



ご挨拶

院長 小森 貴



雨がうつつとうしい季節も終わり、
いよいよ夏本番となりました。

湿度の高い日本の夏は、体温上昇や発汗で身体の機能のバランスが崩れて、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を起こしやすい季節です。

食欲がないからといって、そうめんや冷や麦、冷やし中華など冷たくて喉ごしのよい食べ物ばかりでは、栄養バランスが崩れてしまいます。付け合わせにネギやシヨウガなど、体を温めるとされる薬味や、卵や魚、肉、野菜なども忘れずにとりましょう。

暑い季節にお勧めの食べ物の一つは、豆腐です。豆腐は栄養豊富な食品で、良質なたんぱく質やビタミンB群、鉄分、カルシウムなどが含まれています。ビタミンBは、体力を消耗すると不足しがちになる成分です。また血液中の老廃物を除き、心機能を高めるリノール酸、リノレン酸など、不飽和脂肪酸やミネラルなども含んでいます。冷や奴やみそ汁だけでなく、煎ってそぼろにしたり、洋風のサラダやステーキ風に焼いたりなど、工夫してみましょう。

今年1月に、食品安全委員会(内閣府)が大豆イソフラボンのとりすぎに注意を促す報告書をまとめたという新聞記事をご記憶の皆様も多いのではないのでしょうか。これを読んで、豆腐や味噌、納豆など大豆食品を食べるのはよくないと思った方もありません。しかしこれはあくまでも、通常の食生活に加えて、ドリンク剤やサプリメントなどで大豆イソフラボンを追加的にとる際の上限量を定めたものです。とくに妊婦や乳幼児は食事以外からの摂取は勧められないとされていますが、食事ではとりすぎを心配する必要はありません。

三度の食事でバランスよい栄養をとること、これが夏バテ対策の基本です。

夏はあせもになりやすい季節です。特に子どもにとっては、思い切り遊びまわって汗をたくさんかきますから、清潔と通気に気をつけて、快適な夏を過ごしましょう！

ぷっぷぷっ

かユかユ

夏のやっかいもの

今年はおせも知らずで過いん

汗の通り道が詰まって起こる

高 温多湿、汗をたくさんかく

夏に多いあせも(汗疹)。汗は通常、皮膚の深いところにある汗腺から分泌され、表皮につながっている汗管を通じて外に出ます。ところが、汗の分泌が過剰になると汗管が詰まり、汗管から汗がもれ出してたまってしまいます。たまった汗は炎症を起し、皮膚が刺激を受けてチクチクしたり赤くなったりして、小さな水泡がたくさんできます。これがあせもの正体です。

あせもには、皮膚に赤い盛り上がりができる「紅色汗疹」、皮膚のごく表面が閉塞して透明な水泡ができる「水晶様汗疹」、皮膚の奥にある真皮の上層に汗がたまり、皮膚に盛り上がりができる「深在性汗疹」などがあります。このうち、深在性汗疹は主に熱帯地方で見られる特殊なあせもですが、汗が外に出ず熱がこもるた

め熱中症の危険性が高くなります。

夏に多いのは圧倒的に「紅色汗疹」で、かゆみを伴います。小さな子どもなどが自分でその部分をかきこわしてしまうと、傷ができて化膿してしまうこともあります。

治療は塗り薬とともに環境の改善が大切

あ せもは大人も

なりますが、小さな子どもほどなりやすい病気です。というのも、汗がつく

られる汗腺の数は、生まれた時点から決まっており、成長とともに増えることはないからです。つまり、小さな子どもほど、体の表面積に対して汗腺の数が多いため、皮膚が刺激を受けやすく、あせもになりやすいというわけです。



治療はまず、あせもができていない場所を清潔にして、赤みが広がっているなどの状態によって、弱めの薬を塗ります。しかし、何よりも大切なのは、多量の汗をかかないようにす

