

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
2023

安心・頼れるかかりつけ医

地元ドクターの素顔や人柄に接近!

HELLO! ご近所ドクター

この街で
見つけよう!

特別企画

市長からのメッセージ
これからの中「地域医療」



発行／株式会社ティー・アイ・エフ 京都府相楽郡精華町下狹霧付田28 TEL／0774-94-5812

ぱど

ご存知ですか？

かしこい医療費節約術

医療費は症状によって国が定めた基準に基づいて計算されており、全国どこの医療機関に行って同じです。しかし、工夫次第で節約することができる所以で覚えておきましょう。



1 かかりつけ医に受診する

ベッド数200床以上の大病院に、いきなり外来受診すると選定療養費という特別料金がかかります。金額は病院によってちがいますが、数千円から1万円以上かかる場合もあるので、まずはお近くの「かかりつけ医」を受診しましょう。大きな病院の受診が必要であると、かかりつけ医が判断すれば紹介状をもらいます。その場合、選定療養費はかかりません。紹介状にも費用はかかりますが、大抵の場合はかかりつけ医経由の方が費用を抑えられ、診察もスムーズに進みます。



2 薬はジェネリック医薬品に

ジェネリック医薬品は、特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同等の効き目があると認められた薬です。開発費用がかかっていないため、費用を大幅に抑えられ、約7割も薬代の負担が軽くなる場合があります。特に長期服用している方は、医師や薬剤師に相談してみましょう。



3 お薬手帳を活用

お薬手帳を使うと、薬の重複を防ぎ費用を抑えることができるほか、飲み合わせによる副作用も防げます。また、調剤薬局に提示すると調剤料（薬剤服用歴管理指導料）が安くなる場合もあります。さらに薬を飲みきれずに余ってしまったときは、医師・薬剤師に相談すると、量を調整してもらえる可能性もあります。



4 時間外の受診や、はしご受診を避ける

医療機関が表示している診療時間内であっても、平日18時以降（土曜日は午後）や、朝6～8時に受診すると、夜間・早朝等加算がつく場合があります。休日や深夜には時間外等加算がかかります。できるだけ平日の日中にに行くようにしてください（保険薬局の場合も同様に割増料金がかかります）。また、次々に医療機関を変える「はしご受診」は、そのたびに初診料がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながるので避けましょう。さらに必要な検査は、無理にお願いしないようにしましょう。医療費がかかるだけでなく身体にも負担がかかります。



5 高額な医療費は戻ってくる可能性も

高額の医療費を支払ったご家庭では、確定申告の際に医療費控除を申請すると税金の控除が受けられる可能性があります。また、医療機関で支払った1ヶ月の自己負担額が一定額を超えた場合、その超過分が払い戻される「高額療養費制度」もあります。地域の自治体の窓口や、加入している健康保険組合に相談してみましょう。
※保険適用される診療に対して、患者さんが支払った自己負担額が対象です。（先進医療にかかる費用などは支給対象外）



6 病気にかかるないことが最大の節約術

病気を予防することが最も大切な医療費の節約法かもしれません。特に生活習慣病は、日頃の心掛けで予防できる可能性があります。栄養バランスの良い食事や適切な運動を心がけ、年に1度は定期健診を受けて、病気の予防・早期発見に努めましょう。また、インフルエンザなど、ワクチンで防げる病気は予防注射を打っておきましょう。



この本を手にとったくださった皆さんへ

よく知らない街で迷つてしまつて 誰かに道をたずねようと思ったとき
あなたならどんなひとに声をかけますか?
その街のことをよく知っているのは きっとそこに暮らしているひとです。
ほどに届いた
“地元の病院や先生の情報をもつと知りたい”
そんなたくさんの声から
今年も「ご近所ドクターBOOK」が完成しました。
あなたのことをよく知っているのは きっとあなたの近くにいるひとです。
あなたのからだを守ってくれるのは きっとあなたの近くにいるドクターです。

2023 ご近所ドクターBOOK制作委員会

Contents

2 かしこい医療費節約術

4

Special Interview

市長からのメッセージ これからの「地域医療」

6

地元ドクターの素顔や人柄に接近!

Hello ご近所ドクター

20 病院の診療科の基礎知識

22 薬の正しい飲み方

23 アンケート&プレゼント

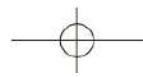


2023年3月31日発行



publisher : Hiroki Hashida
planner : Katsumi Shuei
Toru Nagayasu
Writer : Issin Office

3



特集

Special Interview

市長からのメッセージ

これからの 「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

市民の命と生活を全力で守るまちをめざして

3年以上にわたる戦いを続けてきた新型コロナウイルス感染症ですが、本年5月には感染症法上の位置づけが「5類感染症」に移行することとなり、新型コロナ対策は大きな転換点を迎えていました。これからは本格的なウイズコロナの取り組みを進めていくことになりますが、今回のパンデミックを経験したことは、保健所体制を見直す大きな契機となりました。

限られた人員で、業務の質を保ちながらも増加する作業量に対応する方法を検討する中で、「デジタル化の遅れ」という課題が顕在化しました。そこで本市ではデジタル化の一環として、令和4年夏の第7波の感染拡大時には、高齢者や妊婦、重症化リスクのある方以外の感染者に対し、ショートメールを用いて体調悪化時の連絡先などを案内する方法に移行しました。結果、高齢者や重症化リスクの高い方への電話連絡による疫学調査・健康

観察に人的リソースを集中することができました。このような試みは、コロナ対応に留まることなく今後の業務にも活かせると考えています。

また、新型コロナ以外の動きとして、昨年11月には奈良市歯科医師会のご協力のもと、柏木町に新たな歯科診療所を建設しオープンしました。

診療所の1階は「みどりの家歯科診療所」で、一般的な歯科医院での治療が難しい障害のある子どもたちの安全に配慮した環境を整えており、2階は休日に急に歯が痛くなったときの治療を行う「休日歯科応急診療所」を設置しております。

これまでの新型コロナとの戦いから、市民の命と生活を守るうえで、医療体制の整備や関係機関との連携の重要性を改めて感じました。今回の応急診療所整備が、本市における一次救急的な機能強化と、新たな障害者福祉拠点の整備にもつながると思っております。



