



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

春

2016.3
VOL.13

FREE 無料



知っておきたい病気の話Ⅱ《症状チェック項目付き》

禁煙外来 [ニコチン依存症《前編》]

教えて!家庭でできる応急手当

[VOL.5] 誤飲事故

介護のいろは

[連載5] 怒りという感情の対処法

委員会紹介

[vol.1] 感染対策委員会

旬のごちそう

じゃがいも

私の仕事

ドクターの本棚 「カラスの常識」

4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ(その5)

TOPICS

INFORMATON

チェック
項目付き!

知っておきたい病気の話Ⅱ

禁煙外来



ニコチン依存症(前編)

喫煙習慣はニコチン依存症という病気。保険適用の禁煙治療で無理なく治しましょう。
前編・後編にわたり、「禁煙」についてご紹介しましょう。

喫煙をやめたくてもやめられない 依存症の正体とは?

喫煙の多くは、ニコチンによって引き起こされる、やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」という慢性疾患です。この喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく、病気としてとらえ「禁煙」という治療をしてはどうでしょうか。このニコチン依存症の治療は、一定の条件を満たした喫煙者であれば、どなたでも保険適用で治療受けることができます。

そもそも、なぜタバコを吸い続けてしまうのでしょうか? タバコを吸うとニコチンは肺の血管から一気に吸収され、すぐに脳に達します。そこでニコチンレセプターという受容体に結合し、脳内でドパミンという神経伝達物質(快感物質)を放出します。このとき、喫煙者は頭がスッキリする、落ち着く、リラックスするという満足感を得ます。これが快感となり、再びタバコが吸いたくなるのです。

しかし、この刺激もやがて慣れて快感がなくなります。タバコを吸うと血液中のニコチン濃度は急上昇しますが、30分もすると低下し、喫煙していないとイライラ、集中力低下といった離脱症状、いわゆるニコチン切れが出てきます。この症状を抑えようと繰り返しタバコを吸い、ついにはやめられない悪循環を招いてしまうのです。

増加する一方のタバコの害

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質と約250種類の有害物質が含まれ、その代表がニコチン、タール、一酸化炭素の3つです。いずれも「がん、心臓病、脳卒中」を引き起こす要因に挙げられますが、他にも、うつ病や糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの疾患に深くかかわっています。また、女性が気になる老化現象もタバコは影響しています。喫煙し続けると、肌のハリが衰え、目尻や口元のしわも増え、歯や歯

ぐきの着色、口臭などを伴います。

また、有害物質の煙は自分だけでなく周囲にも悪影響を与えます。喫煙者が吐き出す「主流煙」やタバコの点火部から立ち上る「副流煙」に含まれる有害物質を、そばにいる人間が吸い込み、喫煙した状態と同じ「受動喫煙」になってしまうのです。



まずは依存症チェックしてみよう

ここ数年、健康保険等での禁煙治療は広く伝わっていますが、以前から気になっていたものの、簡単に禁煙できない人もいるはず。まずは、お医者さんに相談することから始めるのが効果的でしょう。

事前に、自分がニコチン依存症かどうかを調べるテスト(表1)とともに、保険が適用される要件(表2)もありますのでチェックしておきましょう。

表1 ニコチン依存症スクリーニングテスト

以下の問1~問10までの質問に答えてください。
「はい」が1点、「いいえ」が0点として合計得点数を計算してください。

設問内容	はい (1点)	いいえ (0点)	設問内容	はい (1点)	いいえ (0点)
問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。			問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますましたか。			問7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。		
問3 禁煙したり本数を減らしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありますましたか。			問8 タバコのために自分に精神問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。		
問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 ●イライラ ●神経質 ●落ち葉がない ●集中しにくい ●ゆううつ ●頭痛 ●眠気 ●胃のむかつき ●脈が遅い ●手のふるえ ●食欲また体重増加			問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問5 問4での症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。			問10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
			合計		

※合計得点数5点以上なら、あなたはニコチン依存症です。

表2 禁煙治療の要件

1	ニコチン依存度スクリーニングテストで5点以上
2	禁煙指數 (1日の平均喫煙本数×喫煙年数) 200以上
3	1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている
4	禁煙治療を文書で同意している

