な歯科医院。2&3.副院長はセラミックの詰めものや被せものの施術に豊富な実績を持っています。写真は副院長が施術したオールセラミックスの2症例(○印の部分がオールセラミックス、周囲の歯と調和がとれています)

一方、歯がなくなった箇所の治療法としては、入れ歯やブリッジ、インプラントなど的方法があるが、同院では「針金のない義歯」を積極的に提案している。「最近はインプラントが普及しており、当院でも希望する方には施術していますが、手術が恐い」と敬遠したり、顎骨の量の不足、糖尿病などで身体の状態によってはできないケースもあります。そのような方に針金のない義歯を提案しています」と話す院長。

針金のない義歯は、外から針金が見えないので入れ歯をしていることが分からず、がたつきや他の歯への負担もない。きちんとメンテナンスをすれば20年以上、使っている患者さんもいるという。

同院には歯科技工士が常駐しているため、セラミックや針金のない義歯の作製において技工士本人が患者さんの歯並びや形、色を見て、その人に合った義歯を作ることができる。また、入れ歯の修復も1時間程度でできるほか、抜歯をしたときに義歯に歯を追加したり、仮の歯を入れることができるというメリットもある。同院はもちろん、虫歯や歯周病治療、疾患予防など一般的な治療にも対応。初診ではカウンセリングルームまたは診察室エアードレッシングルームまたは診察室エアードレスで、じっくりと話を聞き、丁寧に診察していく。

一方、歯がなくなった箇所の治療法としては、入れ歯やブリッジ、インプラントなど的方法があるが、同院では「針金のない義歯」を積極的に提案している。「最近はインプラントが普及しており、当院でも希望する方には施術していますが、手術が恐い」と敬遠したり、顎骨の量の不足、糖尿病などで身体の状態によってはできない

ケースもあります。そのような方に針金のない義歯を提案しています」と話す院長。針金のない義歯は、外から針金が見えないので入れ歯をしていることが分からず、がたつきや他の歯への負担もない。きちんとメンテナンスをすれば20年以上、使っている患者さんもいるという。

一方、歯がなくなった箇所の治療法としては、入れ歯やブリッジ、インプラントなど的方法があるが、同院では「針金のない義歯」を積極的に提案している。「最近はインプラントが普及しており、当院でも希望する方には施術していますが、手術が恐い」と敬遠したり、顎骨の量の不足、糖尿病などで身体の状態によってはできない

## 「歯がなくなった患者さんには 「針金のない義歯」を提案

**担当の歯科衛生士が  
患者一人ひとりに対応**

特に最近は「痛くなったら通う」のではなく、「痛くならないうちに通う歯科医院」を目指して疾患予防に力を注ぎ、3~4ヶ月

に一度の定期検診を推奨。4名の歯科衛生士は患者さん一人ひとりに対して担当制を探用しているので、いつも同じ人の口の中の状態をチェックし、ケアできるメリット

がある。また最近は歯周病治療に注力。治療や定期検診の際に検査をして必要であれば、口の中のカビを退治する薬や、菌を退治する抗生物質の服薬を処方している。

さらに4月からは、地域の皆さんが高いやすくなるよう日に曜日午前中に診察を開始する予定。大阪などへお勤めの方や平日は忙しい方も気軽に診察を受けられるようになつた。

一方、院外活動として院長は「NPO法人オーラルプロモーションクラブ奈良」に参加。この団体は病院や高齢者施設などで講演会や口腔ケアの方法を指導したり、無歯科医村での診療・災害時に避難所で歯磨きケアを行つており、院内外で地域の人々のお口全体の健康づくりを目指した活動を続けている。

副院長は「幼いころから父の姿を見てきたので、自然な流れで歯科医になりました。もともとブランディングが得意など、手先が器用なので、この仕事に向いていたりと思ったことも理由のひとつです。父がそうであったように、私も地域に貢献することが使命だと考えています。さらに技術を磨き、皆様のお口の中の健康を守っていく」と今後の抱負を強く語ってくれた。

### スタッフからのMessage

#### 感染症対策のために メディカルクリーンシステムを導入

当院では感染症対策として、開院当時からメディカルクリーンシステムを導入し、昨春に設備を更新しました。院内の空気をオゾンガスで1日2回、清浄し、院内で使う水もオゾン水を使用しています。オゾンは新型コロナに有効といわれてあり、安心して来院していただけます。



### 教えて!先生

#### コロナ禍で歯科医院に通うのが不安です

歯科医院ではコロナ流行前から感染予防策を徹底しており、現在まで国内で歯科治療が原因となった感染報告はありません。一方で、歯周病を起こす細菌はウイルス感染を促進する酵素を出すことが分かっています。コロナによる死亡原因の一つサイトカインストームは歯周病菌の毒素が関わっているという説もあり、コロナの感染予防や重症化防止には口腔ケアが大切ということが分かります。コロナ禍の今こそ、安心して歯科医院に通い、口腔ケアに努めてください。