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

アフターコロナのまちづくりと地域医療連携

これまで本市では、生駒市立病院において、新型コロナウイルス感染症患者の救急や、入院受け入れなどを積極的に行うとともに、特別救急搬送専属隊の配置、移動手段を持たない感染者などを対象とした患者等搬送事業の実施、自宅待機者・自宅療養者支援センターの設置による療養生活の支援など医療・救急体制を強化してきました。

また、ワクチン接種についても、令和3年1月に専属チームを設置し、医師・看護師の公募による接種枠の拡大、高齢者に負担の少ない接種会場の運営や、はがきでの接種日程の通知、障がい者、外国人に対するタブレットを活用したきめ細やかな情報提供などにより接種促進に努めるな

ど新型コロナウイルス感染症対策に全力を挙げて取り組んでまいりました。

さて、本年5月8日には新型コロナウイルス感染症の分類が5類へ引き下げられることが決定され、これまで3年間続けていたウィズコロナの市民生活も新しい段階へ移行していくことが予想されます。これを見据えて、本市はウィズコロナ・アフターコロナのまちづくりを加速させるとともに、市立病院をはじめ地域の医療機関等の連携体制を強化して、身近な地域で安全で質の高い医療サービスを提供できる体制を整え、市民の皆様が安全で、安心して健康に暮らせるまちであります。



こむらさき まさし
小紫 雅史
生駒市長



木津川市

安心して健やかに暮らせるまちを目指して

世界中に拡大した新型コロナウイルス感染症は、私達の生活を一変させ、木津川市でも、市民の皆様に新型コロナウイルス感染症に関する情報発信や各種支援を行つてまいりました。特にワクチンの接種につきましては、希望する全ての皆様に接種をしていただくため、令和3年5月23日から市内の小中学校などを活用し、これまでに107日、251会場で延べ151,462回の集団接種を行いました。なお市外で接種された方も含め市民の約80%の方が接種をされています。紙面をお借りいたしまして、相楽医師会、相楽薬剤師会、相楽訪問看護師会を始め、ご協力を賜りました全ての皆様に心より御礼を申し上げます。また、国からは感染症法上の位置づけを変更する方針

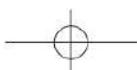
が示されましたか、高齢者や重症化リスクのある方もおられますので、皆様方には、引き続きご協力を賜りますようお願いいたします。

さて、本市では、予てより子育て支援に取り組んでおり、人口が8万人を超えるまでに成長してまいりました。今後も子どもから高齢者まで、全ての市民の皆様に安心して健やかに暮らしていくだけるよう、地域の医療機関の皆様と協力・連携して、健康増進に向けた取り組みを進めてまいります。

市民の皆様におかれましては、引き続き、感染予防はもとより、運動や各種健診の受診等、ご自身の健康の維持に努めていただきますようお願いいたします。



河井 規子
木津川市長





PROFILE

立木 靖種理事長

「コンニ(よ)」も歯科医が多いと言われる時代になり、一部の歯科医は経営のために少しでも悪いところを探して治療をすることもあるようです。私も若いころはそんなところがあつたかもしれません。年齢を重ねた今はレントゲンを撮る際にも「どうか悪いところがありませんように」と願い、万一本歯があつても進行してい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。

初診では理事長やチーフドクターが患者さんの症状や歯に関する悩みを聞き、年齢や性格などを見極めて担当医を決定。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を進めしていく。また、再診の患者さんは毎朝のミーティングで治療方針を話し合つたうえで担当医が診断・治療を進め、必要に応じて理事長も対応するという。

できるだけ削らない、抜かない治療をモットーに

Hello
ご近所ドクター

奈良市

開院から25年。これからも一人ひとりの患者さんに寄りそい、お口の中の健康を守り続けたい

● 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

PROFILE

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

【将来的夢】嫁と娘が大学の歯学部に在学中です。卒業後、将来的には娘子・娘と一緒に診療することが夢です。もし当院を離してくれるのであれば、患者さんを末永く診療してほしいです。私自身も70歳、80歳と、必要とされる限り、治療を続けると考えています。

【趣味】最近、健康管理とダイエットのために、スポーツクラブに通い始めました。また、近隣にゴルフに行くこともあります。



1. ドクターは20代から50代まで、歯科衛生士も22歳から60歳代まで幅広い世代が在籍。
2. 全治療チエアに口周辺のエアロゾルを吸引しウイルスを捕集する口腔外バキュームを設置。
3. 性能の良い空調設備にリニューアルし常に快適な室温を保つ様に。診察室からは生駒方面の美しい景色を見ながら治療を受けることができる。

矯正治療(インビザライン)・機能矯正にも対応

理事長自身は口元の患者さんの治療とともに、特に最近では矯正歯科と疾患予防に注力。矯正歯科では、半透明のマウスピース矯正『インビザライン』に対応。「装着していても外から目立たず、矯正治療中でも口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、お口の中全体を診て治療を進めていきます」とメリットを強調。お子様から高齢者まで幅広い層に利用されているが、特に歯が生え変わり始める時期のお子様がインビザラインで矯正する例が増えているという。またインビザラインのほかに、「筋機能矯正」にも対応。この治療は、歯が生え変わ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施術法だ。口がボコボコ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があるといふ。当院では、乳歯のときの矯正は100点満点にこだわらず、無理なく合格点のキレイな歯並びにする」ことを目指しています。肝心なのは大人の歯に生え変わったときに、よい歯並びになり頭も成長すると考えています。また、これまで矯正を始めた時期は大人の歯に生え変わった時と、完全に生え変わった時がベストとされできましたが、最近ではもっと前から歯科医に相談して適切な時期を選んだ方がよいと言われています。4~5歳のときから筋機能矯正をするお子さんも珍しくないので、早めに当院にご相談ください。

疾患予防やインプラントでも患者本位の治療を実践

疾患予防では3~4ヶ月ごとの定期健診で、歯科衛生士が歯の状態をチェックし歯石除去などを行った後、理事長や他のドクターが診察し疾患の早期発見・治療に努めている。「しっかりと歯磨きをしている方は、20年間に一度も歯を削らず自分の歯で噛み続けます」と、日頃のメンテナンスの大切さを強調する。

また、立木理事長は大学院などでインプラントの研究を続け、80歳代の高齢者などの難しい手術にも対応可能なスペシャリストだ。院外の医師も指導するなど高い技術を持つているが、インプラントを無理に勧めるのではなく、治療の選択肢のひとつとして、ブリッジ・義歯・インプラントの中から、それの特徴を説明して選んでもらっている。『インプラントを希望しても、症状や場所によっては止めるケースもあるそだ』。このように精力的に診療を続ける立木理事長だが、昨年に病気になりかかり現在も定期的に通院を続けていているといふ。『大きな病院

