

きずな

特集

8020 運動 ～歯周病と認知症～

- がん相談支援センターでるてるサロンあづみ ～リフレッシュ体操～
- 消化器外科シリーズ6 ～そけいヘルニアとは～
- 血液内科シリーズ9 ～血液が増える病気～
- クリスマス会・ひとりごと・おすすめレシピ・見直しましょう!手洗い



発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を!
0261-62-3166

武田菱と五竜岳 画像提供：(株)白馬フォーティセブン

公式Facebookはじめました



公式HP・当院の新型コロナウイルス対策はこちら

あづみ病院

<https://www.azumi-ghp.jp/>



North Alps Medical Center Azumi Hospital

JA長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院

8020運動と歯周病と認知症

歯科衛生士 真島 あゆみ

歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病だということをご存じの方は多いと思います。特に歯周病は痛みが出てくく、気づいた時にはかなり進行していることがあります。中高年の8割以上が歯周病にかかっているといわれています。歯周病の原因は、歯と歯肉の間にたまった歯垢（プラーク）の中にいる歯周病菌です。歯と歯肉の間にできたポケットは歯周病が進むにつれ深くなり、歯肉が腫れ、骨を溶かして歯の動揺（グラグラする）が出てきます。膿が出たり、口臭がひどくなったりもします。歯周病の治療は歯石除去や適切なブラッシング指導などになりますが、歯周外科治療をすることもあります。

また歯周病は認知症とも関係していることがわかっていきます。認知症の中にはいくつかタイプがありますが、その中でも多いのがアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症は脳に萎縮が見られるのが特徴です。人は噛むことで刺激が歯根膜から脳へ伝わり、アセチルコリンという学習能力に深くかわる伝達物質を増やします。アルツハイマー型認知症はこのアセチルコリンの量の減少が原因の一つとして考えられています。残っている歯が少なくうまく噛むことができないと脳

への刺激も少なくなってしまうます。アルツハイマー型認知症の人は健康な人よりも歯の本数が少なく、脳の萎縮が進んでいたという報告もあります。食べ物をしっかり噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。歯を失わないために歯周病の予防、治療はとても大切です。

8020運動

という運動を聞いたことがありますか？平成元年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活

にほぼ満足することができると言われています。8020を達成できなくても、きちんと噛むことができる入れ歯などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。楽しく充実した食生活を送り続けるために「8020」を目指してください。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。

正しいケアで歯周病はこわくない



あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。次のようなチェックで早めに対処しましょう。

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にものがつままりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ☐ とくとき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある。

〈判定〉

チェックがない場合

これからきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。





がん相談支援センター

てるてるサロンあづみ リフレッシュ体操

理学療法士

宮田 美穂
稲葉 絵里子

お知らせ

月に一度開催しておりました『てるてるサロンあづみ』ですが、新型コロナウイルスの影響でまだ開催できずにいます。そこで再開までの間、きずなを通してがんと向き合っていくための一助となるような情報を提供していきたいと思っています。

抗がん剤や放射線による治療を受けている時には、正常な細胞まで影響が及び副作用も強いいため、できるだけ安静に過ごした方がいいと考える人が多いのではないのでしょうか。しかし、最近では「適度に運動した方がいい」と言われています。がんだから、治療中だからといって体を動かさなかったり、寝たきりで過ごしたりすると、ふらついて立てないなど日常生活に支障をきたす「はいよう廃用症候群」を引き起こします。それによって体力や筋力が低下すると、がんの治療そのものを続けられなくなる可能性もあります。リハビリで体力や筋力の低下を防ぎ、体の機能を維持することは悪循環を断ち切り、よりよく長く生きるため

週3～5回の運動が治療中・治療後の体力低下を予防し、倦怠感を軽減します。

はじめよう筋力強化運動

立った状態でのスクワット

- ・ ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのぼす。
(曲げる角度はできる範囲で、**10～20回**から始めましょう)
- ・ ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。