### hospital data

ほうたつ歯科医院 / TEL:0742-33-5353 奈良市尼辻中町10-26 エーアユ1F <http://www.houtatsu.net/>



奈良市

新築された清潔感のある院内で  
内科・消化器内科診療、  
胃の内視鏡検査を実施

やまね内科クリニック  
●内科・消化器内科

山根  
佳子  
院長



### 患者さん一人ひとりに丁寧で きめ細かな診療と検査

やまね内科クリニックは、昨年4月に以前、喜多野西大寺診療所があつた西大寺新田町に新築移転した。新築された院内は広い待合室と、診療室2室、内視鏡室、検査室、処置室、レントゲン室などを配置。バリアフリーになつており、車いすのまま診察室まで行くこともできる。また、インテリアは木目調の扉と白い壁で「一級ディナイト」されており、家にいるようなホットとする雰囲気になつていて。診療内容は、消化器疾患だけではなく、風邪などの一般内科疾患や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病などに幅広く対応している。「診療ではお一人ひとりの症状や日常生活に合わせて検査や治療を行う他、生活習慣改善を含めたアドバイスも行っています」。

また同院では、胃の内視鏡検査を診療日の午前と午後の診療前に予約制で実施。「丁寧に検査してくれる」といった評判が口コミで広がり、健康診断で異常を指摘された方や、胃カメラで病気の経過観察が必要な方などの来院が増えている。ごく早期のがんは内視鏡の治療で完治できることから、病気の早期発見のために、年1回程度の定期的な検査を推奨しているという。



1.鮮明な画像を待られる経口・経鼻内視鏡を用意 2.ベッドには電気毛布を敷いており、快適に点滴が受けられる

### 教えて! 先生

軽い症状でも病院に行っていいのでしょうか

便秘や軽い胃腸の不調など、「これぐらいで病院に行っていいの」「人に言いつらい」と思われる症状でも気軽にご相談ください。受診されてはじめて症状の原因が思つてもみない病気だとわかる事もあります。たとえば、逆流性食道炎では胸やけや胃もたれなどの症状だけでなく、咳症状の原因となる事もあります。

### 経鼻・経口内視鏡検査を 診療日午前と午後に実施

「当院では経口・経鼻両方の内視鏡を準備しています。経鼻内視鏡を選択する方が多いですが、咽頭反射の強さや、お鼻の状態によってどちらの方法が良いかを決めます。検査後は、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検査の結果をご説明します。万が一、手術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、治療中・治療終了後も診察相談に対応しています」と語る山根院長。今後も地域の皆さんに密着し、末永くきめ細かな診療を続けていくことだろう。



元・喜多野西大寺診療所があつた場所に新築されたクリニック

山根 佳子 院長

[プロフィール] A型／牡牛座 大阪府出身 奈良県立医科大学卒／日本消化器病学会消化器病専門医、日本消化器内視鏡学会専門医

[趣味] 大(セイショウ)フレーズ)を獨っています。賢い犬になるように頑張るため、聖地太子の愛犬にちなみ、「雪丸」と名付けました。旅行も趣味の一つです。

[日常の楽しみ] 料理が大好きです。料理に集中することが、ストレス解消になります。

### hospital data

やまね内科クリニック / TEL:0742-53-7716 奈良市西大寺新田町1-12-2

10



病を治す十人生の質を高める  
診療を両立し、複数医師で  
きめ細かく対応

● 樹のひかり形成外科・皮ふ科

形成外科・皮膚科・美容外科・美容皮膚科

美容手術前には院長自身が  
無料カウンセリングを実施

樹のひかりでは、「病を治す保険診療」と「人生の質を高める自由診療」の両方をバランスよく診療。患者の症状や希望に応じてきめ細かく対応している。保険診療では、病をできる限り早く治すことを目標に、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、ケガや巻き爪などの形成外科手術まで幅広く診療。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・胸などの美容手術などに対応している。「瞼を開けづらくなる眼瞼下垂症では、重症の場合、健康保険対象ですが、軽度や『もっと目を大きくしたい』といった美容目的の人は自由診療になります。また、美容手術を希望する方には不安感を少しでも解消するために、医師が無料カウンセリングを実施。患者さんの希望をよく聴いたうえで、治療方法や起こりうるリスクなどの情報を提供し適切な選択ができるようになります。たとえば、二重瞼では手術後の状態を再現し、鏡を見ながら説明したり、鼻などの大きい手術の場合はCGのシミュレーション(有料)で確認してもらうこともあります」と山中院長は語る。



1.治療室には、難治のニキビ治療ができるレーザーや、新しい脱毛レーザーを導入。手術中の痛みやダウンタイムも少ない  
2.衛生的な手術室

### 教えて! 先生

まぶたのタルミが気になるのですが、治せますか?