に行くと、自分は沢山の患者の中の一人に過ぎず、十分に話を聞いてもらえない』と感じるときもあります。当院にも1日200名以上が来院されますが、自分はそのように思われないように以前にも増して一人ひとりに丁寧な対応をするように心がけています。病気にはかかりましたが、まだまだ元気です。患者さんと一緒に年齢を重ねながら日々の治療を地道に続け、生涯、お口の中の健康を見守り続けたいと考えています』と今後の意気込みを語った。



患者さんとのコミュニケーションを大切にしています

25年前の開院当時に小さかった子が大人になり、働き盛りだった方がリタイアし、なかにはご主人が亡くなり寂しがつている奥様もいます。診療の合間に、昔話や趣味の話をするなど、患者さんとのコミュニケーションを大切にし治療に活かしています。

教えて先生!

インプラントの手術って大変ですか。
痛くないですか？

インプラントの手術にあたってはチーム体制のもと、CTスキャン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ます。また手術中は麻酔医のもと、静脈内鎮静法の麻酔でウトウトした状態になるので、ほとんど痛みを感じません。1~2本で約10~20分で終了しますので安心して手術を受けてください。

hospital data

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

▶ 詳細ページ有り 16P



PROFILE

石崎 英介院長

昨年秋に最新の白内障手術機器を導入した。院長は「安心感を強調する」と語る。

石崎眼科医院は奈良駅前周辺で1世紀以上にわたり診療を続ける歴史のある眼科医院であります。大学病院並みの精度の高い医療設備を導入し、つねに最新でより良い治療を実践している。豊富な実績を持つ白内障の日帰り手術では、昨年秋に最新鋭の手術機器を導入した。「従来の機器でも精度は十分でしたが、最新機種の導入により以前にも増して安全・確実に手術ができるようになりました」と院長は安心感を強調する。

その白内障の日帰り手術は完全予約制で火曜日午後に実施。手術は院長と助手、看護師、麻酔科医が手術室に入り、局所麻酔をして心電図やモニターをチェックしながら万全の体制で実施。専門の麻酔科医が点滴状態で麻酔を打つ静脈麻酔や、歯科医で使われている笑気麻酔を採用しており、ウトウトした状態でいつの間にか手術が終わっているという。

当院の白内障手術は単焦点レンズの他、乱視や老眼を改善し眼鏡なしで生活ができる多焦点レンズや乱視用レンズ、遠くも近くも中間距離も見やすくなる遠中近レンズも準備するなど、さまざまなケースに対応しています。しかしこ本人の希望がない限り無理におすすめしていません。また希望されても手術をしなくてもよいケースもあるので、一度ご相談ください。

Hello
ご近所ドクター

奈良市

1世紀以上の歴史がありながら常に最新治療に取り組む眼科医院
（日帰り白内障手術に豊富な実績）

• 石崎眼科医院
眼科

PROFILE 石崎 英介 院長

[プロフィール] 〇型／かに准／奈良県出身／大阪医科大学卒／日本眼科学会認定指導医・専門医、眼科POT研究会認定医、医学博士

[院長の経歴] 天理よろづ相談所病院や大阪医科大学附属病院で勤務し、網膜症などの手術を中心に経験を積んできました。当院を引き継いだときに、医院を全面改装し手術室を設けました。

[スポーツ] 高校時代にはテニス部に所属していました。昨年5月にテニス部のOB大会に参加したことを見かけに運1回、息子と一緒にファミリーテニススクールに通っています。以前は大阪マラソンに4年連続で出場していましたが、今は走っていません。



1.先進の手術機器を備えた手術室
2.奈良駅前の小西通りにある石崎眼科、白内障手術は数ヶ月待ちという病院が多い中で、約1ヶ月で手術が可能
3.検査室には多数の検査機器を設置、視能訓練士が精密な検査を実施している

コンタクトレンズの相談は眼科医へ

同院では白内障手術を受けて数年が経過し、目の中でレンズがズレたり落ちたりしてしまった場合に、レンズを修正する眼内レンズ強膜内固定法にも対応可能で、他院で手術した患者さんも数多く来院されている。また、通常は入院が必要な硝子体手術も日帰りで対応可能だ。硝子体とは眼球内の大部分を満たしているゼリー状の物質で、加齢により変化し網膜剥離や出血などが起こることがある。膜剥離や出血などが起こることがある。目が見えづらいと来院され検査すると硝子体が原因のケースも多いといふ。

さらに同院ではコンタクト外来を設け、2階の奈良「コンタクトセンター」で調整して販売するなど、「コンタクトレンズによる治療にも積極的だ。「最近は「コンタクトレンズをインターネットで購入する方が増えていますが見えづらいからといって自分で度数を変えられるケースが多くあります。自己判断は目にダメージを与えるので眼科で検査のうえ購入していただくことをおすすめしています。自分に合った「コンタクトレンズを着けると眼精疲労やドライアイを抑えられます。また、中高年になって初めて「コンタクトレンズにされる方も増えていますが、最近は若いうちから「コンタクトレンズに慣れ親しんでいる方も多い、白内障手術の後、約1ヶ月後には「コンタクトレンズを着けられる方が二重に見えたり、視力が落ちたり、光をまぶしく感じる円錐角膜は専用「コンタクトレンズで治療可能です。さらに新しい近視の治療法であるオルソケラトロジーも実施していますので、ご相談ください」。

パソコンではなく患者さんの顔を見て話す

一般診療では、眼内障や老眼、ドライアイ、ものもらいなど、さまざまな疾患に対応。春先に特に増える花粉症などのアレルギー対策として簡易アレルギーチェックを実施したり、点眼薬を処方している。初診では院長や看護師が患者さんの症状や「困りごと」、ラフスタイルなどをくわしく聞き取り、専門の視能訓練士が検査して原因を突き止め、その方に適した方法で治療を進めていく。

治療の主役は患者さんだと考え、カウンセリング時にはパソコンのモニターばかりを見るのではなく、患者さんの顔を見て丁寧に話を聞いている。「見えづらさを訴えて来院された方を診察すると、眼底に重度の網膜症が見つかり、近隣の内科に紹介したところ糖尿病が発覚したケースもありました。また40代で老眼の初期症状が現れる方もいます。デスクワーク中心の方はパソコンとの距離に合った眼鏡に変えるだけで見やすくなる場合もあります」というように、患者さん一人ひとりに応じてきめ細かく対応しているようだ。

スタッフからのMessage



小児の弱視治療にも力を注いでいます

2022年に当院の視能訓練士が作成した論文「小児弱視治療用眼鏡の光学的要素におけるフィッティング調査」が眼科の専門雑誌に掲載されました。これは以前から当院で力を入れている小児の眼鏡についての調査をまとめたものです。また、定期的にスタッフのミーティングも実施し医療知識と接遇の向上に努めています。

教えて先生!