1 両手を頭の後ろで組む
2 息を吸いながらしゃがむ
3 息を吐きながら立ちあがる

立った状態で太ももあげ

- ・ ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす
(左右**10～20回**から始めましょう)。

立った状態でかかとのあげおろし

- ・ ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす
(**10～20回**から始めましょう)。
- ・ ひざが曲がらないように気を付けましょう。

11

に重要です。また体力の低下を防げるだけでなく、全身の倦怠感けんたいかんの軽減や気分転換にも効果があるという報告もたくさんあります。今回は、冬の寒い時期でも家の中で簡単にできる運動をいくつか紹介します。ご自身のペースに合わせて無理のない範囲で行ってみましょう。

お問い合わせ

本館2階 通院治療室内 がん相談支援センター
☎ 0261-62-3166 (平日9時～16時)

コロナ禍でお会いする機会が減っていて、不安を抱えている方もいるかと思いますが、がん相談支援センターでは、相談いただける体制をとっていますので、お気軽にご相談ください。

出典：日本理学療法士協会理学療法ハンドブック「健康寿命をのばそう」より



消化器外科シリーズ

第6回

そけいヘルニアとは

そけいヘルニアは、脱腸(だつちよう)という通称で知られる病気で、そけい部(両足の付け根)に立ったときやお腹に力を入れたときに膨らみができる病気です。飛び出したヘルニアは寝たり、お腹の力を弱めれば引っ込みますが、時に飛び出した内臓が戻らないことがあります。これを嵌頓(かんとん)と呼び、飛び出した内臓の血流が無くなり腐ってしまうことがあるため緊急手術の対象となります(図1)。

●そけいヘルニアの種類と治療方法

そけいヘルニアの患者さんの大半はその脱出部位により、外そけい・内そけい・大腿ヘルニアのいずれかに分類されますが、いずれもお薬で治らないため治療には手術が必要です。以前は組織縫合法というそけい部の筋肉などを糸で縛って新たな腹壁を作る方法が主流でしたが、痛みが強く再発率が高いことが問題でした。このため、近年はメッシュと呼ばれる

れる人工のシートをヘルニア部分に当てて体壁を形成する方法が主流です。

メッシュを用いた手術は、

①腹腔鏡を用いてお腹の中から修復する方法(腹腔鏡下修復法)

②そけい部を切開する方法(そけい部切開法)に大別されますが、ヘルニアの脱出形態を正確に診断でき、両側のヘルニアを一度に修復できるというメリットがあるため、当科では腹腔鏡下修復法を第一にお勧めしております(図2)。ただ全身麻酔が必須であるため、麻酔が困難な方には局所麻酔でも施行可能なそけい部切開法をお勧めしております。

●そけいヘルニアを克服するためには

そけいヘルニアは、日本国内で年間16万件の手術が行われている頻度の多い疾患ですが、年齢・性別・わずらっているご病気に基づき、個々の患者さん毎に最適な治療方法を適応することが重要です。そけいヘルニアをご心配なさっておられる方は、ぜひ外科外来へご相談ください。

図1 ヘルニア状態と嵌頓状態

画像提供: オリンパス株式会社

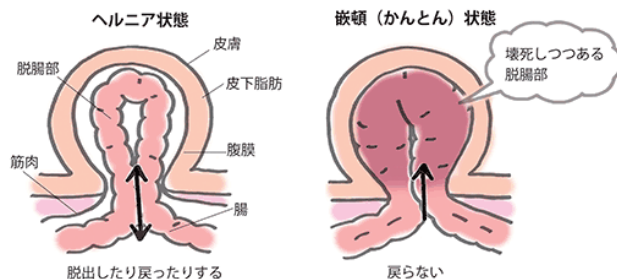
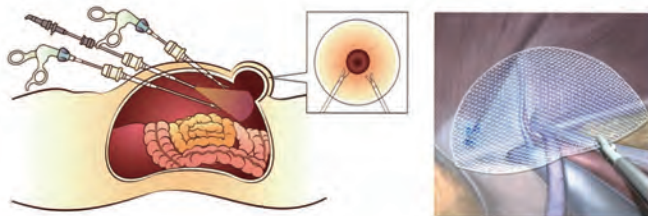