年齢を重ねるとまぶたがたるみ、二重の幅が狭くなったり三角目になったり、視野が狭くなり日常生活に支障が出ることがあります。タルミの治療には、二重形成術(埋没法・切開法)や眉毛下皮膚切除などがあります。長所・短所がありますので、患者様に合ったご提案をさせていただきます。

このような患者本位の治療方針に共感し、大学病院などで形成外科・皮膚科の診療を続けてきた帆苅先生が昨秋から加わり診療体制がさらに充実した。「コンプレックスになつてから解消したい」と少し暗めの表情で来院した方が、手術後に明るくなつたところを見る私もうれしくなります。今後も技術を磨き、患者さんの話を聞き悩みに寄り添いながら治療を続けていきたい」と話す帆苅先生。4月からは、さらに1名の常勤医師が増える予定で、今後も患者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。

複数の医師体制により  
きめ細かな治療を実践



広い待合室は落ち着いた色調で統一

### 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

【趣味】自家の庭で日本自家の蘭を育てています。以前は川に潜ってサツキマスを捕まえたり、森の林の中でのフライフィッシングを楽しんでいました。

帆苅 直弘 医師

【プロフィール】A型／牡牛座／北海道出身／旭川医科大学卒

【趣味】バロットを目指して航空会社に就職しましたが、リーマンショックの影響で就職が断られ医学部を再受験しました。

### hospital data

樹のひかり形成外科・皮ふ科／TEL:0120-114-188 奈良市小西町25-1 奈良テラス2階 <https://kinohikari.com/>

11



● 河本眼科  
眼科

近鉄富雄駅前で19時30分まで診療  
日帰りの白内障手術や  
コンタクトレンズの相談にも対応

河本 庄平  
院長



### 日帰り白内障手術の体制を充実化 加齢性黄斑変性症の治療も強化

近鉄富雄駅前で19時30分まで診療する河本眼科。院長は、「患者さんは自分の家族と思って親身になって対応し、精密な検査により病気の早期発見と治療に努めること」をモットーに治療にあたっている。同院は一般的な眼科治療の他、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。昨年には日帰り手術の体制を充実し手術件数が大幅に増加し、今春からは白内障の遠近両用多焦点眼内レンズの手術ができるようになる予定だ。

「手術が必要な方には白内障なら約10分で終わることや、手術後はハッキリ見えるようになって喜ばれることを説明しています。もちろん、手術を希望しない人に無理に勧めることはできません。また最近は加齢性黄斑変性症の患者さんも増えしており、精密な検査により病気を発見し治療にあたっています。」モノがゆがんで見える」「中央部分だけ黒く見える」という方は一度、相談してください」と院長は話す。



1.先進機器を備えた3階の手術室  
2.「最近、目が見えづらい」「ピント調整がしにくい」という方は、各種サプリメントをおすすめすることも

### 教えて! 先生

#### 花粉症の目の症状を抑える方法を教えてください。

花粉症の症状が現れるご予想される2週間ほど前から、アレルギー性結膜炎の目薬をしたり、咳や鼻炎の飲み薬を服用したりすると、ピーク時の症状を抑える可能性があります。また、花粉防止用メガネやマスク着用も有効です。花粉症は春や秋以外でも流行しますので、症状のある人は早めに来院してください。当院では目薬の他、必要な方には咳や鼻炎の症状を抑える飲み薬も処方しています。

### 安心して受診できる体制を整備

コンタクトレンズを希望する方は、子どもまでの近視用から中高年の遠近両用レンズまで幅広く対応。月々定額制で利用できるメルスプランを導入し、眼科医の方のものと、最適なレンズを選択している。新型コロナ対策としては、受付の透明アクリル板設置や来院時の体温測定、各部屋には低濃度オゾン発生装置を設置して対応。また検査のたびに機器の消毒を徹底するなど、安心して受診できる環境を整えている。



玄関からエレベーターで待合室へ。診察室をはじめ、各部屋には低濃度オゾン発生装置を設置。

河本 庄平 院長

【プロフィール】B型・おとめ座／奈良県出身／霧島医科大学医学部卒／日本眼科学会専門医

【スポーツ】学生時代にはアイスホッケーをしていました。現在は野球、ゴルフに出かけています。また、中学時代に始めたテニスも年数回、楽しんでいます。

【医師になつたきっかけ】眼科医として患者さん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。女医の母も治療にあたりことがあります。