免許更新で視力が低下していました。
眼科にかかった方がいいですか。

中高年の視力低下の原因は、白内障の可能性があります。眼科医の診察を受けていただいたら、眼鏡やコンタクトレンズを検討してください。当院では普段の生活が支障のない方に白内障手術は積極的におすすめしてませんが、運転する方には事故防止のために手術を受けていただくようお願いしています。

当院は曾祖父から祖父、父、私と引き継がれ4代目になります。開業当時から奈良駅前周辺で診療を続けており、立地の良さもあって多くの県民の方々に知っています。これによります。本当にありがとうございます。これに満足せず、今後も最新の検査機器や手術機器を取り入れていきたいと考えています。また、新型コロナで開催が控えられた学年や研究会に積極的に参加して最新の医療情報の収集に努め、治療に役立てていきたいと考えています」と今後の抱負を語った。



PROFILE

山根 佳子院長

「当院はクリーリングなどにはのきめ細やかばかりで、患者さんの気持ちに寄り添った温かい医療を提供することを心がけています。診療の際には患者さんのお顔を見ながら雑談を交えて症状や生活スタイルへの希望をじっくりとお伺いしたうえで治療方針を決めるようにしています。検査結果や治療についても分かりやすい説明を心がけています」。

・教えて先生!

内視鏡は
苦しくないですか？

検査の前には局所麻酔を行い痛みや苦痛の軽減を図っています。検査は10分程度で終了し、個人差はありますが、「思ったよりしんどくなかった」と言われる患者さんもおられます。検査後は診療室のパソコンで写真と一緒に見ながら結果をご説明します。万一千手術が必要な場合は治療に適した病院をご紹介し、治療中や治療終了後も診療・相談に対応しています。



1. 経口・経鼻内視鏡を用意。春にはAI内視鏡を導入予定(写真はAI内視鏡ではありません)
2. 検査室のエコーも最新機器を導入

待合室混雑解消のために
事前に電話でご連絡を
同院は全館バリアフリーになつてお
り、車いすのまま診察室や検査室まで
行くことができる。また、待ち時間の短
縮や待合室の混雑解消のために、診療
前に電話で連絡していただき来院時間
を決定。このようなきめ細かな配慮を
徹底するとともに、安全で適切な医療
を提供し、地域の人々の健康を守り続
けている。

待合室混雑解消のために
事前に電話でご連絡を

雑談を交えた和やかな 雰囲気の中での診察

Hello
ご近所ドクター

奈良市

今春にA.I内視鏡導入
より精密な検査と
きめ細かな診療をめざす
やまね内科クリニック
●内科 消化器内科



西大寺新田町にある
「やまね内科クリニック」。駐車場完備

PROFILE

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

| 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 <https://www.yamane-cl.com/>



奈良市

日帰り白内障手術や糖尿病網膜症、
加齢性黄斑変性治療で豊富な実績
近鉄富雄駅前で19時30分まで診療

● 河本眼科
眼科

河本 庄平院長



**糖尿病網膜症などの
より精密な検査が可能に**

河本眼科は近視・乱視・老眼やドライアイ、ものもらいをはじめとする一般的な眼科治療の他、白内障や翼状片の日帰り手術、緑内障・糖尿病網膜症をはじめとしたレーザー治療、眼瞼痙攣のボトックス注射などに幅広く診療。昨年には蛍光造影検査ができる広角眼底カメラを導入し、糖尿病網膜症や「モノがゆがんで見える」「中央部分だけ黒く見える」といった加齢性黄斑変性症のより精密な検査ができるようになり、的確な治療の選択に役立てている。加齢黄斑変性をはじめドライアイ・アンチエイジング関連ではサブリメントを院内で販売している。

また、日帰りの白内障の手術の件数は年々増えており、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る。遠近両用多焦点眼内レンズの手術にも対応可能だ。「白内障手術は約10分で終わること」や、「手術後はハツキり見えるようになる」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すすめませんので安心してください。

教えて先生!

白内障の手術は痛くないですか?

手術前には目薬の麻酔をすることが多いので、「痛い」「怖い」といったことはありません。手術は短時間で終わりますし、手術中はごく軽い痛みを感じる程度です。終了後、多くの方は数分間、休憩して帰宅されます。約1週間、就寝時に透明な眼帯をしていただくなど注意点はあります。もちろん手術を希望しない人に無理にすすめませんので安心してください。



1. 糖尿病網膜症などの検査がより精密にできる蛍光眼底検査の機器。2. 先進機器を備えた3階の手術室。手術室には院長と看護師2名が入室して実施。

花粉症の緩和を目的とした
コンタクトレンズの相談も

コンタクトレンズは子どもの近視用から中高年の遠近両用レンズまで幅広く対応し、眼科医の処方のもと適切なレンズを選択。花粉症のアレギー症状の緩和を目的としたコンタクトレンズを取り扱っている。今後も精密な検査により病気の早期発見と治療にあたります。近鉄富雄駅前で19時30分まで診療していますので会社や学校帰りに立ち寄れます。少しでも気にならざれば気軽に来院ください。



玄関からエレベーターで待合室や手術室へ。
診察室などには低濃度オゾン発生装置を設置。

PROFILE

河本 庄平 院長

【プロフィール】B型／おとめ座／奈良県出身／慶應医学大学医学部卒／日本眼科学会専門医

【スポーツ】大学時代にはアイスホッケーをしていました。最近はゴルフやテニスを年数回、楽しんでいます。

【医師になったきっかけ】眼科医として患者さんのため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。母親の引退後は、私も1人で治療にあたっています。

【診療のモットー】患者さんを自分の家族と想い、親身になって診療しています。

▶ 医療詳細ページあり 18P



PROFILE

山中 佑次院長
(奈良本院)

