

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が
地域の皆様にお届けする健康情報

ヨリドコ新聞

2025年11月
Vol.27



「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。そんな思いを支えるため、この新聞は作られました。健康・医療・介護について、知って得する情報を分かりやすく伝えて参ります。発行は不定期となりますが、可能な限り多くの情報を発信し、地域の皆様に愛される新聞にしていきたいと思えます。

今月はまちだ丘の上病院で受けられる特徴的な治療や実施できる検査などをまとめた記事になっております。



漢方外来

漢方には、「人間の体も自然の一部」病気ではなく病人をみる」という考え方があり、体の一部だけにスポットを当てるのではなく、体全体の状態のバランスを総合的に見直すという特徴があります。また、体質や生活習慣などから見直し整えていきます。

漢方では体質を重視するため、体質に由

来する症状（冷え性・虚弱体質）や検査に現れない不調（ホルモンバランスの乱れによる症状・精神的な症状）を得意とします。診察では、脈・舌の観察・腹部の診察を基本としています。

漢方薬は生薬を複数組み合わせで作られることで副作用が軽減されます。西洋薬との併用や、西洋薬の副作用（例えば抗がん剤の副作用）に対して処方されることもあります。漢方外来は健康保険が適用されます。当院では、毎週金曜日の午前中に漢方外来が予約制で受診できます。

花粉症外来

春になると花粉症でくしゃみが止まらなくなる方も多いと思えます。当院では、飲み薬や点鼻薬を処方して治療することに加え、「舌下免疫療法」という治療を行っています。



舌下免疫療法とは、舌の下にお薬を投与し、将来的な花粉症の症状を弱めるものです。一般的には3～5年の治療期間が必要ですが、医師の指示のもと、自宅で治療を行うことが出来ます。ただし、治療の開始時期が6～11月であり、花粉の飛んでいない

時期に限定されますのでご注意ください。

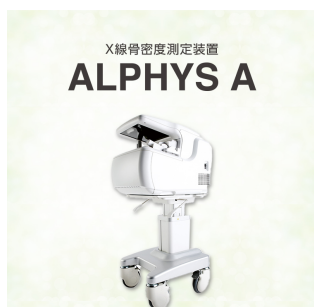
通常の飲み薬や点鼻薬の治療でも、舌下免疫療法による治療でも、まずはお気軽に当院の医師にご相談ください。

骨量測定

骨がスラスカになり、骨折の危険性が高まる骨粗鬆症。骨粗鬆症は全人口の十分の一、60歳女性だと4人に1人が罹っていると言われております。骨折の箇所としては、背骨・股関節の骨・前腕の骨が多く、骨折が寝たきりの原因になるとのデータも出ています。骨粗鬆症の診断には骨量測定や血液検査、診察などから総合的に判断されます。今年8月、当院にも骨量測定の機器が導入され、詳細な検査や治療が行えるようになりました。骨量測定をしたことがない方は骨折を未然に防ぐためにもぜひ一度受診をご検討ください。

【まちだ丘の上病院問い合わせ先】

042-1735-3731



栄養指導

町田市民健診や特定健診、又は職場健診を受診して、医師から血糖値や血圧、体重について指摘されたり、メタボリックシンドロームのリスクが高いと言われたりしていませんか？健診により、体の状態を客観的に把握し生活習慣病の予防、早期の改善・治療を行うことは非常に重要です。

そして、生活習慣病に対して薬に頼らず食事習慣から状態改善に向け相談を行なうことが栄養指導になります。栄養指導と聞くと食べてはいけないとか、好きな食べ物を諦めなくてはならない印象があると思います。しかし栄養指導では「食事は人生の楽しみ」と考え、対象者に合わせた食事内容を一緒に考えアドバイスをしていきます。また対象者本人だけでなく、普段の食事管理をしているご家族の方と一緒に栄養指導を受けられる方もいます。もちろん、高齢者の低栄養と診断された方に対する栄養アップの食事についての相談も対象となりますので、ぜひお気軽にご相談下さい。



外来リハビリ

当院では医師の指示のもと外来でのリハビリテーションを実施しています。対象は変形性膝関節症や腰痛などの整形外科疾患の方、脳卒中の後遺症がある方、脳性麻痺などの障害のある方等多岐にわたります。患者様ひとりひとりの症状に合わせて、ストレッチや筋力トレーニング、動作の練習を実施するだけでなくご自宅で行える自主トレーニングの指導も行なっています。

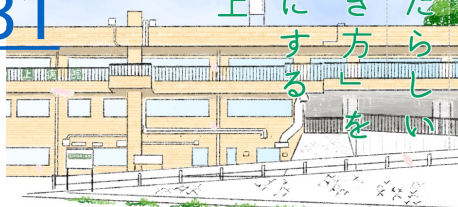
その他にも、歩く時や階段の上り下りの時に膝が痛い、歩いているとつま先が引つかかかって転びそう、腰が痛くて家事が大変、最近体力が落ちてきた等の自覚症状がある方も医師の診察を受け、必要と判断されればリハビリテーションの対象になることがあります。ご自身の症状が気になる方はお気軽にお問い合わせいただき、診察のご予約をお願いいたします。その際にご自身の症状とリハビリ希望の旨をお伝えいただけますとスムーズにご案内ができます。



まちだ丘の上病院

042-735-3731

医師ブログ
はこちら！→



診療時間	診療科	月	火	水	木	金	土
9～12時	一般内科 リハビリテーション科	●	● (総合診療)	●	●	● (内科/漢方内科)	—
	整形外科	—	—	—	●	●	—
13～17時	一般内科 リハビリテーション科	●	●	●	●	●	—
	整形外科	—	—	●	—	—	—