### hospital data

河本眼科 / TEL:0742-45-0363 奈良県奈良市富雄北1丁目3-2 <http://koumoto-ganka.com/>



奈良市

## 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、 カタの注射で痛みの心配ナシ

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  
できもの、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  
いただいております。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  
なると気づかぬ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。  
「赤ちゃんで多いのは、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」。



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

### 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  
す。でもお薬で治療できます。

また、お得な情報と一緒に相談に「ラ  
イン」をお使いくださいと締めくくった。

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  
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。

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。



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  
成外科学院形成外科専門医、日本整形  
外科学院整形外科専門医

【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。ゴルフをやめてしまうと  
身体が悪くなるかもしれませんね。

【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。

### hospital data

13 くにしげクリニック／TEL:0742-49-6766 奈良市菅原東2丁目29-13 <https://www.kunisige.com/>

## 生活習慣病とは…

生活習慣病は、「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「肥満」「心臓病」「脳卒中」などがあります。特に肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病は4大リスクと呼ばれ、放置すると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中、重篤な合併症に進むおそれがあるといわれます。

## 生活習慣病予防の7つのポイント

生活習慣病を予防するために、次の7つのポイントを見直し実践してみましょう。

### Point 1

#### まずは適正体重を知る

肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因になります。一方で、やせ過ぎも女性では骨粗しょう症などのリスクが高まり、高齢者では虚弱体質になってしまいます。自分の適正体重を知り、できるだけこの範囲におさまるように心がけましょう。

<適正体重(BMI)の計算方法>

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

(例) 身長160cm、体重60kgの方の場合

$$60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4(\text{kg}/\text{m}^2)$$

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

※出典:「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会)

### Point 2

#### 食事を見直そう

私たちの身体は食べたもので、つくられています。食生活を整えることで、生活習慣病予防につながる可能性があります。



生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど日々の生活習慣が原因で発症・進行するといわれる病気です。そのため毎日の生活習慣を見直すことで予防できる可能性があります。この機会にライフスタイルを見直し、生活習慣病を予防しましょう。

# 生活習慣病を予防しよう!

### 1日3食、規則正しく食べる

1日2食にしたり、食事の間隔があきすぎたりすると、身体がエネルギーを溜めこもうとして太りやすくなります。1日3食、できるだけ決まった時間に摂りましょう。特に朝食は1日のリズムを整えるために大切です。時間がないときは、おにぎりやサンドイッチ、バナナなど気軽に食べられる食べ物を口にしておきましょう。

### バランスの良い食事を摂る

外出時や忙しいときは、つい庭類や洋菓子などで済ませてしまいませんか。単品の食事は栄養バランスが偏りがちです。また、高齢になると少食かつあっさりしたものを好むようになり、たんぱく質やエネルギーなどが不足しがちです。食事はしっかりとバランスよく摂るようにしましょう。バランスのいい食事とは、3大栄養である炭水化物、たんぱく質、脂質のほか、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を過不足なく食事で摂ることです。1日30品目を目安に、主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。

### 塩は控えめに

わが国では、伝統的にしょうゆやみそといった塩分を多く含んだ調味料を使い、漬物などを食べる習慣があります。塩分を摂り過ぎると、血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まるといわれています。減塩調味料を使ったり、香味野菜を使って風味をつけるなど工夫して、少しでも薄い味に慣れていきましょう。

### 野菜をモリモリ!

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。炒めたり、ゆでたり、蒸したりと食べやすくなるので、いろんな調理法を試してみてください。また、食事の最初に野菜を食べると食べ過ぎを防ぐことができます。



### 果物は、毎日少しだけ

果物にもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。しかし、糖質も多く含んでいるため、食べ過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になつたりする恐れがあります。毎日、少しだけ食べるようにしてください。

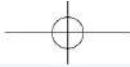


### 脂肪の摂りすぎに注意

脂肪は体内に蓄積される大切なエネルギー源です。しかし摂りすぎると肥満の原因になり、生活習慣病を進行させるので、控えめにしましょう。



※主食は、米、パン、うどんなど。主菜は魚、肉、大豆製品、卵など。副菜は野菜、きのこ、海藻類などを使った料理のことです。



### Point 3 運動について

運動は肥満防止やストレス解消の効果が期待でき、さらに生活習慣病の予防・改善につながる可能性もあります。

#### 週3回・有酸素運動のススメ

有酸素運動とは、筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動のことです。ウォーキングやジョギング、水泳、エアロビクス、サイクリングなど、ある程度の時間をかけながら、軽めから中程度の負荷をかけて行う運動が代表例です。

ウォーキングなら週3回程度、1回20～30分間、1日6000歩を目安に。適宜、水分をしっかり摂りながら歩きましょう。注意することは、食後1時間以内を避け、夏場は涼しい時間帯を歩くことです。