あせもがきつかけとなる こんな病気には要注意

乳児寄生菌性紅斑

乳幼児の体の中でも、お尻やわきの下、首の後ろなどのこすりあわされる部分（間擦部）が広範囲に赤くなる病気です。お尻にできるとおむつかぶれのように見えることもあります。これは、多汗やおむつの使用により皮膚が常に湿っていたり、不潔になっていたたりする状態に、カンジダ菌という真菌（カビの一種）が感染し、炎症を起こしたものです。カンジダ菌は、人間の口の中などにいる常在菌ですが、ステロイド薬や抗菌薬を使用するとほかの菌が死んだり活動が弱くなったりする一方、カンジダ菌は活発に活動してしまうため、この病気にかかりやすくなります。

乳児寄生菌性紅斑の治療には抗真菌薬の外用とともに、お尻の場合は頻繁におむつを取り替えるなど、常に清潔にすることが重要です。なお、パウダー類は、つけた直後はさらさらしていても、汗を含むとカンジダ菌が好む環境をつくってしまうため、お勧めできません。

あせもは環境に気をつければ治りも早く、予防も簡単です。しかし中には菌が侵入して、重症化するケースがあるので注意が必要です。主なものは次の2つです。

乳児多発性汗腺膿瘍

汗は汗腺から分泌され、汗孔という出口から出てきます。そこに黄色ブドウ球菌が侵入して、化膿し炎症を起こした状態を乳児多発性汗腺膿瘍、別名「あせものより」といいます。乳幼児の頭や顔にできることが多く、膿をもついわゆる「おでき」の状態となり、痛みも伴います。近くのリンパ節が腫れることもあり、ときには発熱など、全身に影響を及ぼす場合もあります。

乳児多発性汗腺膿瘍の治療には、抗菌薬の内服薬と、患部への塗り薬を併用します。また、膿がたまってぶよぶよした患部は、切開して膿を出します。

あせもに続いて発症するので、予防は何よりもあせもをつくらないようにすることです。夏の間は髪の毛を短めにするこも、予防の一つになります。

吸湿性の良い
肌着や寝具で汗を
そのままにしない

ること。通気をよくし、涼しい環境にするだけでも、多くの場合1週間ほどで軽快します。同時に、こまめにシャワーや入浴をして常に皮膚を清潔に保つことも大切です。

あせもを防ぐには、汗を過剰にかかれないような環境づくりが大切です。

また、汗をかいたらすぐにふき取る、あるいは肌着に吸収させて、皮膚の表面を蒸らさないようにすることがポイントです。

夏は衣服が少ないほうが涼しいだろう、と肌着を着ないでいると、汗をかいたあとにスムーズに汗が引かず、蒸れやすくなります。あせもがで

きやすくなります。吸湿性の良い肌着を着ましょう。

寝汗もあせもの原因になります。

寝ている間にかいた汗は、翌朝ふき取ったり、シャワーで流したりして、清潔にしましょう。パジャマや寝具もできるだけさらりとした肌触りで吸湿性に優れたものを選びましょう。

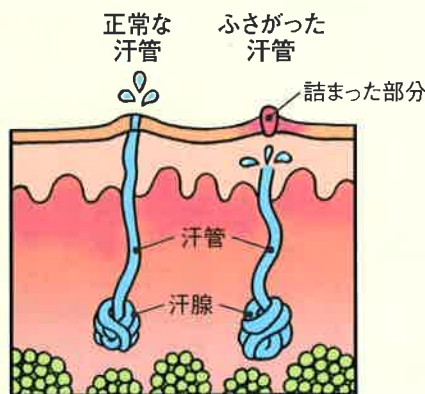
元気な大人であればこれらは自分で気を付けることができますが、乳幼児や介護を必要とする高齢者は周囲が気を付けてあげる必要があります。高齢者の場合、体内の水分量が

少ないので汗の量も多くはないのですが、じっとしていると蒸れたり、わきの下などで皮膚同士がこすれて刺激になり、あせもなどができやすい状態になります。

なお、最近は冬にあせもでも医療機関を受診するケースもあるようです。これは、かぜを引かせないようにと子どもに必要な以上に厚着をさせてしまうことによるもの。「やりすぎ」ないように気を付けましょう。