禁煙の効果とメリットを考えてみましょう

治療は、初診を含め合計5回12週間にわたって診察を受けます。次号で、詳しい治療法をご紹介しますが、受診者の生活スタイルにあった治療薬を処方します。

過去に何度も失敗している人、ヘルピースモーカーだった人も禁煙外来に大勢いますが、多くの方が禁煙に

成功されています。大好きだったタバコを吸いたいと思わなくなった、お酒を飲んでも思い出さないと同時に、禁煙の効果も実感されています。

例えば、食事がおいしい、咳や痰が止まり呼吸も楽になった、口臭がなくなった、肩こりがなくなった。金銭面でも、タバコを吸わない分、出費がおさえられます。一日1箱喫煙する方なら12週間分のタバコ代より禁煙治療費が安くなる計算です。

治療で大切なのはモチベーションです。禁煙で健康ライフと無駄な出費をなくし、禁煙成功に達成感を覚えてみませんか。

診察は完全予約制

隔週土曜日

①9:30~ ②10:30~

予約窓口

地域連携室(TEL.011.271-6050)
/ 2F外来カウンター

監修



札幌南一条病院 循環器・腎臓内科 副院長

野澤 明彦【Akihiko Nozawa】

昭和56年(1981)札幌医科大学医学部卒業。帯広厚生病院第二内科医長、北海道立北見病院副院長を経て、平成18年(2006)より当院に着任。日本内科学会専門医・認定医、日本循環器学会・日本透析医学会専門医、日本糖尿病学会・日本高血圧学会などに所属。北海道循環器学会地方会評議員。

次号は

禁煙治療のスケジュールと費用、そして禁煙するコツについて紹介します。



VOL.5 誤飲事故

家庭で万が一の事故や急病・発作があった場合、「あわてず騒がず」が原則です。

咄嗟の判断と応急手当を覚えておいてはいかがでしょう。

〈監修〉呼吸器内科 主任医長 原田尚雄

間違って飲み込んだ場合は“救急”に確認しましょう。

幼児が誤って、いろいろな物を飲み込んでしまうことは日常茶飯事に起きてしまいか。そんな時は、あわてず119番か医療機関などに連絡して、指示を受けることが基本です。飲んだものの種類によって手当に違いがありますので、注意してください。今回は、誤飲の多い種類別に手当を紹介します。

禁煙環境が増えていますが、やはり誤飲事故で多いのが「たばこ」です。吐き気や嘔吐、顔面蒼白、呼吸が速くなり、時には痙攣も起きます。多くの場合、自ら吐き出しますが、まず吐かせることが肝心で、口の中にたばこが残っていたら拭い取ります。ただし、たばこの葉や吸い殻を飲んでしまっても、水や牛乳などを飲ませてはいけません。ただちに医療機関へ。

化粧品のクリームを食べることも子どもに多い事

故です。食べた量が多いと、油分成分の影響で吐き気や嘔吐、下痢などの症状が出ますので、医療機関へ連れて行きます。ただ、口の中を調べ残っていたら指で拭い取り、水や牛乳を飲ませ吐かせましょう。

ボタン型電池の場合は、食道に詰まらなければ、ほとんどが便に排出します。しかし、1カ所にとどまると放電により組織腐食をきたし、また消化器官で壊れるとアルカリがもれ胃潰瘍になる危険性もはらんでいます。口だけでなく鼻や耳に入れる場合もあるので、急いで医療機関へ行き、電池の種類を伝えましょう。



介護のいろは

家庭での介護は慣れないことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

連載5 怒りという感情の対処法

怒りの感情と付き合うトレーニング

「思い通りにならなくてイライラ・ムカムカ」「一時的にカッとして物や人にあたってしまう」……皆さんも、そんな経験ありませんか？ 「怒る」という感情は、介護をする側、受ける側両方にあり得ることで人間にとて、ごく当たり前のものです。でも、怒り方を間違うと、自分を取り巻く人間関係に支障が出てきてしまいます。