※ウォーキングの時間や歩数は年齢によって異なります。また、持病をお持ちの方は、かかりつけ医とご相談ください。



### Point 4 十分な睡眠をとる

質の悪い睡眠は生活習慣病にかかるリスクを高めるといわれています。快眠のためには、日中に適度な運動で身体を程よく疲れさせ、眠りについたい時間の1～2時間程度前に、少しづるめのお湯にゆったりつかるとよいでしょう。



### Point 5 禁煙をする

タバコを吸うと血管を収縮させて血流を悪くし、血圧を上げるなど血管に負担をかけるといわれています。また血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促進するため、心筋梗塞や狭心症などにかかるリスクが高まります。禁煙するか、本数を減らすようにしましょう。

### Point 6 お酒は適量を守る

酒は百薬の長ともいわれ、適量は身体にもよいといわれています。健康的な男性であれば1日にビール500mL(日本酒は1合相当)程度だとされています。また週に2日は休肝日をつくり、肝臓の負担を減らしてください。



### Point 7 歯を大切に

歯周病と、糖尿病などの生活習慣病は密接に関係があることが、さまざまな研究によって分かつてきました。定期的に歯科医で歯の健康状態をチェックしてもらいましょう。



# 知ってるようで知らない!? 薬の正しい飲み方

薬は身体の中に侵入した菌の活動を抑えたり、病気の症状をやわらげたりするために用います。正しく使えば効果を発揮しますが、使い方を間違えると効果を得られず、場合によっては副作用が出る可能性もあります。正しく使って病気の早期回復に努めましょう。

## 薬の用法・用量を守る

病院から処方される薬は、患者さんの症状や体格、年齢などに合わせて医師が処方したもので、ご自身の判断で飲用量を減らしたり、途中でやめてしまったりすると、効果が発揮できない可能性があります。用法・用量を守って使いましょう。



## 食前・食後・食間のちがい

薬の袋などに記載している「食前・食後・食間」は、いつ飲めばいいかを紹介します。

**「食前」**…胃の中が空っぽの状態の方が効果を発揮しやすい薬です。薬を飲んでから、約20~30分後に食事をしてください。

**「食後」**…胃に刺激を与える強い薬の場合もあります。胃に食べ物が入っている食後30分以内に飲んでください。

**「食間」**…食間といつも食事中に飲むのではありません。食事をしてから約2時間経過してから飲んでください。

## 薬は水か白湯で飲む

薬は、水に溶けると身体によく吸収されます。また、水に溶けてから効き目が表れるまでの時間を想定してつくられています。錠剤であれば碎かずに、コップ1杯の水または、ぬるま湯で飲むようにしましょう。また、水以外の飲み物と一緒に飲むと、薬の成分と飲み物の成分が作用し、効き過ぎてしまったり、効果が弱くなったりする場合があります(特にグレープフルーツジュースや牛乳、コーヒーなど)。またアルコールと薬と一緒に飲むのは、危険なのでやめましょう。

## 子どもに大人の薬を飲ませない

たとえ同じような症状でも子どもに大人の錠剤を半分割って飲ませるなどの行為はしないでください。子どもに飲ませてはいけない成分が入っていたり、アレルギーのある子どもには危険なこともあります。

医師・薬剤師に相談してみましょう。



## 薬の保管・管理方法

薬は湿気や直射日光、30°C以上の高温や凍結する場所で保管することは避けましょう。但し、目薬やシロップなどは冷蔵庫での保管をおすすめします。

また、目薬とキズ薬などを間違えることがないように、種類ごとに分けて保管しておきましょう。

さらに、小さい子どもの手の届かないところに保管してください。

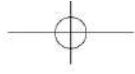
## お薬カレンダーを活用してみよう!

日常的に薬を服用している方は、壁掛け型の「お薬のカレンダー」を利用してみましょう。1ヶ月の薬を毎日、朝昼夜に分けられるので飲み忘れを防ぐことができます。



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。

※当ページで提供した情報は、医師による診療や薬剤師による調剤行為ではありません。  
あくまでも目安としてお考えください。くわしくは医師や薬剤師にお問い合わせください。  
その場合、当ページは一切の責任を負わないものとします。



# アンケートにご協力下さい。

ご近所ドクター  
BOOK 2021.Spring

あなたの意見をもとに、より良い誌面作りを目指しています。

お答え・ご意見を頂いた方の中から  
抽選でプレゼント致します。

応募締切  
5月19日(水)必着

**A KuSu ハンドクリームPro**

5名様

ベタつきにくく、塗った後もサラサラ

頭薬局「アイセイ薬局」オリジナルのハンドクリーム。お湯や水に強くしきりて潤うのにべたつかず、塗った直後でもお肌さらさら。美容保湿成分を贅沢に配合し、コロナ禍での手洗いや消毒や消毒と合わせて、ハンドケアをしたい人におすすめです。無香料・無着色で家族みんなと一緒に使え、持ち運びにも便利。

アイセイ薬局 KuSu  
■0120-542-747  
<https://kusu.aisei.co.jp/>

**B マスク除菌スプレー アロマタイプ**

10名様

マスク着用前の新習慣!