あせもができる 仕組み

汗管が詰まってしまうと、もれ出して皮膚の下にたまった汗で皮膚が刺激を受け、赤くなってしまう



問 親が歯の生え始めを知ることがないことから名がついた「親知らず」。記録に残る最少年齢は何歳でしょうか。

- ①7歳 ②9歳 ③13歳

骨の健康が気になる方の食品

「トクホ」(特定保健用食品)は、食生活の面から生活習慣病の予防を目的にした食品です。健康効果や安全性についての審査をクリアして、厚生労働省が許可した食品のみ、健康に対する機能をパッケージに表示することができます。今回のテーマは「骨の健康が気になる方の食品」です。

トクホの許可マーク。健康に対する機能とともに、パッケージに表示される。品目数は583(2006年4月17日現在)。



「トクホ」で上手にヘルシーライフ!

骨量の減少は骨粗鬆症を招く

骨は、人間の体を支えるだけでなく、内臓を衝撃から守る役割も担っています。人間の骨格は成人の場合で206本もの骨から成り立っていますが、骨そのものの強さは、年をとるにつれて弱くなっていきます。

骨の強さは、骨量(骨の密度)で表すことができます。骨には体内のカルシウムの実に99%が蓄えられており、体内のカルシウムが不足したときに、骨から補充されるようになっています。骨は、絶えず破壊と形成を繰り返していますが、20歳代をピークに、骨量は次第に減少していきます。その背景には、単なる老化だけでなく、ホルモンの変化や運動不足、またバランスの欠けた食事により、骨の破壊と形成のバランスが崩れることも考えられます。

骨量の減少が著しいと、骨粗鬆症になりやすくなります。骨量をできるだけ高め、また骨量の減少を抑えることが、こうしたリスクを減らすのに役立ちます。

カルシウムを有効利用して丈夫な骨に!

カルシウムを多く含む食品の代表例は、乳製品や小魚です。しかし摂取されたカルシウムは平均30%程度しか吸収されないといわれています。つまり、摂取したカルシウムを効率よく吸収させ、骨の形成へと利用されるようにすることが、骨の健康にとって大切なのです。

トクホの「骨の健康が気になる方の食品」には、カルシウムの吸収をよくして骨の形成を促す成分や、骨からのカルシウムの溶出を防ぐ成分などが配合されています。

フラクトオリゴ糖・・・腸内のビフィズス菌を増やし整腸作用を促すオリゴ糖の一つで、カルシウムの吸収をよくします。トクホには、乳飲料や麦芽飲料があります。

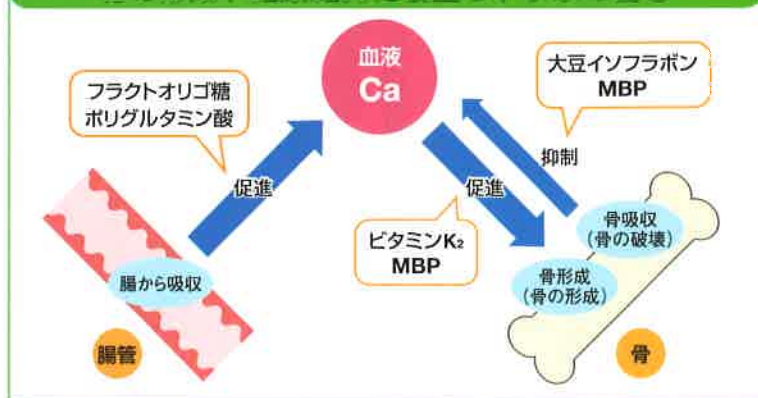
MBP(乳塩基性たんぱく質)・・・牛乳や母乳に微量しか含まれない天然微量たんぱく質で、骨の破壊を抑え、形成を促すことで骨密度を高めます。トクホには、清涼飲料水があります。