そこで、怒りの感情と上手に付き合う心理トレーニング・プログラム「アンガーマネジメント」をご紹介しましょう。怒りたいものにはきちんと怒れるようになり、その必要のないものは受け流せ

看護部 介護主任 畑 秀幸

[資格] 介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・介護技術インストラクター・応急手当普及員

るようになれるのだそうです。

怒りの沸点「6秒」を乗り越える

人の怒りのピークは6秒しか続かないと言います。「カチン」と来てから6秒以内で発する言動は感情的になることが多い、逆にこの最初の6秒を乗り越えられれば、その後も理性的に対応できると言われています。

主な対処法としては、怒りから自分の意識を反らす「ディレイテクニック」です。例えば、数字を数える「カウントバック」、深呼吸を繰り返す「呼吸リラクゼーション」、特定の短いフレーズを言い聞かせる「コーピングマントラ」が

介護テク
豆知識

1・2・3・
4・5・6・



「売り言葉に買い言葉を発しない」は、「あんなことを言わなければよかったです」という自己嫌悪防止につながります。日頃から「最悪の6秒間」をやり過ごすことを意識してください。

あります。「大丈夫、大丈夫」といった単純フレーズを最初の6秒で繰り返します。次に、怒りのピークは越えたものの、まだ気持ちが混乱しているときは、元気が出るような言葉を決めておき、それを唱える「ポジティブ・セルフトーク」を実践します。「たまにこういうこともあるさ」「これも経験だ」など。

自分の気持ちを前向きに整えることで、次の対処法を考えやすくなります。これらは数ある対処法の一例で、効果にも個人差があります。自分に合った方法を取り入れ、怒りの感情と上手に付き合い、より良い人間関係の構築に結びつけてはどうでしょう。

委員会紹介



当院は質の高い活力ある病院を目指すため、病院としての機能を充実させる各委員会を設け、診療の効率化と環境整備に努めています。各科の職員が委員として参加し、医療向上のため続けている委員会の活動をご紹介します。

vo.1

感染対策委員会



当法人の理念は、「患者さんにとって最も良い医療を提供することです。基本となるのが「安全と安心の医療」であり、実現するためには医療関連感染による健康被害を防ぐことが重要項目となります。感染対策委員会では、名称のとおり、患者さんや職員が被害を被ることのないよう対策を講ずることを目的に活動しています。

委員長の田垣 茂副院長を中心に、各部署の責任者で構

成された委員会は、毎月1回定期的に委員会を開催し、感染対策に関する病院全体の意思統一を計っています。この委員会は別名ICCと呼ばれ、下部組織に機動性に富む実行部隊「感染対策チーム(ICT)」を設置し、機能させています。また、看護部の病棟と外来の職員を中心とした「リンクナースチーム(ICN)」も必要に応じて臨時召集し、体制を整えています。

主な活動内容は、①検出菌の報告(毎週)と集計および監視、②感染対策マニュアルの追加・改訂、③ICTニュースの発行(月1回)のほか、感染対策のための院内研修会開催や職員のワクチン接種、感染対策スタッフの講習会への参加など、院内全体に感染対策を徹底しています。またニュースリリースしながら、感染情報の共有化に努めています。



旬の味をいただくと
体もおいしいと応えてくれる、
時に「美味しい薬」にもなるのです。

調理も万能、栄養も満点。 北海道自慢の代表野菜！

北海道は国内生産量の約4分の3を占める「じゃがいも王国」。主な品種は男爵薯、メークインの二大品種を筆頭に、キタアカリ、インカのめざめ、トヨシロ、紅丸など多くの品種が作られています。それぞれ皮と肉質の色に違いがあるように、微妙なでんぶん含有量や固さなどによる味わいも実際にバラエティー豊か。焼く、煮る、揚げる、茹でるなど幅広い調理方法に対応でき、製菓材料としても有名です。北海道では一般的に9月中旬頃に収穫されますが、貯蔵性が高く旨味も増すため一年中安定して出荷されています。特に、春～初夏に出回る小型の新じゃがは皮まで柔らかく風味豊かです。