「いい香り」にこだわった「ベリクリーン・アロマシリーズ」新登場! 第一弾は約80万本を売り上げたマスク除菌スプレー。消臭・除菌効果(※1)はもちろん、お洒落な容器と開発者がこだわり抜いた天然香料を使用したライナップ! オレンジ&グレープフルーツ、アールグレイ(ベルガモット)、アップル&ジンジャーの香りの3種類。

株式会社ベリカ  
■06-6352-7754  
<http://www.beliceen.com/>

**C イミニ 飲むLPS**

2名様

自然免疫先進研究成分「LPS」だけを配合したサプリメント

イミニの「飲むLPS」は、身体のたかう力をサポート。高品質のLPSだけをたっぷり500μgも配合。アレルゲンフリー、着色料不使用、保存料不使用にこだわり国内生産しました。2個ずつ個包装されていて、毎日手軽に続けることができます。



LPS  
飲む  
イミニ  
■0120-65-1230(9時~21時)  
<https://www.imini.jp/>

## 応募方法

下記のアンケートと必要事項を明記のうえ、右記のいずれかの方法でご応募ください。

**Q1.あなたが日ごろ、病院(医院)を選ぶ時の基準は何ですか?(複数回答可)**

- 1.所在地 2.診療曜日・時間 3.診療科目(専門性) 4.病院の設備 5.先生の人柄  
6.スタッフの対応 7.クチコミ情報 8.その他( )

**Q2.本誌で良かったところを教えて下さい。(複数回答可)**

- 1.先生の人柄がよくわかった 2.病院(医院)の雰囲気がよくわかった  
3.診療内容が詳しくわかった 4.診療時間や科目がよくわかった  
5.その他( )

**Q3.本誌を読んで、良い又はかかってみたいと思った病院(医院)はありましたか?  
あればそのページ数と病院(医院)名、理由をお書き下さい。**

ページ数( ) 医院名( )  
理由( )

**Q4.もっと多くのドクターを紹介したいと思いますので、あなたが紹介したい  
と思う病院(医院)や先生がいらっしゃいましたら教えて下さい。**

病院(医院)名( )

所在地(○○市○○町 など分かる範囲で)( )

先生の名前( )

お名前	年齢	歳	性別	男 · 女
ご住所				
TEL	職業	希望商品の アルファベット		

**PC・スマホの場合**

Web専用応募フォーム  
<https://nekol.me/ej25f>

スマホの場合  
こちらから▶



**ハガキの場合**

〒619-0245 京都府相楽郡精華町鐘付田28  
株式会社ディー・アイ・エフ

「ご近所ドクターBOOKアンケート  
プレゼント2021」係 にお送りください。

当選の発表はプレゼントの発送をもってかえさせて  
いただきます。

プレゼント応募のお問合せ/  
はどドクターBOOKアンケートプレゼント係  
TEL 06-6729-8101

[個人情報の取り扱い]に提供いただきました個人情報は、プレゼントの発送のために利用いたします。また、後日、ほどからのサービスのご案内やアンケートのお願いをさせていただくことがあります。

**医療法人慈心会**

**歯科YASデンタルクリニック**

☎0742-48-0181

10名のドクターをはじめ約70名のスタッフが、  
口の中の健康づくりを目指します。

厚労省「か強診」認定。虫歯や歯周病の治療から疾患予防、  
インプラント、矯正(インビザライン・筋機能矯正)に対応

YASデンタルクリニック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53万9千円~/1本)、矯正歯科(自由診療・インビザライン/フル110万円・部分66万円)まで、さまざまな歯の疾患に対応。スタッフ10名をはじめ総勢約70名のチーム体制を整えています。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。また、3~4ヶ月に一度の定期検診にも力を注ぎ、歯科衛生士が歯石除去やブランシング指導を実施した後に、理事長をはじめ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。

インプラントはメリットと起りうるリスクを説明するとともに、メンテナンスの大切さを理解いたります。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。その他、矯正にも力を注ぎ、半透明で目立ちにくいマウスピース矯正「インビザライン」による治療や、歯が生え変わり始める時期に口の中の筋肉の発達を促し、歯並びを整えることを目指した「筋機能矯正」に変わり始めると共に、昨年春には口腔外バキュームを設置するなど新型コロナ感染症対策も実施。また、快適に治療が受けられることを目指してエアコンを全台リニューアルしました。

なお、定期的な検査や予防を図る歯科診療所として、厚労省より「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所(か強診)」の認定を受けています。