大豆イソフラボン・・・大豆の胚芽に多く含まれる成分で、骨からのカルシウムの溶出を防ぐことで骨密度や強度を高めます。トクホには、清涼飲料水があります。

トクホの成分にはそのほかに、ビタミンK₂(メナキノン-7)やポリグルタミン酸があります。

これらのトクホを上手に取り入れながら、適度な運動とバランスのとれた食事で、健康な骨づくりを心がけましょう。

骨の形成や健康維持に役立つトクホの働き



「トクホごあんない2005」(財)日本健康・栄養食品協会より

トクホのチセ? ナニ?

トクホは毎日とらないといけないの?

トクホは毎日続けてとらないと効果が出ない、ということはありません。しかし、トクホは食生活の乱れによる生活習慣病の一次予防に適している食品ですので、日ごろの健康や、栄養バランスが気になる人は、積極的に、また継続的に食べることをお勧めします。毎日の食生活の中に無理なく上手に取り入れてみましょう。



② 9歳 2002年、米国のミシガン州にある歯科口腔外科医院で、「親知らず」とよばれる歯を2本抜いたそうです。通常は20歳前後に生えるといわれますが、このときわずか9歳339日だったそうです。

上野正彦の

「いのちのカルテ」

～監察医が見た、生命の尊さ～

上野正彦

1959年から東京都監察医務院監察医となり、1984年に同院長に就任、1989年退官。ベストセラーとなった『死体は語る』をはじめ、著書多数。テレビドラマなどの監察医ブームの火付け役ともなった。現在は文筆活動のほか、法医学評論家や看護専門学校非常勤講師など、多彩に活躍中。

泣いて生まれるのはなぜ

「人は、どうして泣きながら生まれてくるのだろうか」

ある日、産婦人科医の友人と話していて、そんな疑問を持ちました。この世に生を受けたのだから、嬉しそうに笑って生まれてくる赤ん坊がいていいのではないかと。でも、長年お産に立ち会ってきた友人は、赤ん坊は「オギャーと泣くもの」と言います。医学的にも、産声は第一呼吸の開發

笑って始まり、笑って終わる

といて、呼吸が正常に肺呼吸に切り替わったかどうかの重要な印です。万一、産声を上げない場合、背中をさすったり、時には叩いたりして刺激を与え、泣かせるように仕向けることもあるほどです。

とはいえず、「オギャー」という泣き声には、なんとなくほかに意味がありそうです。友人との会話は弾みませんでした。この世を生きていくのは大変なことです。人は自分の意思で生まれてくるわけではないのに、生まれてきた以上、人生の荒波に揉まれて何十年

も生き続けなければなりません。そんな人生を予感して、赤ん坊は泣きながら生まれてくるのかもしれないね、とそんな話になりました。

生まれた子を思う親の愛

それにしても、泣きながら生まれてきて、泣きながら死んでいくとしたら、なんと悲しい生涯でしょう。子どもには泣いてばかりの人生を送ってほしくない。親なら誰もがそう願うものでしょう。そんな風に子を思う親心、

特に母親の愛情というものは本当に強いものだ、私は常々感じています。

例えば、古くは紀元79年にペスビオ火山大噴火で消失したポンペイの町跡から、子を守るように胸に抱き絶命した母親のミイラが発見されていますし、似たような母子の遺体は阪神淡路大震災でも見られたと聞いています。

また、私は監察医を退官後、地元の問題解決者共同作業所の運営ボランティアを始めたのですが、障害を持つ子の親たちは、自分の死後の子ども

の将来を不安に思い、「この子を残して逝けない」と口を揃えます。本当は、「国に子どもを預けられるから私は安心して死んでいける」となればいいのですが、福祉政策はそこまで進んでいないのが実情です。国として支える体制が早く整い、親たちの不安が少しでも軽減されることを心から願う毎日です。