栄養的にみると、デンプン以外にもビタミンCや葉酸、食物繊維、カリウムなどの栄養が豊富です。特にデンプンに守られているため、加熱調理してもビタミンCが減らないのも特徴の一つです。ビタミンCの働きは、風邪予防や疲労回復、肌荒れにも効果があります。

じゃがいも



[解説]
栄養科 科長
相内 昭子

チーズ焼き



エネルギー
240kcal

たんぱく質
9g

塩分
0.7g

材料 (2人分)

- | | | |
|----------------|----------|----------|
| ●じゃがいも | ●ピーナツバター | …大さじ1杯 |
| …100g(皮をむいた状態) | ●砂糖 | …大さじ1杯 |
| ●小麦粉 | ●みりん | …小さじ1杯 |
| …大さじ2杯 | ●正油 | …小さじ1/2杯 |
| ●干えび | ●一味唐辛子 | …少々 |
| …6g | ●ピザ用チーズ | …30g |
| ●サラダ油 | ●貝割れ菜 | …少々 |
| …小さじ2杯 | | |
| ●ピーマン | | |
| …30g | | |
| ●赤パプリカ | | |
| …12g | | |

[調理] 市村スミ子 調理師

作り方

- じゃがいもは皮をむき、少し太めの千切りにする。
- ボールに①を入れ、小麦粉、干えびを加え、さっと混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、②を2等分にして薄く並べ、両面焼く。
- Aをよく混ぜ合わせる。
- ③を耐熱容器に入れ、④を塗り、カットしたピーマン、赤パプリカをのせる。
- ⑤ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。
- 器に⑥を盛り、貝割れ菜を添える。

栄養と効能

- ナトリウム(塩分)を排泄する役割があるカリウムが豊富で高血圧や動脈硬化の予防に役立つ
- 抗ストレス作用、認知症予防などの効果が期待されているGABA(ギャバ)も含まれている

私の仕事

看護師になった理由



日々、実感させられる
やりがいのある仕事。
それが看護師です。

看護部 8階病棟 主任
柳屋 瑞穂

幼少期から小学校低学年にかけて2度の入院経験で、幼い時になりたい仕事の一つが看護師でした。本格的に看護学校進学を考えたのは高校3年生の時です。高校入学当初は、興味のあった英語を生かそうと英文科の大学進学を志していました。

ところが、進路を決める時期に母からの反対もあり、資格を持って一生働くことができる看護師への道を選択しました。今になって思えば、正しい選択でした。

新人時代は心臓血管外科病棟に勤務し、毎日が緊張の連続でした。ある日、初めて夜勤に狭心症発作で入院中の患者さんから「苦しくなっても私は大丈夫?」「あなたが責任をとれるの」と切羽詰まった表情で言われたことがあります。たぶん、患者さんに私の緊張が伝わり不安にさせてしまったのだと思います。その患者さんが後で「さっきはごめんなさい」「ありがとう」と言われたことが今でも忘れられません。その時に看護師としての自覚に目覚めたのではないでしょうか。看護師という仕事は実際にハードですが、やりがいのある職業だと思います。患者さんにとって、常に何が良いことなのかを考えながら仕事に励みたいと思っています。



今号の紹介

カラスの常識

著者:柴田佳秀 発行:寺子屋新書 定価:838円(税別)

読書は心を豊かにしてくれる処方薬。病院随一の読書家・原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介いたします。



黒くて気持ち悪い、ゴミを荒らす、後ろから突然頭を蹴られる、カァー カアーウるさい。他の鳥に比べ、マイナスイメージばかりのカラス。私たちはカラスの本当の姿を知っているのでしょうか? 本書は私たちがむしろカラスを無視した生活(意識していないこと)を送っているが故に招いた結果ではないかと考察しています。ことに都市部ではカラスが目立ちます。札幌でもよく見ていると東区では明け方にカラスは南西から北東に移動し、夕方に逆方向に移動しています。恐らく、ねぐらが北海道神宮、宮の森、円山、藻岩山方面にあり、日中は餌場に移動しているようです。都会は