PROFILE

帆薺 直弘院長
(樋原八木院)

技術の高さが評判を呼び
全国から患者さんが来院

樹のひかりクリニックでは4月1日に樋原八木院が開院し、奈良本院との2院体制で診察。「病気を的確に早く治すことを目的とした保険診療」と「人生の質を高める自由診療」をバランスよく行なっている。皮膚科分野ではアトピー・水虫・ニキビ・肌荒れなど、形成外科分野ではイボ・ホクロ・デキモノなどの皮膚腫瘍・ケガや巻き爪・顔面神経麻痺・目口耳の先天異常などの希少疾患まで幅広く診療。一方の自由診療ではシミ・シワ・タルミの治療から、ワキガ治療、目や鼻などの美容手術、医療脱毛(女性・男性)、難治の二重・治療など幅広く対応している。山中院長は小鼻の形態を劇的に整える独自の鼻孔縁挙上術を開発し、SNSを見た患者さんが全国から訪れる。美容外科手術では医師が事前に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を説明し適切な選択ができるようにしている。また手術後のイメージを鏡を見ながら説明したり、鼻などの大きい手術の場合は画像シミュレーション(有料)で確認してもらつこともある。

教えて先生!

周りの人に目が開いていないといわれます。肩こりや頭痛もします。

目が開いてくなる眼瞼下垂は、ご本人が気づかず周りの人に指摘されて来院されることもあります。無理に目を開けようすると肩こりや頭痛を生じることもあります。軽～中等症や美容目的の患者さんは自己診療ですが、重症の場合は健康保険適用になります。気になる方は一度診察を受けるようにしましょう。



1.さまざまな毛に対応できる医療用脱毛レーザーを導入。難治の赤色ニキビを改善するレーザー、やニキビ跡などの肌を再生するグーマペンも。2.衛生的な手術室

予約制で土日祝も開院し
きめ細かな治療を実践

同院では予約制で土日・祝日も診療。
L-LINEでの予約やWEB上で問診票が入力

できるシステムを導入。「樋原八木院でも沢山の患者さんに満足してもらえる治療を実践し、皆に笑顔になって欲しい」と話す帆薺院長。奈良南部や三重・和歌山から患者さんも増え、



4月から奈良本院で山中院長とともに診察する竹内三佳先生

PROFILE

山中 佑次 院長 (奈良本院)

[プロフィール] O型／ふたご座／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] 鮎年、北アルプス内にある日本一遙い温泉といわれる黒天原温泉に2泊3日のテント旅に行つきました。

帆薺 直弘 院長 (樋原八木院)

[プロフィール] A型／おひつじ座／北海道出身／旭川医科大学卒

[休日] 自宅の庭にDIYで畠場をつくり、3歳と5歳の子どもと遊んでいます。

hospital data

樹のひかり形成外科・皮ふ科 奈良本院 / TEL:0120-114-188 奈良市小西町25-1 奈良テラス2階
<https://kinohikari.com/> 樋原八木院 / TEL 0744-20-1005 奈良県樋原市内膳町5丁目2-40 4階

▶ 医療詳細ページあり 19P

的確な診断と治療のために

上手な病院のかかり方

病院での的確な診断や治療を受けるためには、医師やスタッフと上手にコミュニケーションを取り、ご自身のことや症状を正しく知つてもらつことが大切です。そのために、どのようにすればいいか。ちょっととした知識を紹介します。

「かかりつけ医」を持つことが大切

「かかりつけ医」とは、日頃の診療や健康管理のアドバイスをしてくれる地域の身近なドクターのことです。風邪や腹痛など身体の不調や、健康診断で異常を指摘されたときなどに、気軽に相談できる心強い存在です。大病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。

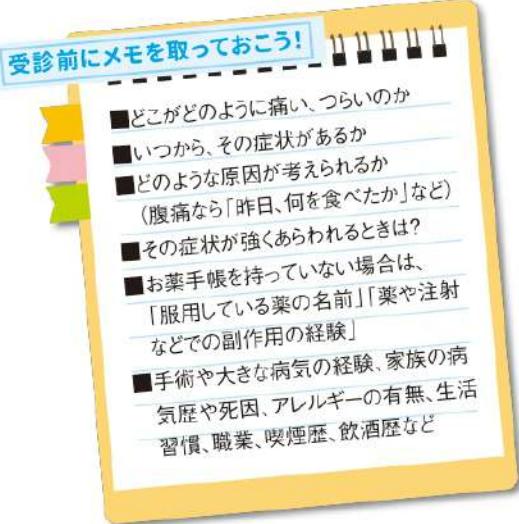
病院受診時に事前に準備しておこう

病院には、健康保険証（初診は必ず必要。再診の場合も月初めに提示が必要）と診察券、お薬手帳を必ず持つて行きましょう（場合によっては母子手帳や、健康診断の結果も必要になる事もあります）。また、脱ぎやすい服を着て、顔色が分かりやすいように化粧はなるべくせず、しても薄めの化粧の方がよいでしょう。検尿が必要な場合があるので直前のトイレは控え、精密検査などの場合は車の運転は避けましょう。



診療時間内に受診する

夜間や休日診療は、入院や救急救命が必要な重症患者の治療のためにあります。安易に受診すると、本来かかるべき人が後回しになってしまい可能性があるので、利用はなるべく控えてください。夜間や休日に身体の具合が悪くなり受診を迷ったときは、まず「#7119」に電話をかけて相談してみましょう。（お子様の場合は、「#8000」）。但し、急病やケガなどで急を要する場合は、躊躇せずに救急車を呼びましょう。



スムーズな受診のために

1. メモを持って行く

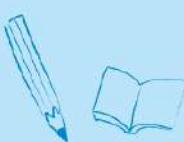
「お医者さんの前では緊張して、言いたいことを伝えられない」といった経験がある人がいらっしゃるかもしれません。病院によっては問診票が用意されている場合もありますが、伝えたいことをメモに書いて持って行きましょう。

3. 今後の治療方針を聞く

「これから、どのような治療が行われるのか」「どれくらいの期間がかかるのか」「費用は」なども質問してみましょう。すぐに答えられないこともあります。聞いておけば心の安心につながります。医療相談室やメディカルソーシャルワーカーを配置している医療機関であれば、医師に言いいにくいことを相談してもよいでしょう。

