



小森耳鼻咽喉科医院だより

2020年夏号 VOL.103

ご挨拶

院長 小森 貴



今年も新型コロナウイルスの世界的な蔓延という思いも掛けない事態が、私たちの生活に甚大な影響を与えました。健康被害や社会的・経済的損失などを受けられた方々には、心よりお見舞い申し上げます。

さて今回は、脳梗塞についてお話しします。脳卒

中（脳血管障害）は寒い冬に起こりやすい病気ではないかと思われませんが、実は夏にも多いのです。見ると、脳の血管が破裂する脳出血の患者さんは夏には減少しますが、脳の血管が詰まる脳梗塞の患者さんは、実は夏にも多いのです。

脳梗塞の予防には、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症などの基礎疾患がある人はきちんと管理をすること、そして喫煙者は禁煙することが必要です。

また、夏場は水分補給を心がけることが、熱中症だけでなく脳梗塞の予防にも重要です。暑くて発汗量が多くなると体が脱水に傾き、血液の粘度が上昇して血管が詰まりやすくなるからです。水分摂取は、喉の渴きを感じる前にこまめに飲むことが大切で、特に外出前や就寝前には忘れずに水分を補っておきましょう。

なお、日本脳卒中協会の「脳卒中克服十か条」を作成していますので、参考にしてください。

- 1 生活習慣…自己管理 防ぐあなたの 脳卒中
- 2 学ぶ…知る学ぶ 再発防ぐ 道しるべ
- 3 服薬…やめないで あなたを守る その薬
- 4 かかりつけ医…迷ったら すぐに相談 かかりつけ
- 5 肺炎…悔るな 肺炎あなたの 命取り
- 6 リハビリテーション…リハビリの コツはコツコツ 根気よく
- 7 社会参加…社会との 絆忘れず 外に出て
- 8 後遺症…支えあい 克服しよう 後遺症
- 9 社会福祉制度…一人じゃない 福祉制度の 活用を
- 10 再発時対応…再発か？ 迷わずすぐに 救急車

エアコンをつけると
手足が冷たくなる？

簡単夏冷え 対処法



熱中症が心配だからとエアコンをかけると体が冷えて辛い、手足が冷たくなって眠れない——こんな「冷え」の悩みはありませんか。エアコンの温度を下げて長時間、風を浴び続ければ誰でも冷えてしまいますが、中には、わずかな温度変化でも冷えを感じる「冷え症」の人もいます。今回は、辛い「冷え」の対策として、体を温める美味しいレシピと、マッサージや運動の効果について紹介します。

協力
城西大学薬学部
医療栄養学科栄養教育学講座
准教授 山王丸 靖子氏
助教 関口 祐介氏

日本では、「冷え」や「冷え症」

に悩む人は少なくありません。

冷え症は特に女性に多く、日本人女性の半数は冷えに悩んでいるとする研究報告もあります。実際、家庭や職場で、エアコンの温度を下げる男性と上げる女性の「戦い」になるといった話はよく耳にします。冷え症でない人は「こんなに暑いのに冷えるなんて過剰反応ではないか」と思うかもしれませんが、さまざまな研究から、冷えや冷え症は気のせいや過敏症などではないことが明らかになります。

簡単・美味しい 夏冷えに効くレシピ

中医学や漢方などの東洋医学では、食材には体を温めるタイプ（温性・熱性）、体を冷やすタイプ（涼性・寒性）、その中間のもの（平性）があると考えます（表）。

「冷え」の症状が表れる場合、体を温めるエネルギー（陽）が不足している（陽虚）と捉えます。こうした陽の不足を補う方法の1つが、体を温めるタイプの食べ物をとる「温補法」です。

レタスやキュウリ、トマトなど

一部の野菜や麺類は体を冷やす食べ物です。暑くて体がほてるような時は、こうした涼性や寒性の食べ物に適していますが、冷え症の人は控えるにしたほうがよいかもしれません。

体を温める「温性・熱性」の食材を使い、暑さで弱った胃腸にも負担が少ない1品を普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

■赤ビーツのミラクルスープ

赤ビーツは鮮やかな赤色が特徴の根菜で、ロシア料理のボルシチなどに使われています。

赤ビーツのミラクルスープ 3人分

- 赤ビーツ...大1個(250g) (または赤ビーツ粉末...大さじ1)
- ジャガイモ...中1個(100g)
- 玉ネギ...1/2個(120g)
- バター...8g
- 水...200mL
- コンソメ(顆粒)...小さじ2(5.2g)
- 塩・コショウ...適量
- 牛乳...100g
- イタリアンパセリ...少々