図2 腹腔鏡下修復法



お問い合わせ
0261-62-3166 (14時~17時)
外科外来

外科部長

もとやま
本山

ひろあき
博章



血液内科シリーズ

第9回

血液が増える病気

血液中の細胞には、白血球・赤血球・血小板があります。検診などでそれらの数が増えていることが分かり、精密検査を勧められることがあります。

白血球の数が増えていると言われたら、「白血病かも…」と心配される方もおられますが、そのようなことは非常にまれです。

赤血球や血小板が増えている場合には、骨髓の病気なのか、それ以外の原因なのかに分けて調べていきます。赤血球が増えている場合には、喫煙についてまず確認します。タバコによって体が酸素不足になるため、それを補おうとして赤血球が増えることがあるためです。また、肺活量の検査や心不全がないかもチェックします。血小板は色々な炎症反応によって増える場合があります。隠れた炎症がないかを確認します。赤血球・血小板のいずれも骨髓の病気で増える事があります。それぞれ、真性多血症・本態性血小板血症という病気です。また、骨髓線維症という病気の初期段階であることもあります。これらの病気を診断するために、血液検査で遺伝

子異常を調べたり、骨髓検査を行なって骨髓の組織の状態を確認します。特に、病気に特徴的な遺伝子異常があるかどうか診断にとって一番大切です。

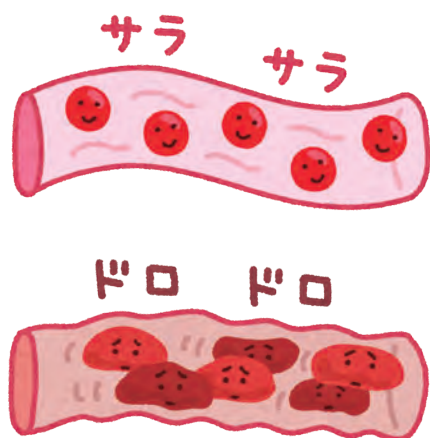
真性多血症・本態性血小板血症のどちらも、血栓が出来やすくなる病気です。いわゆる血液がドロドロになるという状態です。そのため、脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなってしまいます。まれですが、梗塞が起こった事をきっかけにこれらの骨髓の病気が発見される患者さんもいます。心筋梗塞や脳梗塞が起こると命に関わったり、その後の生活に大きな障害が生じます。その確率を減らすために、アスピリンなどの血液をサラサラにする薬を内服したり、血液の細胞を減らす治療を行ったりします。多血症の場合には、200〜400mLの血液を抜く(瀉血といいますが)場合もあります。余談ですが、瀉血が色々な病気に効果があると信じられていた時代があり、モーツァルトやワシントンは大量の瀉血を受けたために命を落としてしまったと考えられています。

真性多血症や本態性血小板血症のほとんどの患者さんは自覚症状がありませんが、糖尿病や高血圧と同じように、自覚症状がでる前に治療をする事が大切です。

療をする事が大切です。

●まとめ

血液の細胞(白血球、赤血球、血小板)が増える病気があります。
・真性多血症や本態性血小板血症では、病気に特徴的な遺伝子異常があるかを調べます。
これらの病気では、血液をサラサラにしておくための治療を行います。



お問い合わせ

血液内科外来

0261-62-3166 (14時〜17時)