2. 大事なことはメモを取る

病気への不安や、慣れない医師とのコミュニケーションから緊張してしまい、会話の中身をよく覚えていないことがあるかもしれません。大事なことはメモにとり、聞きそびれたら聞き返し、分からないことは質問して理解しておきましょう。大抵の医師はきちんと答えてくれますので安心してください。



*「#7119」は救急安心センター事業。
「#8000」は子ども医療電話相談事業です。

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。

1日3食、規則正しく食べる

1日2食にしたり、食事の間隔があさすぎたりすると、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には、つい揚げ物や弁当での済ませてしまふかもしれません。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、あさりしたものを好むようになります。なんば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。バランスのよい食事とは、3大栄養である炭水化物、たんぱく質、脂質のはか、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。

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、炒めたり、蒸したりする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、肥満になります。毎日、少しだけ食べるようにしてください。



塩は控えめに

わが国では、伝統的にし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。漬塩調味料を使ったり、香草野菜を使って風味をつけるなど工夫して、少しづつ薄い味に慣れていくましょう。



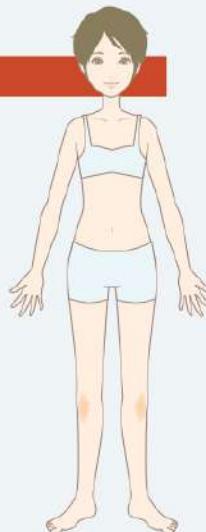
脂肪の摂りすぎに注意

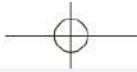
脂肪は体内に蓄積される大切なエネルギー源です。しかし摂りすぎると肥満の原因になり、生活習慣病を進行させるので、控えめにしましょう。

※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。

生活習慣病を予防しよう!

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が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。





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、眠りにつきたい時間の1~2時間程度前に、少しづめ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りました。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。





内科・脳神経内科・整形外科

インクページあり

ドクターNET掲載

**医療法人 慈友会
せいかクリニック**

☎0742-46-8666

所在地：奈良市薩木台3丁目2-12
交 通：近鉄奈良駅（学園前駅）西口より赤坂山または若草台行き奈良交通バス路線/木台1丁目下車徒歩約3分
院 長：中村聖香（経歴：関西医科大学医学部卒、大阪市立総合医療センター神経内科医長、日本内科学会認定内科専門医、日本神経学会認定神経内科専門医）

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～ 12:00	○ ○ ○	— ○	☆ —	—	—	—	—
<往診>		○ — ○	— ○	— ○	—	—	—
13:00～ 17:30	○ ○ ○	— ○	— ○	—	—	—	—

★土曜日の午前のみ内科・脳神経内科・中村聖香院長と
整形外科（中村知希医師）の2基体制

HONDA
サテライト
大仏
木台
新原商店
せいかクリニック
GMI 805
中村知希医師
AB型／ちうし葉

認知症や神経難病などを診察。デイケアでリハビリも提供。

患者さまのお話をよく聞くことを心がけて

脳神経内科の病気は症状の経過や既往歴が重要なため、できるだけ詳しくお話をうかがうことを心がけています。

併設の通所デイケア「慈友苑」では、医師の指示のもと立って歩くための下肢の機能や、認知機能のトレーニングを重視したリハビリを行っています。

当院では脳神経内科医が認知症や頭痛、脳卒中のほか、パーキンソン病や神経難病などを診察しています。認知症を疑う患者さんは、ご家族と一緒に来院して対応方法をアドバイス。頭痛外来では症状に応じて適切な治療を目指しています。来院できない患者さんは往診やオンライン診療も可能。また併設の通所デイケア「慈友苑」では、要介護度2以下の方々を対象に脳神経内科医の指導のもと、理学療法士や言語聴覚士と看護師が介護予防のリハビリを提供しています。

眼科

インクページあり

ドクターNET掲載

石崎眼科医院

☎0742-26-2091

所在地：奈良県奈良市小西町21-2
交 通：近鉄奈良線/近鉄奈良駅下車 小西（4番）出口南徒歩1分
院 長：石崎英介（経歴：大阪医科大学卒、大阪医科大学非常勤講師、日本眼科学会認定専門医、奈良県眼科学会理事）

月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30～ 12:30	○ ○ ○	— ○ ○	—	—	—	—	—
16:00～ 19:00	○ △ ○	— ○	—	—	—	—	—

※火曜日の午後は手術

石崎英介院長
□型／かに葉

日帰り白内障手術や硝子体手術に対応可能

白内障や硝子体手術の各種手術機器を用意

手術室には手術用顎微鏡や網膜硝子体手術装置を備え、麻酔医の監督のもと局麻として心電図や血圧計をモニターしながら手術を実施しています。

できるだけお待たせしないように努めていますが、待ち時間が生じるときは、お声かけしています。

日帰りの白内障手術では、安全・確実な手術を目指して、昨年秋に手術機器を導入し、一般的な単焦点レンズ、乱視両用、多焦点（遠近両用、遠中近両用）を用意。硝子体手術も日帰りに対応できる体制を整えてています。

一般外来診療では、眼内障やドライアイ、ものもらいなど、さまざまな目の疾患に対応。患者さんの症状をよく診て、看護師や視能訓練士が検査にあたり治療に活かしています。また中高年のコンタクトレンズの相談にも対応しています。

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専門医、日本消化器内視鏡学会専門医)

9:00~
11:30 ○△○○○○○-
16:30~
19:00 ○-○-○-○-○-

△=朝2、■=夕2火曜日は完全予約制
○=手術専用

女性医師ならではのきめ細やかな診療を心がける

山根佳子先生 入型／牡牛座

白い壁と木目調のインテリアを施した待合室で撮影



今春に
AI内視鏡を導入予定

より精密な診断を目指す「AI内視鏡」を今春に導入予定です。今まで以上に鮮明な画像が得られ、医師の診断に加えて病変の発見をAIが支援することで、胃がんや食道がんの早期発見に貢献します。



昨年よりより精密な検査ができるエコーを導入。エコーの他に動脈硬化検査などを院内で実施し、即日結果を確認できる

「患者さんの症状や生活スタイル、ご希望をじっくりとお伺いするように心がけています」という山根院長。専門の消化器疾患のほか、風邪などの一般内科疾患や糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活习惯病などの診療を行っています。また、毎日午前と午後の診察前には、上部消化管内視鏡検査（経口・経鼻内視鏡）を準備）。腹部超音波検査を予約制で実施しています。なお、水曜日と土曜日の午前は予約優先制、第2、第4火曜日は完全予約制です。その他日も待ち時間の短縮と混雑解消のために、当日の来院前に電話を。