作り方

- 1 ジャガイモ、玉ネギは皮をむき8等分にする。赤ビーツは皮をむいて細かく切る。
- 2 深鍋にバターを入れ、玉ネギを炒め、色づいてきたらジャガイモを加え軽く炒める。
- 3 赤ビーツと水を加え、蓋をして15分間煮込む。
- 4 赤ビーツに火が通ったことを確認し、少し冷ます。
- 5 少し温かい程度に冷めたら、ミキサーにかける。
- 6 5に牛乳、コンソメ、塩、コショウで味を調える。
- 7 器に盛り、イタリアンパセリをふりかける。



ミキサーのかけ具合によって違う食感が味わえます。温かいスープでも冷製スープでもお勧めです。

栄養成分表示:1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩	食物繊維
121kcal	3.5g	3.6g	19.6g	57mg	1.2g	3.3g

赤ビーツは硝酸塩を含んでいて、食べると体内で一酸化窒素(NO)が作られます。この一酸化窒素に血管を広げたり血栓の形成を防ぐなど、血液循環を改善する働きがあり、手足などの血流量を増やして冷えを改善する「温」食材としての効果が期待されます。

ここでは、ジャガイモ、玉ネギを加えた滑らかでやさしい味のスープを紹介します。生の赤ビーツには特有の臭みがありますが、くせの少ない粉末も市販されていて、通販などで入手できます。

表 体を温める／冷やす食材一覧表 (掲載した食材は代表的なものです)

	温性	熱性	平性	涼性	寒性
穀類・豆類	もち米、納豆		うるち米、キビ、大豆、豆腐、豆乳、きな粉、小豆、えんどう豆、そら豆、トウモロコシ、インゲン豆	そば、アワ、大麦、小麦、玄米	
野菜・いも類きのこ類	カボチャ、ニラ、玉ネギ、ニンニク、ショウガ、ラッキョウ、大葉、長ネギ、ウド、こんにゃく		キャベツ、春菊、ニンジン、カブ、白菜、ジャガイモ、サトイモ、サツマイモ、シイタケ、キクラゲ	キュウリ、ホウレン草、セロリ、レタス、大根、ナス、ゴボウ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム	トマト、ウリ、ニガウリ、豆モヤシ
果物類ナッツ類	モモ、サクランボ、アンズ、クリ、クルミ		リンゴ、ブドウ、イチジク、パイナップル、レモン、パパイヤ、落花生、ゴマ、アーモンド、ギンナン	マンゴー、ビワ、ナシ、ミカン、ユズ	バナナ、スイカ、メロン、カキ、キウイフルーツ
肉・卵類	鶏肉、鶏レバー、羊肉		豚肉、牛肉、鶏卵、ウズラ卵		
魚介類	エビ、タチウオ、カツオ、サケ、アナゴ、イワシ、ナマコ		イカ、クラゲ、アワビ、ホタテ、ウナギ、サバ、シラウオ、タイ、ヒラメ、ブリ、マグロ、ハモ、ドジョウ		昆布、ワカメ、のり、カニ、タコ、シジミ、アサリ、ハマグリ
調味料・香辛料	シナモン、黒砂糖、山椒、ワサビ	唐辛子、コショウ、辛子	白砂糖、ハチミツ	ハッカ	食塩、しょうゆ
油脂類	ナタネ油			ゴマ油、ラード	
その他	紅茶、日本酒		牛乳、ヨーグルト	緑茶、ビール	

※資料によって分類が若干異なることがあります。

城西大学薬学部医療栄養学科・栄養教育学講座作成

冷え症の改善には、運動やマッサージも有効な手段です。いくつかの研究から、ウォーキングによって深部体温が上昇すること、マッサージによって皮膚の温度が上昇し、副交感神経が活発になり、リラックスした状態になることが示されていて、これらの

運動やマッサージにも冷え症改善効果

結果から、適度な運動やマッサージは冷えの症状改善に有効な可能性が高いことがわかります。一方、高齢者で手足の冷えがある場合、動脈硬化の可能性もありますので、かかりつけ医を受診した際に医師に相談してみるとよいでしょう。



カボチャとエビの温サラダ ... 2人分

- カボチャ...150g
- 玉ネギ...20g
- ヨーグルト...20g
- コショウ...適量
- むきエビ(冷凍)...適量
- マヨネーズ...20g
- 塩...適量