コンクリートジャングルに例えられるように森と環境が似ており、カラスの中でも森のカラスと言われるハシブトカラスにとっては住み良い場所となっています。さらに森に比べて餌となる生ゴミが豊富となれば、自然と増えるのは当たり前です。また、脂肪が大好きなカラスにとって現代人の食生活も大歓迎。昨今は緑化事業も進み、木も高く成長し、巣作りも楽となればカラスにとって至れり尽くせりの環境です。かといってカラスが増えれば他の鳥の巣を襲ったり、子育て中には警戒して人を襲ったりという問題も……。

筆者は長年の観察から、カラス対策

に最も有効なのは、餌となる生ゴミの管理徹底に尽きるとの結論に達しました。ゴミ対策が不十分な所(ゴミ出しルールが守られていない所:単身者が多く住む地域に多いようですが)にカラスは集まり、エサを食べながら近くに営巣し子育てします。

結局、問題なのはカラスの方ではなく、カラスという野生動物と誤ったつきあい方、暮らしづくりをしている私たちのようです。意識的に「カラスの常識」を知ることでカラスとの無用の衝突を避ける。私たちにできることを本書から学びましょう。かくいう私もカラスとはいろいろありましたが、今後、つきあい方に気をつけます……。

TOPICS

札幌南一条病院主催や職員が参加した数々のイベント・行事についてご報告します。

12月25日[金] ボランティアさんと一緒に“ハッピークリスマス”開催

心に残る一日を過ごしていただくために、毎年12月は工藤院長がサンタクロースに扮し、患者さん一人ひとりにプレゼントを手渡す「ハッピークリスマス」イベントを開催しています。

プレゼントとともに贈られるクリスマスカードはボランティアさん手づくりの品。世界でたった一つ、心あたたまるカードに患者さんもニッコリ。その日の病棟は一日、穏やかな時間が流れました。



今回のイベントスタッフチーム

これまでも、これからも。“ミーナの募金箱”を応援しています。

当院の受付窓口に白い盲導犬が座っている「ミーナの募金箱」をご存じでしょうか。

この募金箱は、昭和45年(1970)に設立された北海道盲導犬協会で初めて育成された盲導犬ミーナ号にちなみ、ミーナに続く多くの盲導犬の活躍を願い、多くの方からの大切な募金をお寄せいただく窓口となっています。

この皆さまからの善意によって、盲導犬の育成と貸与事業が続けられています。特に、冬季期間の難しい道路状況でも安全に誘導する盲導犬の育成は全国でも



この白い盲導犬が目印です。

北海道だけ。さらに、引退した盲導犬たちのケアを行う老犬ホームを整備したのは、ここ北海道が世界最初。あなたの優しい気持ちを力タチにしてみませんか。



「いらっしゃいませ♡」 作・画 つえまろ



新任ドクター紹介



循環器・腎臓内科

千葉 瑞恵 医師

患者さんの立場から安心した治療をご提供いたします。

昨年11月から勤務いたしました千葉瑞恵です。専門は循環器・腎臓内科および内科です。出産を契機に5年間休職しておりました。その期間、子育てを通して医療従事者側ではなく患者側として医療を経験し、医療への現場復帰を強く思うようになりました。現実的に現場復帰まで時間を要しましたが、ご縁を頂き、このたび当院の一員に加わりました。

プロフィール

平成15年(2003)札幌医科大学卒業後、同大学第2内科講座に入局。翌年より帯広協会病院、旭川赤十字病院、函館五稜郭病院、JR札幌病院などを経て、平成20年(2008)に札幌医科大学第2内科講座に勤務。昨年11月に当院へ入職。医学博士。日本循環器学会専門医、日本内科学会認定医、日本医師会産業医認定医。

5年の休職期間は大きく、知識や経験の不足を痛感する毎日ですが、温かいスタッフの方に恵まれ、少しずつではありますが前進している日々です。まだまだ、不十分ではありますが、受診される方に安心かつ満足した医療を提供できるよう日々一生懸命に努力してまいります。診察の中でわからないことがありましたら、ぜひお気軽にお伝えください。

INFORMATION

風邪と併発しやすい「咳喘息」春の気温の変化に気をつけて!