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(経済・福島大学医学部卒、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)

8:45~
12:00 ○△○-○○-
16:00~
19:30 ○○○-○-○-

△=手術・午前午後・往診 12:00~16:00間隔
○=午前午後

日帰り白内障手術やコンタクトレンズの相談などに対応

糖尿病網膜症などの精密な検査が可能

昨年には蛍光眼底撮影検査ができる広角眼底カメラを導入。糖尿病網膜症や加齢性黄斑変性症のより精密な検査ができるようになりました。

手術後に休憩ができる部屋も設けています。また検査室には多数の検査装置やレーザー治療器を設置しています。

河本眼科は近鉄富雄前で19時30分まで診察しており、会社や学校帰りに立ち寄れる眼科医院です。診療は一般眼科の他、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から調光用、遠近両用の他、コンタクトレンズは近視用月々定額制プランの相談にも対応可能。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。近隣への訪問診療も可能です。

VEGF薬注射などを実施しています。



歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科

トクターNET掲載

すざく歯科

☎0742-70-6480

すざく歯科

検索

所在地 東長崎東池袋6-9-5 コーブ栄池袋店別棟

交通 近鉄京都線「高の原駅」から徒歩17分 ※110台駐車場(コーブ栄雀)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	○	—	—	○	○	○	○	○
13:30~ 16:30	○	—	—	○	○	○	○	○
17:30~ 20:30	○	○	○	—	○	—	—	—

お施設案内 第二回(午前)に無料開放ひけ技会開催。
ご予約は当院まで。

平成29年
令和元年
令和2年

すざく歯科

なみやま大通り



仁井田卓先生
B型 / 魚座

無料歯並び相談会や訪問診療など地域密着を目指す



自宅や施設で介護を受けてらっしゃる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「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。

病院の診療科の基礎知識

どの科を受診すればいいの？

医療機関には、さまざまな診療科があり、どこを受診すればいいのか、分かりづらいこともあります。そこで各診療科が、どのような治療を行っているのかを紹介します。



内科

手術以外の治療を行う診療科で、投薬や生活指導などで治療します。最も身近な医療機関といってもいいかもしれません。

◆病名や症状の例

風邪、腹痛、高血圧、糖尿病、インフルエンザの予防接種、健康診断など



循環器科(循環器内科)

全身の血液循環に関わる臓器(心臓、動脈、静脈)に発生する起こる病気の検査と治療を担当する内科です。

◆病名や症状の例

高血圧、動悸、胸の痛み、息苦しさなど。
病名としては心筋梗塞、大動脈瘤など



消化器科(消化器内科)

食道、胃、腸や、それにつながり栄養分を吸収する肝臓、胆のう、すい臍などの臓器に発症する病気を治療します。

◆病名や症状の例

腹痛、嘔吐・吐き気、胸やけ、下痢、便秘、逆流性食道炎など



呼吸器科(呼吸器内科)

のどや気管支、肺といった呼吸に関する器官の病気を専門的に診る診療科です。主に薬によって治療します。

◆病名や症状の例

咳、痰、風邪、肺炎、胸の痛み、気管支喘息、COPDなど



神経内科

神経に関する病気を治療します。脳と脊髄からなる中枢神経のほか、そこから枝分かれする末梢神経に起こる病気も治療します。

◆病名や症状の例

けいれん、頭痛、ろれつが回らない、もの忘れ。脳梗塞、パーキンソン病など



心療内科

ストレスを原因として、身体に症状が現れる病気を治療します。内科で原因が分からぬ場合は、こちらも受診した方がよいかかもしれません。

◆病名や症状の例

強い動悸、下痢、腹痛、血圧の上昇など



精神科

心療内科はストレスを原因として身体に症状が現れる病気を治療しますが、精神科は心理面に現れた病を扱います。

◆病名や症状の例

強い不安、不眠、イライラ、幻覚、幻聴、妄想、うつなど



外科

主に手術によって病気やケガを治療します。「消化器外科」「呼吸器外科」と専門分野ごとに分かれています。

◆病名や症状の例

ケガ、火傷などの外傷、痔ろうなど



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と、医療機関などにおいての診察内容に相違がある場合があります。