血液内科部長

武岡 たくおか

康信 やすのぶ

クリスマス会



●12月1日、5階病棟で毎年恒例のクリスマス会を行いました。

早い時期での開催でしたがデイルームをクリスマスツリーやリースで飾りクリスマス気分を演出。

今年は感染予防対策のため、デイルームに大勢の患者さんを集めて行うことはせず、少人数単位での実施としました。

一緒に歌を口ずさんだり、笑顔をみせてくださる患者さんも多く、いつもと違った表情をたくさんみることができました。逆に私たちがたくさんの元気をもらい、とても幸せなひと時となりました。感染対策のため例年とは違った形での開催になりましたが、閉塞的な日常生活に少しでも刺激を感じていただき、楽しい時間を過ごしていただくことができたのではないかと思います。(5階病棟)

●院内保育所にサンタさんがやってきました。

院内保育所でも、恒例のクリスマス会が行われました。感染対策のため、今年はサンタさんもソーシャルディスタンスを守って園の外に登場。窓越しで子どもたちにプレゼントを渡しました。突然のサンタさん登場にびっくりして泣いちゃう子がいたり、大喜びで駆け寄ってくる子もいました。みんな大きなプレゼントをもらってニコリです。



最近感動したこと

看護師 みずの かづき 水野 翔月

入職して来月で1年になります。私には特段趣味と言えるものはなく、仕事を終えた後の晩酌が毎日の楽しみになっていたり、最近では休日に自転車で移動できる範囲で、池田町の散策を行ったりしています。写真は池田町のハーブ園前の景色で、秋特有の碧く澄んだ空と秋色に色づいた山々に感動し撮影した一枚です。何事も三日坊主で飽き性な私ですが、ふと見る四季折々の景色というのは飽きることがないものだと思わせられました。このように平凡に過ごしている私ですが、最近もう一つ感動したことがありました。それは当院に実習に来ていた佐久大学の看護学生が、私に患者さんのバイタルサイン(脈拍・血圧・呼吸・体温の数値)を報告に来たことです。よく見る実習の一風景ですが、1年前まで逆の立場だった私にとっては、看護師になったという実感が湧き、感慨深く感じた一瞬でありました。



▲自転車散策での景色



おうちバレンタインにぴったりのデザートをご紹介します。砂糖をダイエット甘味料にすることでとっても低カロリーに抑えています。「こす」ひと手間を加えることでなめらかな食感が際立ちます。

豆腐ココアプリン

材料(プリンカップ5個分)

絹ごし豆腐	150g	粉ゼラチン	5g
ココア	20g	※ダイエット甘味料はマルチトールやエリスリトール等の甘味料を使用しているもので砂糖と比較して使用量が1/3で同じ甘みが得られます。	
※ダイエット甘味料	小まじ5杯(普通の砂糖の場合大まじ5杯)		
牛乳	200mL		

作り方

- (1) ボウルに豆腐、ココア、砂糖を入れ滑らかになるまで練り混ぜる。
- (2) 牛乳を電子レンジ(500W)で1分30秒加熱し、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かす。
- (3) (1)に(2)を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- (4) こし器などでこす。
- (5) カップに流し込み冷蔵庫で1～2時間冷やして出来上がり。(お好みでトッピングしてもOK!)



栄養素量(カップ1個分)	
エネルギー	67Kcal
(普通の砂糖の場合は106Kcal)	
たんぱく質	5.3g
塩分	0g

●調理師 あおやま 青山 あすか

北アルプス医療センター あづみ病院 休診日のお知らせ (赤字の日が全科休診日です)

2021 2月 February

日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2021 3月 March

日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

お知らせ

休日緊急当番医

・2/14(日)

本院(大北南部地区)

・2/11(木・祝)

白馬診療所(大北北部地区)

北アルプス医療センター あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り患者さんの権利を尊重し、平等で親切、安全な医療・福祉サービスを提供します。
- ② 救急医療から在宅医療まで広く、地域の皆さまの安心を支えます。
- ③ 地域の皆さまのこころの健康を支える、やさしい医療につとめます。
- ④ 日々の研鑽に励み、明るい職場環境造りと信頼される医療人の育成につとめます。
- ⑤ 保健予防活動を通じて地域の皆さまの健康増進に貢献します。
- ⑥ 研究・文化活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します。