今季の冬は日本各地で異変が起き、この異常気象の影響で3月、4月はインフルエンザの注意喚起がなされていますが、風邪にもご用心ください。特に、咳は見逃せません。

もし、風邪をひいた後に2~3週間以上、咳が数週間続いたら「咳喘息」か



もしれません。呼吸時に空気が通る「気道」が狭くなり、さまざまな刺激に敏感に反応し、炎

症や咳の発作が起きます。原因は室内外の温度差やタバコの煙、埃やダニなどのハウスダストなどが挙げられます。また、咳の他に症状として、のどにイガイガ感を覚えたり、のどが渴いたりしたら、専門医(呼吸器科・アレルギー科など)の診察を受けてみましょう。

ここ数年、札幌は春の訪れが早くなって、この期間は気温の変化が著しいとき。外出されるときは服装などで、室内との気温差による温度調節を心がけてください。

ボランティアさん随時募集中!

ボランティアさんの募集は随時受け付けております。外来患者さんのご案内をはじめ、入院患者さんの話し相手や植木のお世話、小物づくりなどの活動をサポートいただいている。希望される方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

地域医療連携室 ☎011-271-6050

透析患者さん 無料送迎サービスの ご案内

札幌南一条病院では、透析患者さんを対象とする無料送迎サービス(車イス対応)の運行を実施しています。

「最近、運転通院が危なくなってきた」「送迎を家族に頼む状況ではなくなりました」「公共交通機関での通院が辛いと感じてきた」などと感じられている方は、ぜひ一度ご相談ください。



個別送迎

基本的に戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しては、ご本人・ご家族と相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要です。

お問い合わせ 011-271-3711

札幌南一条病院 外来診療担当医一覧表

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器・腎臓内科	午前	工藤	青山	青山	工藤	鳥井	※1
			鳥井	野澤	陳	野澤	
	午後	高木	坂田(血管外科)	千葉	坂田(血管外科)	千葉	休診
		千葉	千葉		千葉		
呼吸器科 内科	午後	野澤	工藤	高木	鳥井	青山	
		陳		鳥井	三木	坂田(血管外科)	
	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3
糖尿病 内科	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診
	午前	——	——	田上	——	——	田上(第2・4週)
消化器 内科	午後	——	田上	——	——	田上	休診
	午前	小林	札幌医大出張医(内視鏡検査のみ)	小林	(内視鏡検査)	小林(内視鏡検査)	休診
		小林					
禁煙外来	午後	——	——	——	——	野澤(隔週) ※4	休診
禁煙外来	午前	——	——	——	——	——	休診
禁煙外来	午後	——	——	——	——	——	休診

※1 循環器・腎臓内科
随時ホームページで更新します

※2 透析外来(完全予約制)
水・木曜 13:30~14:30

※3 呼吸器科内科外来
第1週／田垣医師
第2・4週／田上医師
第3・5週／原田医師

※4 禁煙外来(完全予約制)
①9:30~②10:30~
60分程度
随時ホームページで更新します

電車通り通信 VOL.13 春号

〈発行日〉 平成28年(2016)2月29日
〈発行元〉 社会医療法人 北海道恵愛会

札幌南一条病院 広報委員会
〒060-0061

札幌市中央区南1条西13丁目
電話 011(271)3711
FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

札幌南一条病院

〈診療科目〉 循環器内科、腎臓内科、呼吸器科内科、消化器内科、腎臓病内科、人工透析、専門外来、人間ドックほか

〈診療時間〉 平日 9:00~17:00

土曜 9:00~12:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〈初診予約〉 地域医療連携室／011(271)6050

電話受付時間／9:00~17:00

〈再診予約〉 フリーダイヤル／0120(101)216

予約変更〉 平日 11:00~16:00

土曜 10:00~12:00

● 編集後記 ●

昨年から世界各地で異常事態が頻繁に起きました。砂漠に花が咲いたり、季節外れの雪が降ったり。通常ではあり得ない現象は時に奇跡のような幸せを感じることもありますが、生活を脅かす異常気象はいただけません。豊かなで美しい地球であり続けますよう願うばかりです。 (中村)