近鉄学園前駅から、ならやまと大通りに向かう道路沿いに立地。50台収容可能な駐車場あり。

インプラント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、麻酔医の管理のもと、静脈内鎮静法の麻酔を実施。ウツトした状態で手術を受けられるように努めます。

インプラントは、半透明で装着しても外から目立ちにくい「マウスピース矯正インビザライン」に対応。3D口腔スキャンにより、歯のサイズや口の中の形を0.1mm単位までデータ化。診療室の大画面テレビで画像を表示し、患者さんに治療計画を説明しています。

口の中の筋肉の発達を目指す「筋機能矯正」

歯が生え変わり始める時期に、口の中の筋肉の発達を促し、歯並びを整えることを目的にした「筋機能矯正」に対応。虫歯の原因につながる口呼吸から鼻呼吸に変わり、噛む力の向上や、姿勢の改善などにも役立つといわれています。

全診療チェアにエアロゾルを吸引することを目指して口腔外バキュームを設置

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。

歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

インタビューページ [あら](#) ドクターNET掲載

## ほうたつ歯科医院

QRコード

0742-33-5353

ほうたつ歯科医院

所在地 奈良市尼辻中町10-26 エーアユ1F

交通 近鉄橿原線「尼ヶ辻駅」より東へ約1分

院長 宝達照樹(経歴 婦幼科学院大学卒、奈良歯科准進医療研究会会長)

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~							
13:00	○	○	-	○	○	-	
14:30~	○	○	-	○	-	-	
19:00							

毎土曜日は14:00まで毎週火曜日は木曜日は休診



宝達照樹先生  
A型/蟹座



## 審美性を重視したセラミックの詰めものや、 針金のない義歯、疾患予防などに力を注ぐ〈日曜日も診療〉

近鉄橿原線尼ヶ辻駅より  
徒歩約2分のクリニック。  
また、当院で処置がしづらい場合  
は県立医大や近隣の専門病院に紹介  
しています。4月から日曜日も診察を  
開始する予定です。



待合室から診察室までバリアフリーを目指した設計で、靴のまま入れます。

虫歯などで歯が欠けた箇所には、セラミックの詰めものや被せものを提案。前歯などには透明感があり金属アレルギーになりづらいといわれるオールセラミックスをおすすめすることもあります(自由診療／13万2千円(税込)／1箇所)。また、歯が抜けた箇所の治療では、入れ歯やブリッジの他インプラント(自由診療／30万8千円(税込)／1本／外から入れ歯をしていることが分からず、がたつきや痛みが少なくなるように配慮した「針金のない義歯」(テレスコープ義歯／自由診療／38万5千円(税込)／(土台にする歯の数により費用は変わります)など複数の治療方法を提案し、それぞれのメリット・デメリットを説明。患者さんの希望や予算を考慮に入れて、納得のうえで選択できるよう心がけています。

また、当院には専属の歯科技工士が常駐しており、義歯の製作・修理や、義歯・被せものの調整ができるようになります。

さらに、3～6ヶ月に1回は歯科衛生士による定期検診や歯のクリーニングを推奨。患者さん一人ひとりに担当制を敷いており、お口の中の状態の経過を観察したり、院内で歯周病の検査を実施して飲み薬による治療も検討することもあります。

昨年5月に宝達医一科院長が加わりました。当院はお口の健康を取り戻し、さらに良い状態にする治療を目標に、「一般歯科から口腔外科、小児歯科など、さまざまな患者さんを診察しています。初診ではカウンセリングルームまたは診察チエアード、歯の状態や普段の歯磨きやライフスタイルなどについて伺ったうえで診察しています。

虫歯などで歯が欠けた箇所には、セラミックの詰めものや被せものを提案。前歯などには透明感があり金属アレルギーになりづらいといわれるオールセラミックスをおすすめすることもあります(自由診療／13万2千円(税込)／1箇所)。また、歯が抜けた箇所の治療では、入れ歯やブリッジの他インプラント(自由診療／30万8千円(税込)／1本／外から入れ歯をしていることが分からず、がたつきや痛みが少なくなるように配慮した「針金のない義歯」(テレスコープ義歯／自由診療／38万5千円(税込)／(土台にする歯の数により費用は変わります)など複数の治療方法を提案し、それぞれのメリット・デメリットを説明。患者さんの希望や予算を考慮に入れて、納得のうえで選択できるよう心がけています。



入れ歯が分かりにくい  
ように配慮した針金のない  
義歯を提案

「針金のない義歯」は、外から針金が見えないので、入れ歯をしているのが分かりにくくなるように配慮しています。従来の義歯に比べて、がたつきや痛みが少なく使えることを目標にしています。