見直しましょう！手洗い

感染制御室

長引く新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの流行期でもあります。正しい手洗い・手指消毒はできていますか？もう一度見直してみましょう！

感染症対策へのご協力をお願いします

手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。
- ② 手の甲をのばすようにこすり洗います。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすり洗います。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



出典：首相官邸ホームページより

手洗いのタイミング

- ① 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ② 多くの人が触れるものにさわったとき
- ③ 外から帰って来たとき
- ④ ごはんを食べる前後
- ⑤ 病気の人のケアをしたとき

手荒れがあると手が汚れやすくなります。自分に合ったハンドクリームなどで手荒れ予防を忘れずに行いましょう。

【がん患者サロン・糖尿病教室】各教室は、現在開催が中止になっております。再開は、当院ホームページまたは院内掲示板にてご案内させていただきます。

新規職員採用情報

詳しくはこちらから→



編集
後記

今年は、年末年始の寒波が続き、冷え込む日が続いています。さらに長野県でも新型コロナウイルス感染者が増えました。今まで以上の感染対策をして、健康に過ごしていきましょう。(E.S)

受付時間：平日 7:30～11:30 ※診療科により受付時間が
第1・3土曜 7:30～11:00 異なります。
※青字は、信大医師又は
問い合わせ：0261-62-3166 ※非常勤医師が診察します。