作り方

- 1 カボチャとエビは別々に塩茹でする。
- 2 玉ネギは薄切りにして水にさらしておく。
- 3 マヨネーズとヨーグルトをあえる。
- 4 塩、コショウはお好みで。



栄養成分表示: 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
171kcal	6.9g	8.3g	17.4g	43mg	0.7g

■カボチャとエビの温サラダ
温性の野菜を上手に組み合わせ、必要なた体を冷やさないサラダで、必要なビタミンや食物繊維をとりましょう。カボチャ、玉ネギ、エビ

は温性の食材、マヨネーズの卵とヨーグルトの牛乳は平性の食材です。エビとマヨネーズが入っているので塩分控えめでも美味しく食べられます。

とう
だっただ

体のしくみ

内分泌系(ホルモン)編

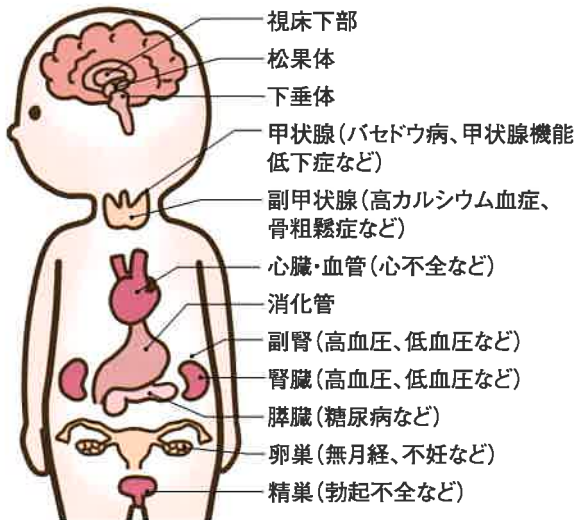


微量で体の調子を 保つホルモン

内分泌系は、化学物質(ホルモン)を分泌して、体の働きを調整しています。ホルモンはさまざまな臓器でつくられています(図)。「卵巣」では女性ホルモンである卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)、「精巣」では男性ホルモンのテストステロンが、「膵臓」ではインスリンなどが分泌されます。

これらの内分泌臓器(内分泌腺)でつくられたホルモンは、血管やリンパ管の流れで全身に運ばれ、

図 ホルモンをつくる内分泌臓器と主な疾患



そのホルモンを受け取る特定の器官に作用します。例えば膵臓のランゲルハンス島β細胞から分泌されるインスリンは、血液を運ぶ肝臓や筋肉や脂肪細胞などに運ばれ、そこにある受容体に特異的に結合して、血糖濃度の低下に働きます。

ホルモンは全身に100種類以上あるといわれ、細胞膜を通過できるホルモン(ステロイドホルモン、甲状腺ホルモン)と通過できないホルモン(ペプチドホルモン、アミン型ホルモン)に分けられます。ホルモンは非常に微量で各器官の働きを調整しています。ホルモンの濃度は「50 mプールの水にス

プーン1杯の砂糖を溶かした程度」といわれています。ホルモンは多くても少なくても正常な機能を保つことができせん。

ホルモンの分泌は 脳でコントロール

「甲状腺」は、蝶の形に似ている器官で、喉仏の下にあります。甲状腺でつくられる「甲状腺ホルモン」は代謝調節や成長に重要なホルモンです。甲状腺はホルモンをつくるだけでなく、ホルモンを貯蔵する唯一の器官という特徴を持っています。

ホルモンの分泌は、脳の「視床下部」や「下垂体」でコントロールされています。甲状腺ホルモンの場合、視床下部でつくられるホルモン(甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン)が、脳下垂体前葉に作用して甲状腺刺激ホルモンが分泌され、これが甲状腺に作用して、甲状腺ホルモンが分泌されるのです。また甲状腺ホルモンの濃度が高くなると、脳下垂体前葉や視床下部に分泌

抑制のフィードバックが働き、甲状腺ホルモンの分泌も抑えられる仕組みです。

何らかの原因で、甲状腺ホルモンが少なくなった状態は「甲状腺機能低下症」と呼ばれ、皮膚の乾燥や疲労感、むくみなどの症状を伴います。一方、バセドウ病は甲状腺ホルモンが過剰な状態である「甲状腺機能亢進症」を起こす病気で、発汗、痩せる、動悸がするなどの症状が現れます。

ストレスや緊張で ホルモンが分泌される

ホルモンの分泌はストレスや緊張の影響も受けます。ストレスを感じると、「副腎」からホルモン(アドレナリン、ノルアドレナリン)が分泌され、交感神経を刺激して、心拍数や血圧が上昇します。また脳の「松果体」はメラトニンというホルモンを分泌して、体内リズム(サーカディアンリズム)を調整しています。メラトニンは催眠作用があり、夜間に分泌は増加し、日中は減少します。ところが夜でも強い光を浴びると、メラトニンの分泌量は低下して、体内リズムが乱れる原因となります。

家族が急に
入院!
どうする!?