締めくくりはニッコリ

話は戻りますが、私は、泣いて生まれてきたのだから、せめて死ぬときくらいはニッコリ笑って逝きたいなと思っています。生きているうちに自分を完全燃焼させて、「やるべきことをやって満足した。楽しい人生だった」と締めくくる。そんな死に方が理想ではないだろうか、と。

人生も終わりに近づいたとき、残り少ない日々を悲しむよりも、長く生きてきたことに満足し、感謝する。そんな気持ちで余生を送るには、一日を大切に、今できることを、やるべきことを、やりたいことを、やってみる。そうした日々を積み重ねていくことなのかもしれません。泣いて生まれてきたのだから、死ぬときは笑っていたい。その願いが叶うように、残りの人生を送りたいと私は思っています。

女性はふつうひげを伸ばしませんが、長いあごひげを持つ女性が世界にはいるそうです。さて最も長いといわれる女性のひげはどれぐらいあるでしょう。

①111.1センチ ②38.9センチ ③27.9センチ



はっらっ メニュー

～トマトで料理上手に～

日本にトマトが伝わったのは17世紀半ば。フランスでの愛称は「愛のリング」、イタリアでは「黄金のリング」です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と諺にもあるように、トマトは緑色から赤色へ熟していく過程で、リコピンが増加し、食物繊維やビタミンC、Eなどの成分も増加していきます。つまり、日光をたっぷり浴びて育った完熟期の赤系トマトは、リコピンだけでなくビタミンやミネラルなども多く含んでいます



監修・料理

女子栄養大学助教授
栄養科学研究所 食品成分分析センター
栄養学博士 管理栄養士

根岸由紀子氏

女子栄養大学助手 栄養科学研究所
管理栄養士

石川裕子氏



牛ステーキ フレッシュトマトソース

トマトのおいしい季節にぜひお試しあれ!

栄養価1人分

エネルギー ……344 kcal
塩分 ……1.6 g
カリウム ……566 mg
カルシウム ……16 mg
ビタミンC ……16 mg

材料 (2人分)

牛モモ肉 ……200g (2枚)	オリーブ油 ……12g (大さじ1)
塩 ……1g (小さじ1/6)	シェリー酒 ……15g (大さじ1)
こしょう ……(少々)	しょうゆ ……12g (小さじ2)
トマト ……200g (大1個)	塩 ……(少々)
ニンニク ……(ひとかけ)	こしょう ……(少々)
バジル ……(適宜)	

作り方 調理時間：10分

- ① 牛肉は塩・こしょうをして一口大に切る。トマトは粗みじん切り、ニンニクはみじん切り、バジルは刻む。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて炒める。香りが出てきたら、肉をお好みの加減で焼き、器に盛りつける。
- ③ ②のフライパンにシェリー酒を入れてアルコール分を飛ばし、トマトを加えざっと炒める。しょうゆ、塩、こしょうを加え、全体を混ぜ、半生の状態でステーキにかける。バジルを散らす。



介護保険施設の食費や居住費の利用者負担は？

A 介護保険法の改正に伴い、2005年10月より介護保険施設などに入所の際にかかる食費や居住費が、全額自己負担になりました。これは、要介護状態が同じであれば、どこで介護を受けても給付と負担が公平になるように見直されたことによるものです。

今回の改正で保険給付の対象から外れたのは、①介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設)における食費と居住費、②ショートステイ(短期入所者生活介護・短期入所療養介護)における食費と滞在費、③デイサービス(通所介護)、デイケア(通所リハビリ)における食費です。実際に負担する金額は、施設ごとに定められるため、それぞれ異なります。

また、所得の少ない人の負担が重くならないように、利用者負担額の上限額(負担限度額)も設定されました。負担減

額の対象になるのは、次の通り。①生活保護受給者等(第1段階)、②市区町村民税世帯非課税かつ年金収入等が80万円以下等(第2段階)、③市区町村民税世帯非課税かつ年金収入が80万円以上266万円未満等(第3段階)。

