



# ようてい会だより

医療法人ようてい会 広報誌 | NO.63 2026年7月1日 ご自由にお持ちください



「健康診断はとても大切です」

Dr. Takuya Kinoshita

## 木下 拓也

- (一社) 日本内科学会認定内科医
- (一社) 日本肝臓学会肝臓専門医
- (一社) 日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医
- (一財) 日本消化器病学会消化器病専門医

今年4月から内科・消化器内科の専門医として着任した木下医師は、小牧ようてい記念病院・ようてい中央クリニック・ようてい健康増進クリニックにて診察を行っております。和歌山県出身で、大学時代に内科へ進むことを決意し、診察だけでなく手技のある消化器内科を専攻しました。その後は江南厚生病院や安城更生

4月に新しく着任した  
木下医師を紹介します



病院での勤務を通じて、胃力メラ検査を多くこなしてきました。

小牧ようてい記念病院ではCT、MRIなどの検査機器も揃っている為、腹痛や下痢等の症状がある場合にはお気軽に来院していただきたいと思います。もし大きな問題があると判断した場合には総合病院におつなぎすることも可能です。

「健康診断」はとても大切です。

健康だから大丈夫だと過信するのではなく、体の状態をチェックしましょう。胃力メラ検査の際にピロリ菌を調べることが有効です。発見した

場合には除去することが胃がんリスク軽減に繋がります。また、肝臓の病気では初期症状が現れないため、健康診断で再検査を勧められた場合には躊躇せず、健康診断結果を必ず持参し来院して下さい。脂肪肝や肝硬変などの危険もありますので、二次検査の結果が問題ないと把握することが病気等の心配が和らぎます。



### 外来診療 (木下拓也医師)

小牧ようてい記念病院

内科・消化器内科 (月・木・金曜: 9時~12時)

ようてい中央クリニック

内科・消化器内科 (火曜: 9時~12時)

ようてい健康増進クリニック

内科・消化器内科 (土曜: 9時~12時)



# こんなときには 受診を!



## こんな症状はありませんか?

- 頭痛が頻繁に起こる
- 肩が上がらない
- 歩きにくい
- 手足がしびれている
- 検査をしても異常がないと言われたのに  
いつまでも痛みが続く



## ようていファミリークリニック藤が丘

Terajiima Yuki

## 寺嶋 祐貴 医師

- 日本整形外科学会認定整形外科専門医
- 日本整形外科学会認定リウマチ医
- 日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医
- 日本いたみ財団認定いたみ専門医
- 緩和ケア研修会修了

痛み外来はあまり聞きなれない診療科ではありますが、ひざ・腰・肩などの整形の痛みから、頭痛、手足のしびれなど、原因不明な痛みにも対応しています。

他院での検査では異常が見つからなかったものの、痛みやしびれが長く続いている方も、まずはお気軽にご相談ください。

痛みを感じる原因は人それぞれです。複数の要因が重なることで痛みを感じる場合もあります。まずは患者様のお話をしっかりと伺い、痛みの原因を多角的に考えていきます。

整形外科の研修を終え、大学では痛みの研究と診療を行ってきました。「神経障害性疼痛」をより学びたいと思い、昨年イギリスのオックスフォード大学に留学し、神経の異常と痛みの関連に関する研究をしました。

これまでの経験や留学での学びを活かし、患者様の日常生活を少しでも快適にすること、楽しく過ごすことができるよう全力でサポートしていきます。



オックスフォード大学への留学から3月に帰ってきたばかりです。  
子どもが英語力を維持できるように英語で会話するようにしています。

## 診療(痛み外来)

- ▶ ようていファミリークリニック藤が丘  
水曜日/午前9:00~12:00

## 豆知識

### 神経障害性疼痛とは

神経・脊髄・脳などの神経系の損傷や機能異常によって起こる痛みです。

一般人口の6~10%程度が罹患しているとされ、中高年ではさらに多くの人が痛みを訴えています。見逃されやすい一方で、実は非常に多い慢性疼痛の一つです。

「ピリピリ」「ジンジン」「ピリピリと電気が走るような痛み」や、「焼けるような熱い痛み」「深くうずくような痛み」などが特徴で、長期間続きやすく、治りにくい痛みです。