お金 手続き

情報の集め方...

初めての介護サービス

高齢の家族が突然倒れたら、どうしますか?
ある日、突然やってくる「介護」の不安に備えておきましょう。

監修

早稲田大学人間科学学術院
健康福祉科学科 教授 植村尚史氏
京都大学法学部卒業後、厚生省(当時)入省、内閣法制局参事官、厚生省保健社会統計課長、社会保険庁企画・年金管理課長、国立社会保障・人口問題研究所副所長を経て、2003年4月から現職。著書に「図説これからはじめる社会保障」若者が求める年金改革」など。

サービスが始まったたら、どうすればいいの?

月に1回は
ケアマネジャーが来訪

介護サービスが始まると(図)、モニタリングのために、月1回ケアマネジャーが訪ねてきます。

実際のサービスがケアプランに沿ってきちんと行われているかどうかチェックするモニタリングは、ケアマネジャーの大切な役割です。

「サービスの内容は約束通りか」「回数や提供時間は適切か」などを



ケアマネジャーから聞かれるので、遠慮せずに答えましょう。疑問に思っていることがあればメモをとっておき、この時に相談するとよいでしょう。

サービスの内容などに問題があれば、ケアマネジャーが調整してくれます。改善が難しい場合は、ヘルパーの交替や事業所の変更もあり得ます。モニタリングには、介護を受けている人の状態を確認することも含まれます。変化がなく同じ状態が長く続くこともありすが、一時的に良くなったり、逆に悪くなったりすることがあるからです。

骨折後、自宅で介護を受けていた人が、リハビリを頑張って日常生活動作(A*DL)が向上した場合には、ケアプランを見直す必要があるでしょう。

逆に、歩行がスムーズにできなくなった場合は、取り外しができる手すりの設置(福祉用具貸与)や訪問リ

ケアマネジャーとの相性が良くなかったら

関わっていくうちに、ケアマネジャーに不満を覚えてしまったら、かなりのストレスですが、心配しないでください。ケアマネジャーは、別の人に変更できるからです。

まずは、地域包括支援センターや市区町村の介護保険課など、現在のケアマネジャーを紹介してくれたところに相談してみましょう。ただ、新しいケアマネジャーが必ずしも今の人を上回るとは限りませんので、慎重に考えたほうがよいでしょう。

*日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作。「起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容」を指す。

ハビリの導入など、歩行をサポートするサービスの追加が予想されます。サービスを受けたら終わりではなく、ケアマネジャーに相談しながら1カ月ごとにサービスの内容や質を検証していくわけです。

サービスにかかった費用(自己負担分)は、それぞれの事業所から1カ月ごとに請求が届きます。契約した方法で、約束した日に支払います。利用する事業所が多くなると、情報量も多く、煩雑になります。大切なことをうっかり忘れないためにも、

要介護・要支援認定は更新が必要

要介護・要支援認定には、有効期限があります。新規申請は原則6カ月、2回目以降は原則12カ月ですが、要介護度が変わらない場合は最長36カ月まで延ばすことができます。更新はケアマネジャーが対応してくれます。

医療機関で処方される薬を知ろう!

利尿薬編

医師が処方する薬の役割を知っておくと、治療の狙いがよく理解できます。

利尿薬は「おしっこを出す薬」です。

人体にとって水分は不可欠ですが、何らかの原因で必要以上に水分が溜まると、浮腫（むくみ）や肺に水が溜まる胸水、心不全、肝臓障害、腹水などの不都合が起きてしまいます。

水分が溜まる原因としては、心臓が弱って十分に血液を送り出せなくなる鬱血性心不全や腎臓の機能が低下するネフローゼ症候群、肝硬変などがあります。心不全では尿を作る腎臓に十分な血液が届かないため、水分が溜まってしまいます。