担当医表

予告なく変更されることがありますので、
ホームページの休診案内をご確認下さい。

2021年2月1日現在

診療科目	曜	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	内科	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(初診)	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(初診)
	循環器内科	麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 馬渡栄一郎	東方壮男(初診) 富田 威(予約制・午後) 桑原宏一郎	富田 威(第1・3・5) 東方壮男 馬渡栄一郎(予約制・午後) 麻生真一	小岩哲士(隔週) 野本史佳(隔週)	馬渡栄一郎(初診) 富田 威 麻生真一	東方壮男(初診)	馬渡栄一郎(初診) 東方壮男
	消化器内科	中村麗那(初診)		村木 崇	中村麗那	村木 崇(初診)	輪番	
	呼吸器内科	池川香代子	岡田光代	岡田光代(初診) 花岡正幸(10:00～)(予約制)	池川香代子 岡田光代	松原美佳子	岡田光代(初診) 藤本圭作	岡田光代
	神経内科	林田研介	藤原舜也(初診) 林田研介	林田研介	林田研介(初診) 藤原舜也(初診)	林田研介 藤原舜也	林田研介	林田研介(初診)
	血液内科	仲村彩子(予約制・午後)	仲村彩子(初診) 武岡康信(第3以外)	川上裕隆(初診)	武岡康信(初診)	武岡康信(予約制・午後)		武岡康信(初診)
	総合内科		林田研介		林田研介			
	専門診察(予約制)	田中榮司 (肝臓)	唐澤崇之 (糖尿病 13:30～)	高松良太 (リウマチ・膠原病)	上條祐司 (腎臓内科)		岸田 大 (リウマチ・ 膠原病)	高松良太 (リウマチ・ 膠原病)
精神科・心療内科	循環器病センター (予約制・午後)				心不全外来(第1・3) デバイス外来(第2・4)			
	精神科 心療内科 (予約制)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 岡田知徳 雨宮光太郎 岡田文美子 前田和輝	岡田知徳 雨宮光太郎 中村寛文(第1・3・5) 前田和輝 古屋昌宏	村田志保 鬼頭 恒(午前) 中村伸治 岡田知徳 春原隆史 中村寛文 岡田文美子	村田志保(午前) 鬼頭 恒 中村伸治 雨宮光太郎 中村寛文 岡田文美子 樋端佑樹(第1)	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 雨宮光太郎 中村寛文 前田和輝	鬼頭 恒 中村伸治 雨宮光太郎 中村寛文 前田和輝	
小児科	初診(午前)／認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番			
	午 前 保刈 健(10:30～)	小口弘子	保刈 健	小口弘子	保刈 健 小口弘子(10:30～)(予約制)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大	
外科	午後 (予約制)	小口弘子 (慢性疾患)	予防接種・乳児検診		予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00～)	保刈 健 (慢性疾患)		
	一般外科	高畑周吾	本山博章	木村 大	本山博章	高畑周吾	木村 大	
	専門診療 (心臓血管外科以外 予約制)			前野一真(第1・3・5) 小野真由(第2・4)(乳腺) 信大(心臓血管外科14:00～)		伊藤研一(第1・3・5) 金井敏晴(第2・4)(甲状腺)		
	(心臓血管外科受付 15:00まで)	ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来						
整形外科	呼吸器外科	花岡孝臣 藏井 誠(13:00～)	手術日 (急患対応は要相談)	藏井 誠	花岡孝臣	手術日 (急患対応は要相談)	花岡孝臣	
	形成外科 (受付15:00まで)		矢野志春(13:00～)					
	初診 (受付10:30まで)	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	輪 番 狩野修治(下肢)	向山啓二郎(脊椎) 白山輝樹(9:30～)	太田浩史(下肢) 信 大	信 大	
皮膚科	再診 (予約制)	向山啓二郎 白山輝樹 高橋 淳(第1・3)	向山啓二郎 太田浩史		中村恒一	狩野修治	村上成道 (スポーツ障害・予約制)	
	肩関節治療センター (受付10:30まで)	日野雅仁(初診) 石垣範雄(予約制) 畑 幸彦(予約制)	手術日		手術日	石垣範雄(初診) 畑 幸彦(予約制) 日野雅仁(再診)		畑 幸彦 (予約制)
泌尿器科	皮膚科 (受付10:00まで)	信 大	信 大			信 大		
	泌尿器科		平林直樹(予約制)		信 大 (初診受付 10:30まで)	平林直樹(予約制)		
女性骨盤底医学センター (予約制)	ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来							
	産婦人科(予約制)	田中泰裕		西澤 理(第2・4)				
眼科	眼科	太田いづみ (初診受付 10:00まで)	信 大 (初診受付 10:00まで) (診察 10:00～)		太田いづみ (初診受付 10:00まで)	太田いづみ 信 大(第3以外) (初診受付 9:30まで) (再診受付 10:00まで)	信 大 (初診受付 9:30まで)	
	耳鼻咽喉科 (平日受付16:00まで)		信 大 (14:00～)			信 大 (14:00～)	信 大	
放射線科	放射線科				柳澤 新			
	麻酔科 (予約制)	小林浩一 (ペインクリニック)	小林浩一(輪番) 田中成明 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)	新倉明和 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)		
リハビリテーション科	リハビリテーション科 (予約制)	日野雅仁	畑 幸彦	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	
	歯科口腔外科	飯島 響 矢島淳一	手術日 (急患対応は要相談)	飯島 響 矢島淳一	飯島 響 矢島淳一	飯島 響 矢島淳一	飯島 響 矢島淳一	
在宅支援科(予約制)	緩和医療外来 (予約制)	花岡孝臣(第2) 岡宮敬子(第3)						
	在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00～)			池川香代子			

白馬診療所

問い合わせ

TEL:0261-75-4123 FAX:0261-75-4182

内科 人工透析 リハビリテーション科	下里修一 富田 威(午後)	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子 整形外科(第4)(15:00～)	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
--------------------------	------------------	--------------	----------------------------------	------	--------------	--------------

あづみメンタルクリニック

問い合わせ TEL:0263-39-6868

精神科・心療内科 (予約制)	小笠原紘輔	小笠原紘輔 中村伸治(第1・3・5) 樋端佑樹(第1)	小笠原紘輔	小笠原紘輔(第5) 樋端佑樹(第2～5) ※第1休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔
-------------------	-------	-----------------------------------	-------	----------------------------------	-------	-------