神経障害性疼痛では、神経系が過敏な状態に変化してしまうため、もともとの原因がなくなった後も痛みが続くことがあります。さらに、服が触れる、軽く撫でられるといった通常では痛みを感じないようなわずかな刺激でも強い痛みを感じたり、しびれや感覚の鈍さ(麻痺)を伴ったりすることもあります。

原因はさまざまで、代表的なものとして、糖尿病による神経障害や帯状疱疹後神経痛などが挙げられます。

## 痛み外来の診療時間

- ▶ ようていファミリークリニック藤が丘  
寺嶋祐貴医師 水曜 9:00~12:00

- ▶ 小牧ようてい記念病院
- 永井修平医師 月曜 9:00~12:00
- 尾張慶子医師 月曜 13:00~16:00
- 牛田享宏医師 水曜 13:00~16:00

# 猛暑に 気をつけて!

暑い日が続いていますね。暑さが続くと、体調を崩す方が増えてきます。  
特に気をつけたいのが『熱中症』や『夏バテ』です。



## 熱中症 ～水分不足から熱中症へ～

### 原因と症状

熱中症は、水分不足が原因で起こります。強い喉の渇きや発熱、意識障害などを引き起こすことがあります。汗をかき続けて体内の水分が不足すると、体温調節がうまくできなくなり、熱中症につながります。

また、水分不足で血液がドロドロになると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になることもあります。



### 予防方法

室内にいても、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。起床時・外出前・入浴前後・運動前後・就寝前・作業の合間などに水分をとる習慣をつけると、熱中症の予防になります。一気に飲みすぎると吸収しきれず、尿として出やすくなります。大量に汗をかいた時には、経口補水液やスポーツドリンクを飲むこともありますが、日常生活では、水や麦茶、ほうじ茶、白湯で十分です。汗をかいた時や外出後は、いつもより多めに補給してください。

子どもや高齢者は屋内でも熱中症になりやすいため、特に注意が必要です。熱中症が疑われる場合は、早めの受診をおすすめします。

## 夏バテ ～夏に起こる疲労～

### 原因と症状

夏バテの主な症状は、だるさ、食欲不振、イライラ、下痢・便秘などです。冷房による体の冷え、屋内外の温度差、睡眠不足などで自律神経が乱れることが原因といわれています。

最近は猛暑の影響で、室内の冷房が強く効いていることも多く、温度差で体に負担がかかりやすくなっています。

また、冷たい飲み物やアイスなどを摂りすぎると、胃腸が冷えて不調につながることもあります。



### 予防方法

室温は28℃を目安にエアコンを調整しましょう。湿度によって体感温度も変わるため、温湿度計があると便利です。扇風機を併用すると、空気が循環してより快適に過ごせます。外出時は、冷房で冷えすぎないように、羽織り物や膝掛けなどで調整しましょう。

食事は、常温や温かいものを意識し、胃腸を冷やしすぎないことも大切です。また、豚肉・うなぎ・枝豆・柑橘類など、ビタミンやミネラルを含む食品をしっかり摂りましょう。

体調が悪く感じたら

早めに外来受診してください。

お仕事帰りにも利用できます。お気軽にご相談ください。



管理栄養士が  
おすすめする  
夏バテ防止レシピ

# さば缶と梅干しの 炊き込みごはん

- 材料(3~4人分)
- 米 ..... 2合
  - さばの水煮缶 ..... 1缶
  - 梅干し ..... 2個(大きめなら1個)
  - 大葉 ..... 3~4枚
  - 白いりごま ..... 少々
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - A(しょうゆ ..... 小さじ1
  - みりん ..... 大さじ2