利尿薬は、こうした病気に伴って体内に貯留した過剰な水分を減らすことによって、臓器の負担を減らします。また、動脈硬化などが原因で起こる高血圧時に利尿薬を服用すると、血管内を流れる血液の量が減るため、血圧を下げることができます。

今回は、医療機関で処方される主な飲み薬（経口薬）の利尿薬を種類別に紹介します。

ループ利尿薬

服用して1時間程度と、比較的短時間で効き目を発揮し始めます。作用する時間も数時間程度と短めですが、強力な利尿効果があり、浮腫の改善などに用いられます。

主な薬剤としては、フロセミド（商品名：ラシックス、オイテンシン）、トラスמיד（ルブラック）、ブメタニド（ルネトロン）、アゾセミド（ダイアート）などがあります。

ループ利尿薬は腎臓の血流に影響を与えないため、腎機能が低下した時にも使えるのが特徴です。主な副作用としては低カリウム血症があります。

サイアザイド系利尿薬

降圧作用が強い利尿薬で、高血

圧に対して他の薬とともによく処方されます。主な薬剤としては、ヒドロクロロチアジド（後発品のみ）、トリクロルメチアジド（フルイトラン）、ベンチルヒドロクロロチアジド（ベハイド）などがあります。主な副作用は低ナトリウム血症、低カリウム血症などです。

このほか、ほぼ同じ作用を持つサイアザイド類似利尿薬として、メチ克蘭（アレステン）、インダパミド（ナトリックス、テナキシル）、トリパミド（フォルモナル）、メフルシド（バイカロン）などがあります。

カリウム保持性利尿薬

降圧作用や利尿作用は弱めですが、カリウム排出を抑える働きがあり、ループ利尿薬やサイアザイド系利尿薬と併用されることがあります。主な薬剤としては、スピロラクトン（アルダクトンA）、エプレレノン（セララ）、エサキセレン（ミネプロ）、トリアムテレン（トリテレン）などがあります。

浸透圧利尿薬

浸透圧利尿薬は、腎臓でいったん濾過された後、化学的な変化をせず、再吸収もされないため、原

尿が流れる尿管内の浸透圧が高まって再吸収を抑える働きがあります。内服可能な薬剤としては、イソソルビド（イソバイド）があります。

ハソプレシリン V₂受容体拮抗薬

水の再吸収だけを抑え、ナトリウムなど電解質に影響を与えないのが大きな特徴です。他の利尿薬で効果不十分な心不全、肝硬変における体液貯留と、希少疾患で腎臓に嚢胞が生じる常染色体優性多発性嚢胞腎に適応があります。薬剤としてはトルバプタン（サムスカ）があります。

利尿薬は、浮腫や高血圧、心不全などの治療に用いられますが、ナトリウムやカリウム、水分など、人体に不可欠な物質の量や濃度に直接影響を与えます。医師は効果や副作用を見ながら慎重に量や種類を調整して処方しますので、医師や薬剤師の説明をよく聞いて、処方された量を守りましょう。体調に変化が生じた時には、速やかに相談することが大切です。



月

月の満ち欠けと月の名前

と 暦



月は太陽に照らされて、太陽に面している半分が輝いています。そして地球と月の位置関係によって、光っている部分が増えたり減ったり、つまり満ち欠けして見えています。実は月は満ち欠けにより、0から29まで30の月齢があり、約29・5日をかけて満ち欠けを繰り返しています。そして三日月や満月など風情のある名前が付いています（全てに付いているわけではありません）。

月齢 13

じゅうさんやづき
十三夜月

13日頃

満月の少し前なのでいくらか欠けて見えません。月が最も美しいとされるのは十五夜で、次いで美しいものが十三夜とされています。

枝豆や栗を供えることから豆名月や栗名月とも呼ばれています。

旧暦9月13日の夜の月を「後の月」と呼んでお月見をする習わしがあります。これは旧暦8月15日の月を中秋の名月としてお月見を楽しみますが、この頃は台風や秋の長雨の季節で名月が見られないため、約一カ月後を「後の月」と呼びました。

月齢 14

こもちづき
小望月

14日頃

望月とは満月の別名です。幾望とも待宵の月とも呼ばれ、翌日の満月を楽しみに待つという意があります。幾望とは満月の前の日の夜のこと、幾は「近い」という意味があります。