安定した状態を  
保つことを目指した  
「テレスコープ義歯」

針金のない義歯のうち、テレスコープ義歯は針金ではなく、はめ込み機構を採用しています。残っている歯に金冠を被せて、その上に義歯をはめ込むため、長期間使い続けても、ねじに安定した状態を保つことを目指しています。



人工歯根を埋め込む  
インプラント治療にも  
対応可能

人工歯根を埋め込むインプラントにも対応しています。施術前には、患者さんにインプラントのメリットやデメリットを説明し、納得いただいたうえで施術を心がけています。



昨日5月に宝達医一科院長が  
加わりました。



院内感染予防を目指してオゾンガスで院内を  
洗浄し、オゾン水を使用しています。



+



待合室や診察室など各部屋には換気扇を導入し、換気を励行するなど、新型コロナ感染症対策を実施しています。

**眼科**

河本眼科  
☎ 0742-45-0363

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  
院長 河本庄平(経歴:獨協医科大学医学部卒業、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	○○○	○○○	—	○○	—	—	—

△手術室午後1~2時 12:00~16:00(隔週)  
△小児午後1~2時 午後牛乳は河本庄平院長が担当

河本庄平院長  
B型 / オトメ座

地図

**19時30分まで診療可。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設置し、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。

近鉄富雄駅前で19時30分まで診療しています。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。白内障は多焦点眼内レンズの手術ができる体制が整いました。コンタクトレンズは近視用から調光用、遠近両用の他、月々定額制プランの相談にも対応可能です。近隣へ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も作成します。

**日帰り手術は毎週木曜日午前中に対応**

手術室には院長と看護師2名が入室して実施。乱視の方の白内障手術に役立つ角膜形状解析の機器も導入しています。

+



院内の待合室

**内科・消化器内科**

やまね内科クリニック  
☎ 0742-53-7716

所在地 奈良市西大寺新田町1-12-2  
交通 近鉄奈良線「大和西大寺駅」南口より徒歩5分 ※駐車場あり  
院長 山根佳子(日本消化器病学会消化器病専門医、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	○○○○○○○○	—	—	—	—	—	—

△午前9時より受付、内視鏡検査・簡易超音波検査は予約制  
△午後16時より受付となります。

山根佳子先生  
A型 / 牡牛座

地図

**新築された院内で、内科診療の他、内視鏡検査も実施**



HbA1c・動脈硬化検査などを院内で実施し、即日結果を確認可能

当院は昨年4月に西大寺新田町に新築・移転しました。消化器疾患だけではなく、一般内科疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの診療を行っており、クリニックならではの丁寧な診療を心がけています(水曜日午前・土曜日は予約優先制)。院内は安全性を重視したバリアフリー仕様になっており、車いすのまま診察室まで入ることができます。

また毎日午前と午後の診察前に、上部消化管内視鏡検査・腹部超音波検査を実施(予約制)。HbA1c・動脈硬化検査などは院内で検査を行つており、即日結果を確認できます。

**診療日午前と午後に内視鏡検査を実施(予約制)**

鮮明な画像が得られる経口・経鼻内視鏡を準備。検査結果は検査終了後すぐにパソコンの画面を見ながら説明しています。



小児科

ドクターNET掲載

## 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「赤嶺山」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)

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



※1 不明接種(予約制)  
※2 不明接種(予約制) 在予約接種は診療時間内開設

気軽に受診できるクリニックを目指しています



元気になれるクリニックを目指して待合室と診察室は渋の中をイメージ。

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、地域の子ども達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。薬の処方は院内で行います。

内科・腎臓内科・糖尿病内科

## 吉本医院

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

[吉本医院]

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、駐車場有り(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 ○ ○ - ○ ○ ○ - -

半規制(休憩 在宅医療可)  
半規制(休憩 在宅医療の状態などは随時要付けています)



腎臓内科及び内科一般のかかりつけ医として取り組む



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ます。腎疾患は、蓄尿検査等もしておられ、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。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力ををおねがいします

## 3つの密を避けましょう!

①換気の悪い密閉空間  
②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



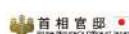
新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。

日々の生活中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

\*3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。



厚労省 コロナ 検索

0150-440041998

歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科

## すぐ歯科

☎0742-70-6480

[すぐ歯科]

ドクターNET掲載



所在地 奈良市朱雀6-9-5 コープ朱雀店別棟  
交通 近畿京都線「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 ○ - ○ ○ ○ ○ ○  
13:00~ 16:30 ○ - ○ ○ ○ ○ ○  
17:30~ 20:30 ○ - ○ ○ ○ - -

半規制(休憩 在宅医療可)  
ご予約はお手軽に相談会並びに相談会開催。



無料歯並び相談会や訪問診療など地域密着を目指す



「自家や旅館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、土日祝も診療を行い、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が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。

ご近所ドクター  
BOOK 2021.Spring