- 作り方
- ①米は研いで、炊飯器にセットする。
  - ②炊飯器に、さばの水煮缶の汁気と【A】を入れ、水を2合の目盛りまで加えてサッと混ぜる。
  - ③さばの身と梅干し(種ごと)を上のにのせ、炊飯器のスイッチを入れる。
  - ④炊き上がったら、しゃもじでさばの身を軽くつぶし、梅干しの種を取り除く。器に盛り、千切りもしくはちぎった大葉や白いりごまをお好みでのせたら、完成。

糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病の栄養指導や、健康診断後の特定保健指導などを承っております。

各クリニック、病院には管理栄養士がおりますので、お気軽にお問合せください。

吉川(ようてい中央クリニック)、石井(ようていファミリークリニック)、杉本(ようてい健康増進クリニック・ようていファミリークリニック藤が丘)、石井・松岡・大澤(小牧ようてい記念病院)

## 診察医のご案内

2026.6.1より

ようてい中央クリニック		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	芳野	芳野	芳野	芳野	河田	芳野 第1・3・5週 福沢 第2・4週
	整形外科	中川 拓	木下	成田	山口	笠原	消化器内科 医師
午後 3:00~6:00	内科	芳野	吉田	芳野	芳野	芳野	痛み・整形外科 専門医
	整形外科	笠原	笠原	成田			
ようていファミリークリニック		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	岡田	岡田	岡田	岡田	芳野	岡田 第2・4・5週 浅井 第1・3週
	美容形成	河田	笠原	笠原	河田	中川 拓	笠原
	整形外科	笠原					
午後 4:00~7:00	内科		菱田		豊泉		田中 第2・4週
	整形外科						
ようてい健康増進クリニック		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	長谷川	奥村	長谷川	玉城	長谷川	長谷川
		掘米	今津	掘米	笠原	岡田	今津
午後 4:00~7:00	内科			服部			木下
		長谷川	長谷川	長谷川	河田	長谷川	
		中川 拓					
ようていファミリークリニック藤が丘		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	石黒	石黒	眞野	石黒	石黒	石黒 第1・3週 消化器医師 第2・4・5週
	特殊外来			痛み 寺嶋			
小牧ようてい記念病院		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科	吉田	吉田	奥村	奥村	吉田	吉田 第1・3・5週
		鈴木 淳	中川 拓	二神 第1・3・5週 矢野 第2・4週	木下	鈴木 淳	鈴木 淳 第2・4週
	整形外科	木下				木下	赤井
午後 1:00~4:00	皮膚科 美容皮膚科	痛み永井	伊藤 靖	伊藤 靖	橋 詰	白井	土橋 第2週 佐伯 第3週 中川 裕 第1・3週
	特殊外来	痛み 尾張	糖尿病 鈴木 淳	痛み 牛田	リハビリテーショ ン 関	内分 泌 奥村	
夕診 2:00~5:00	内科		鈴木 淳			奥村	
	整形外科	内分 泌 奥村		物忘れ 吉田	神経内科 岡田		
		奥村		吉田	岡田		
						伊藤 靖	

ようてい中央クリニック  
ようていファミリークリニック  
小牧ようてい記念病院に

## 自動精算機を 導入しました!

自動精算機では、  
現金・クレジットカード(「VISA」「Mastercard」  
「Diners Club」「AMERICAN EXPRESS」)で  
お支払いが可能です。

ご不明点がございましたら、スタッフ  
までお気軽にお声かけください。

- 岩倉市医療介護施設群  
ようてい中央クリニック ..... TEL0587-66-5133
- 北名古屋市師勝医療介護施設群  
ようていファミリークリニック ..... TEL0568-80-7124
- 北名古屋市西春医療介護施設群  
ようてい健康増進クリニック ..... TEL0568-23-3355
- 名古屋市藤が丘医療介護施設群  
ようていファミリークリニック藤が丘 ..... TEL052-771-6688
- 小牧ようてい記念病院  
小牧ようてい記念病院 ..... TEL0568-65-7517

**医療法人 ようてい会**

【本部】愛知県岩倉市曾野町郷前17番地 TEL0587-66-6655  
https://youteikai.com

医療法人ようてい会  検索

求人情報  
はこちらから