この所得段階に応じて負担限度額が決まり、基準額もしくは施設との契約により定められた利用者負担額から負担限度額を差し引いた額が、特定入所者介護サービス費として介護保険から支給されます。負担減額を受けるには、介護保険負担限度額申請の手続きを行い、介護保険負担限度額認定証を交付してもらうことが必要です。この認定証をサービス事業者に提示することで、利用者が実際に支払うのは負担限度額で済みます。

詳しいことは、市区町村の介護保険担当窓口までお問い合わせください。



③ 27.9センチ

ある米国人女性は、ひげの毛包(毛根を包んでいる部分)から毛の先端まで、27.9センチあったそうです。ちなみに男性の最長記録は183センチだそうです。



食欲維持で健康長寿を目指そう

夏は食欲が落ちやすい季節。特に高齢者の食が細くなると、体力、気力も衰えていきます。いつまでも健康で長寿であるために、食事をおいしく食べる工夫をしましょう。

◆味覚の衰えから食欲不振に

高齢になると、食欲が湧かない、食べてもおいしさを感じない、お腹がすいても食べる意欲がないという人が目立って多くなってきました。この原因の一つは、味覚の衰えにあります。料理の味は舌にある味蕾という器官でキャッチし、大脳に伝わるのですが、年とともに大脳の働きが鈍くなるためにおいしさを感じにくくなります。

食べる意欲が低下したときにおいしく食事を食べてもらう(食べる)には、それぞれが少量になっても品数を

増やし、彩りよく見た目にメリハリをつける食欲をそそります。

また、食欲がないときは、好物や懐かしい味を少しだけでも食べてみると、もつと食べてみようかという気持ちが増え、きつかけになります。

◆薄味の献立に一品濃い味を

高齢者の場合、味覚の中でも塩味、苦味が最初に鈍くなるので、濃い味を好むようになりがちです。塩分のとおり過ぎは生活習慣病の要因にもなるので、献立は薄味が望ましいのですが、それではますます味を感じにくくなります。そこで味付けが物足りないときには、献立に佃煮や漬け物など、一品だけ濃い味のものを添えるのがコツです。一品だけでも満足すると、全体に薄味でもおいしく感じられます。また、酢であえたり、シソ、

シヨウガ、ユズ、レモン、ハーブ類など、香味野菜を調理に取り入れることで、しょうゆをたくさんかけなくてもおいしく食べられます。

なお、高齢になると、味覚が変化して何を食べても苦く感じる場合があります。味覚の変化を自覚できないこともあり、拒む味を無理強いするのはやめましょう。

◆“噛む食事”でおいしく食べる

歯が悪くて噛みにくく、よく噛まないで食べるために胃腸に負担がかかるなど、咀嚼力が低下することも食欲不振の原因になります。

歯が悪いと、すつたりつぶしたりした献立になりがちですが、食事のおいしさは、歯ごたえでも感じるものです。噛みにくい素材には隠し包丁を入れる、繊維質の部分は切っておく、小さく切る、表面を焼いてパリパリ感を出すなど、ひと手間かけることで、食べやすく、なおかつ食感を残すことができます。

噛めば脳を刺激し、衰えの防止にもなります。負担にならない程度に噛む食事を心がけてみましょう。

◆食欲がなくても規則的に食べる

高齢になれば必要なエネルギー量は少なくなりますが、体重キログラム当たりのたんぱく質やビタミン、ミ

ネラルの必要量は働き盛りの時と変わりません。食欲がなくても食事は時間を決めてとり、おかずを多くする、果物や牛乳などを添えるなど、たんぱく質やビタミン、ミネラルを効率よくとれるよう心がけましょう。

食物繊維も不足しがちな栄養素の一つです。普通は胃に食物が入ったときに胃・大腸の反応が起きて便意をもよおしますが、高齢になるとそれも鈍くなり、便秘をしやすくなります。食物繊維の多いイモ類、海藻類、キノコ類などを積極的に食べるようにしましょう。