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。

※当ページは、医師による診療行為ではありません。

あくまでも目安として考え、心身に不調を覚える方は、

すみやかに医療機関での診察を受けることをおすすめします。



脳神経外科

脳と神経系に起きた病気を治療します。特に緊急を要したり、手術が必要な脳の病気に対応します。

◆病名や症状の例

けいれん、頭痛、ろれつが回らない、もの忘れ。脳梗塞・脳出血、くも膜下出血など



整形外科

骨や関節、筋肉など運動器の異常で生じる痛みや麻痺などを治療します。リハビリテーション科と連携する場合もあります。

◆病名や症状の例

骨や関節の痛み、麻痺、しびれ。打撲、捻挫、骨折など



形成外科

ケガや火傷などで負った身体の表面の外傷や変形を手術などで治療します。また、失った機能や身体の一部をつくることもあります。

◆病名や症状の例

ケガや火傷の跡、手術後のケロイドなど



美容外科

病気の治療ではなく、ご本人が望む容姿に近づけるために手術をします。ほとんどが保険外診療となります。

◆病名や症状の例

二重まぶた、フェイスリフト、脂肪吸引、あざを消すレーザーなど



泌尿器科

腎臓、尿管、膀胱、尿道などの病気を、主に手術で治療します。男性器は泌尿器科で治療し、女性性器は婦人科が担当します。

◆病名や症状の例

排尿困難、頻尿、残尿感、血尿、排尿痛、尿失禁など



婦人科

女性特有の病気の検診、治療、手術を行います。乳がんや子宮がんは検診のみで、外科が手術を担当します。

◆病名や症状の例

不正出血、おりもの、外陰部のかゆみや痛み、生理痛、生理不順、更年期症状など



産婦人科

妊娠検査、妊婦検診、分娩など妊娠・出産に関することと、婦人科に関する治療なども行います。

◆病名や症状の例

妊娠検査、検診、分娩といった産科に関する診療。婦人科に関する病気



小児科

新生児から15歳ぐらいまでの子どもに関する病気を治療します。予防接種や乳児健診なども行っています。

◆病名や症状の例

風邪、インフルエンザ、おたふくかぜ、水ぼうそうなど病気全般



眼科

眼に起こる病気の治療、手術を行います。メガネ、コンタクトレンズを作る際の視力検査やアドバイスも行っています。

◆病名や症状の例

近視、遠視、緑内障、白内障など



耳鼻咽喉科

耳、鼻、のどに関する病気の治療や手術を担当します。風邪やインフルエンザを治療することもあります。

◆病名や症状の例

めまい、耳鳴り、難聴、中耳炎、蓄膿、アレルギー性鼻炎、睡眠時無呼吸症候群など



皮膚科

皮膚に関する病気の治療を行います。脱毛や美肌のためのビタミン剤の注入などを保険外診療で治療する病院もあります。

◆病名や症状の例

アトピー性皮膚炎、かぶれ、じんましん、にきび、白斑、巻き爪など



歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科

歯に関する病気の検査や治療を扱います。保険外診療で、歯並びの矯正やインプラント治療なども行います。

◆病名や症状の例

虫歯、知覚過敏、歯周病など

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す。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」…食間といっても食事中に飲むではありません。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℃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、目薬とキス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。

朝	昼	夕
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		



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。

プレゼント&アンケート

応募締切5月31日(水)必着

ご近所ドクター
BOOK 2023

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。

A サラダチキンメーカー グランデ 楽しく使えるWEBレシピ付



1名様

鍋でサラダチキン、付属の蒸しトレイでゆで卵や蒸し野菜が調理できます。炊飯機能も付いて、操作はボタン1つで面倒な温度や時間の管理も一切不要！これ1台で手軽に、ヘルシーでダイエットにもぴったりの低糖質・高たんぱくなメニューを楽しめます。

◆価格：8,250円（税込）◆セット内容：本体、鍋、蒸しトレイ、ふた、取扱説明書（保証書付）
◆サイズ：265×100×160mm、奥行き約1.7L

ライフオンプロダクツ株式会社 TEL 0570-080856
<https://lifeonproducts.co.jp/>

B 機能性表示食品 活緑青汁GOLD



10名様

活緑青汁GOLDは、九州産大麦若葉を中心に国産野菜などを配合した青汁です。さらに、睡眠の質向上、一時的な精神的ストレス・疲労感の緩和、高めの血圧を下げるといった効果をもたらす機能性関与成分GABAを100mgプラス。飲み続けられるおいしさで、あなたの活緑をアップ！

◆価格：1箱30袋入り（約30日分）
◆小売希望価格：4,104円（税込）
◆内容量：各10g

岩谷産業株式会社 お客様相談室 ☎0120-488-588
<https://www.iwatani.co.jp/jpn/consumer/products/health/drink/aojiru/>

C マヌカヘルス マヌカハニー MGO83/UMF5 250g



6名様

ニュージーランド固有のマヌカの花から採集された、濃厚な色合いとクリーミーな甘さ、ハーブのような香りが特徴です。食物メチルグリオキナールという特別な天然成分が豊富なマヌカハニーを、毎日習慣的に取り入れて健康的なカラダづくりにお役立てください。

◆内容量：250g ◆賞味期限：48ヶ月

◆原材料名：ニュージーランド産はちみつ

富永貿易株式会社 お客様相談室 ☎0120-665-881
<https://manukahealth.jp/collections/all/products/2202918>

D 天然アロマバスソルト 『Chapon(チャポン)』2種セット



3名様

お風呂で温まって体の疲れを感じ、緊張する心を緩めて心とともに健やか前向きな気持ちへ。ゆず・ラベンダーなどの天然精油100%に美容保湿成分4種も配合。調香師がセレクトした甘く温かい香りの入浴剤です。香りで包まれるときの体験をお届けします。

◆心の癒癒をもたらすコレクション「とうげきゆず
油類」Yuzu Relaxing 「若葉の草」Relax Lavender
◆内容量：各80g

株式会社Tokel TEL 050-3183-8899
<https://store.chapon.jp/products/limited-relax-2023>

E 大人のための粉ミルク おなかにやさしい



3名様

食事で不足しがちな栄養を「バランスよく」「手軽に」「おいしく」摂れて、牛乳でおなかがゴロゴロする方にもお飲み頂ける大人のためのほんのり甘い粉ミルクです。高たんぱく質、高カルシウム、20種のビタミン＆ミネラルで、栄養バランスをサポートします。

◆内容量：300g（缶タイプ）
◆各部品（本体）：2,430円（税込）
◆発売日：2023年3月1日 ◆賞味期限：546日

雪印ビーンスターク株式会社 お客様センター ☎0120-241-537 <https://www.beanstalksnow.co.jp/>

F スープミール4食セット (ZENBミール4袋、ミネストローネ・豆乳のこスープ各2袋)



3名様

栄養たっぷりな黄えんどう豆100%「ZENBミール」を野菜やきのこのおいしさを活かした2種のスープで楽しめます。水を加えレンジで3分加熱し、専用スープを加えるだけの手程さで、食べ応え十分なのに食物繊維や鉄分がどれでヘルシーな朝ごはんにもピッタリです。

◆内容：①ZENBミール 30g×4袋、②ミネストローネ 17g×2袋、③豆乳のこスープ 12g×2袋
◆賞味期限：①製造後6ヶ月、②③製造から12ヶ月

株式会社ZENB JAPAN
[mail zenbsupport@zenb.jp](mailto:zenbsupport@zenb.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.あなたが日々、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.先生の人物
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.先生の人物がよくわかった 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()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・ケータイの場合

ケータイはこちらから▶



Web専用応募フォーム
<https://smeijin.jo/peg/app/answer/10414>

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

「ぱどドクターBOOKアンケートプレゼント」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/
ぱどドクターBOOKアンケートプレゼント係
TEL 0774-94-5812

【個人情報の取り扱い】ご提供いただきました個人情報を、プレゼントの発送のために利用いたします。
また、後日、ぱどから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。その他
の詳細につきましては、個人情報保護管理者代理「株式会社ディー・アイ・エフ」はど事業部長、個人情報
に関する問合せ窓口0774-94-5812<受付時間>平日9:30~18:00・土日祝を除くまで、お問合
せください。

ご近所ドクター
BOOK 2023.Spring

