



心と身体のトータルサポート



人生の最終段階を迎えるとき、住み慣れたご自宅で穏やかに過ごしたいと願う方も多いことでしょう。

私たちは、そんな大切な時間を安心して過ごせるよう、外科・内科・精神科の医師が連携し、サポートする体制を構築しました。

訪問診療を通じて、ご自宅での生活を支えることが私たちの使命です。医師だけでなく看護師や相談員、スタッフ、地域のサービス提供者と連携し、日々の変化を見守りながら、患者さまとご家族が安心して過ごせる環境づくりに努めています。



寒暖差には要注意です！

3月は「春の嵐」とも言われる激しい寒暖差や、気圧の変動が起こりやすい時期でもあります。環境の変化も多いこの季節、心と身体のバランスを崩しがちです。私たちは今月も、住み慣れた「おうち」で皆様が健やかに、そして笑顔で過ごせるよう全力でサポートしてまいります。

【耳まわりマッサージでリフレッシュ】

めまいや気圧の変化の対応には、耳の周りの血流を良くすることが効果的と言われています。

1. 両耳を軽くつまみ、上・横・下へ5秒ずつ引っ張ります。
2. そのまま後ろ側にゆっくり5回まわします。
3. 耳を包むように折り曲げ、5秒キープします。



おうちで笑顔クリニック

日暮里駅
徒歩1分

荒川区東日暮里5-50-5アートホテル日暮里ラングウッド地下1階

03-5604-9545 (24時間365日対応)





科学的厄年とは

【2月9日 医療従事者向けに当院の岡田定先生のセミナーを開催しました】



おうちで笑顔クリニック
岡田 定先生



岡田定先生は、2026年1月9日発売の月刊プレジデントに執筆されています。その内容をお話しいただきました

科学的に解明！
特集／運のいい人、悪い人
「科学的厄年」を乗り越える
4つの習慣 岡田 定
【健康運】
男性37歳、50歳、63歳
女性39歳、52歳、63歳

科学的厄年：生活習慣病の発生現象

特定の年齢層での発生：現代における健康上の転換点として、特に男性は37歳、女性は39歳といった特定の年齢層で生活習慣病が発生しやすいことが指摘されています。

「川下り」現象：若い時期には病気になりにくいものの、年齢を重ねることで肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常、がん、認知症などの生活習慣病が顕在化してくる現象を指します。

厄年の考え方：平安時代から続く従来の「厄年」という風習は、現在の多様なライフスタイルや社会的格差の中では必ずしも万人に当てはまるものではなくなっています。しかしながら、この習慣が長く続いてきたのは、それだけ人生には身体の変わり目があることを先人が伝えたかったからということだと考えます。

早期発見・早期対処の重要性：これらの「科学的厄年」に直面した際、単に病気を治療する（川下での対処）のではなく、生活習慣の改善を通じて「川上（根本原因）」から対処することが重要であると強調されました。

事務局よりご案内

事務局長 和泉逸平

おうちで笑顔クリニックのホームページを更新しました。完全予約制の外来では、内科を中心に生活習慣病の改善にも注力してまいります。「科学的厄年」は、これまでの生活を振り返り、健やかな未来へ舵を切る大切な節目です。一人で悩まず、理想の生活習慣に向けて私たちと一緒に一歩ずつ取り組んでいきましょう。体調の変化や将来への不安など、まずは外来にてお気軽にご相談ください。 おうちで笑顔クリニックホームページ <https://www.ouchi-egao.com/>