◆喉が渇かなくても定期的に水分をとる

栄養不足とともに、気を付けたいのは水分不足です。高齢になると味覚だけでなく、喉の渇きも察知しづらくなります。夏、高齢者が熱中症にかかりやすいのは、水分不足に気が付かないためでもあります。

また、睡眠中は、汗も含め一定の水分が体外へ放出されています。夏は特に寝ている間に水分不足に陥りやすいので、就寝前と起床時、入浴の後などには、喉が渇かなくても意識的に水分をとるようにしましょう。また、食後にお茶や水を飲む、食事と食事の間にお茶を飲む、といった習慣をつけるのも規則的な水分補給になります。

肝炎

肝炎には、急性肝炎と慢性肝炎があります。

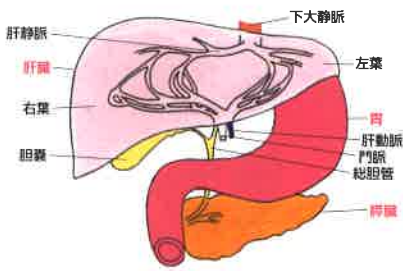
急性肝炎は、肝臓に発生した急性の炎症のために、肝細胞が障害を受ける病気です。急性肝炎の原因となる肝炎ウイルスとしては、A型、B型、C型、D型、E型、G型の6種類が知られていますが、代表的なものはA型、B型、C型です。さらに、そのほかに数種類の肝炎ウイルスがあると推定されています。これらのウイルスが経口、あるいは血液（輸血など）を介して感染し、一定の潜伏期間を経た後、急性肝炎を起します。潜伏期間は、感染したウイルスの量などによって異なりますが、通常は、A型1カ月、B型1〜6カ月、C型2〜16週です。

A型急性肝炎は、主に経口感染で、ウイルスに汚染された飲料水や貝類などによって感染し、通常1〜2カ月で治癒します。慢性化することはほとんどありませんが、まれに劇症化（突然、肝臓の細胞が広い範囲で急激に壊死を起こす）することがあります。治療は特に必要としませんが、安静、臥床を原則とし、高たんぱく食を必要とします。ワクチンが開発され、実用化されています。B型急性肝炎は、血液、体液を介して感染し、治癒して免疫をつくる一過性感

染とウイルスが肝臓に住み続ける持続感染（キャリア）があります。通常2〜3カ月で治癒しますが、まれに劇症化することがあります。現在、輸血による感染はほとんどありません。治療はA型と同様です。ワクチンが接種できます。

C型肝炎もB型と同じく血液、体液を介して感染し、一過性感と持続感染の形態がありますが、輸血後急性肝炎は約60〜70%が慢性化し、一部は劇症化します。現在、輸血による感染はほとんどありません。治療はA、B型と同様ですが、慢性肝炎への移行を抑えるために抗ウイルス薬であるインターフェロンを使用します。ワクチンはまだ開発されていません。

6カ月以上にわたって肝炎が続いている状態を慢性肝炎といえます。慢性肝炎の原因は、肝炎ウイルス、アルコール、薬剤などです。もつとも多いのは、肝炎ウイルスによるもので、B型肝炎約30%、残りの大部分はC型肝炎です。



スタッフ紹介



岡本 和代
(おかもと かずよ)

昨年6月に長男を出産し10カ月の育児休暇を頂いて今年の4月から仕事に復帰しました。

その間、小森医院では「院外処方」「待合室」「受付」「駐車場」に劇的な変化があり、戻ってきた時はびっくりしました。まだ新しい小森医院に戸惑っていましたが、仕事と育児、今までとは違った生活に少しずつではありますが、頑張っていこうと思います。

これからもよろしくお願ひします。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜〜金曜 / AM8:30〜12:00 PM1:30〜5:00
土 曜 / AM8:30〜12:00 PM1:30〜3:00
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027
Mail address : info@komori.or.jp
Home page address : http://www.komori.or.jp/

小森耳鼻咽喉科医院