月齢 15

まんげつ
満月

15日頃

異称には望月や十五夜、望、三五の月などがあります。満月は英語の「Full Moon」から呼ばれたともいわれます。

満月は太陽から180度離れた月で、太陽が西の空に沈むと東の空から昇ります。「菜の花や月は東に日は西に」という与謝蕪村の俳句がありますが、まさにこの光景を詠んでいます。

月齢 16

いざよい
十六夜

16日頃

旧暦8月16日の夜のこと、前の晩の十五夜よりやや遅れて出てくるので「いざよう月」ともいいます。ほかに既望・不知夜月などとも呼ばれています。既望は望月を過ぎた月、不知夜月は一晩中月が出ていたので「夜を知らない」といった意味になるでしょう。鎌倉時代の阿仏尼の紀行文『十六夜日記』に「いざよふ月にさそはれ出て」とあり、十六夜の月に誘われて旅に出るとあります。

月齢 17

たちまちづき
立待月

17日頃

旧暦8月17日の月で、月の出を「いまかいまかと立って待つうちに月が出る」という呼び名です。月の出は日没から約1時間30分後といわれていますが、あまり早くから待つと待ちくたびれますね。満月から2日後ですので、欠け方は小さくまだ丸い感じです。

月齢 18

いまちづき
居待月

18日頃

旧暦8月18日の月で、居は「座る」の意味です。立って待つには長すぎるので、居間に座って待つという月、ゆったりとした気分で月の出を待つ、風情を楽しむという意味合いです。欠け方もまだ少なく、明るい月を眺めることができます。

花物語

身近に花を感じませんか

ひやくにちそう

百日草



花期 7月～10月

花言葉 幸福、絆、高貴な心、いつまでも変わらぬ心、別れた友への思い

百日草という名は、7～10月の長い間花が咲き続けることに由来しています。1つの花は2週間ほどで散りますが、次々に新しい花が咲き続け、日当たりと水はけが良い場所であればどこでも元氣よく育つことから、園芸用の草花として人気があります。

原種は赤つばい、あるいは淡い紫色でしたが、品種改良が進められ、現在では青色を除くほとんどの色の花があります。さらに花型によって、ダリヤ咲き、ポンポン咲き、カクタス咲きなどに分類されるなど、とても多くの品種があります。

キク科ジニア属で、ジニア

(Zinnia) という学名は、ドイツの医師で植物学者でもある J.G.Zinn (ツィン) 氏の名前に因んだもの。英名は Youth-and-old-age といいます。原産はメキシコで、ブラジルのリオデジャネイロでは、魔よけや幸福を招く花として、百日草をパレードに向かって投げこむ祭りがあります。

日本へ入ってきたのは江戸時代末期の頃。花の咲く時期が長いことを意味する「浦島草」や「長久草」という和名が付けられました。また花芯が盛り上がって山高帽子に見えることから、「シャッポバナ」という愛嬌のある別名でも呼ばれています。

❖ スタッフ紹介 ❖



出口 法子

木々の緑が深まる、さわやかな季節となりました。昨年11月から、スタッフの一員として勤務しています。看護においては、初心を忘れず、患者様の気持ちに寄り添い、日々学びながら努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



インターネットでの予約方法について

患者様の一層の利便を図るため、小森医院では予約診療制を取り入れております。予約はご希望の診察日の**30日前**から受け付けています。予約方法などにつきましては、ホームページを参照いただくか受付スタッフにお尋ねください。なお予約の無い方でも、来院された方は診察いたします。発熱や痛みなど、急に体調を崩された方は、予約が無くても優先して診察いたします。

● 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り

● 診療時間

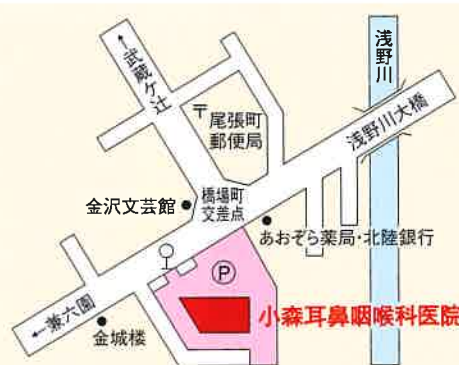
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30～5:30	○	○	○	△	○	△
						3:00まで

※休診日 木曜日午後休診・日・祝祭日

小森耳鼻咽喉科医院

金沢市橋場町3番9号 TEL.076(221)5027 メール: info@komori.or.jp

ホームページ <http://www.komori.or.jp/>



※病院の周囲に20台の駐車が可能