



# 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.65

ご挨拶



院長 小森 貴

明けましておめでとうございます。健やかな1年でありますようお願いしております。

今年のスタートに際しては、何か決意をしましたか。今年こそやせよう、と誓った人もいるのではないのでしょうか。わが国で、

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム・メタボ）が疑われる人は、およそ1020万人に上ると推定されています。40歳から74歳までの人は、メタボに着目した「特定健康診査（メタボ健診）」が2008年度から行われています。まだ全国的に受診率は低いようですが、みなさんぜひ受診してください。

メタボ健診の結果、腹囲の基準（男性85センチ以上、女性90センチ以上）を満たし、メタボの危険因子である高血糖、高コレステロール、高血圧がある人などは、「特定保健指導」を受ける対象者となります。病気の知識や食事・運動の指針など、生活習慣を見直すサポートを受けるものですが、初年度の対象者約400万人のうち、指導を最後まで終了した人は、8パーセントに満たない数（約31万人）だったことがわかりました。

メタボやメタボ予備軍は自覚症状が乏しいので、メタボ健診を受診したり、指導を継続したりするモチベーションが弱くなるのかもしれませんが、しかし、続ければ効果は現れるものです。厚生労働省研究班では、2008年度の保健指導対象者のうち、実際に指導を受けた人1万2000人と、受けなかった人4万9000人を調査しました。すると指導を受けた人では、平均して男性で腹囲が2.01センチ、体重が1.65キログラム、女性で腹囲が2.48センチ、体重が1.79キログラム減っていました。また血糖値や中性脂肪、血圧も改善しました。一方、指導を受けなかった人は、腹囲も体重もほとんど変わりませんでした。

健診は、自分の体に関心を持つきっかけにもなります。積極的に活用してほしいと思います。





# 元気な高齢者の共通点とは？ 健康長寿

# イキイキ最前線!!

最新の分子遺伝子学研究・調査から、元気な高齢者には科学的な共通点があることがわかってきました。今何歳でも大丈夫、対策を始めるのに遅くはありません。

左のテストは、アメリカ式の寿命予測テストを日本式にアレンジしたものです。

スタート時の寿命は男性79歳、女性85歳で、各質問ごとの答えをプラス・マイナスして年齢を計算します。該当しない場合は0にします。

## あなたの寿命は何歳？

CHECK!

### 自己診断テスト

- ① 両親のどちらかが、50歳未満に心臓病か脳卒中で亡くなっているなら **-4歳**
- ② 65歳以上で現在も働いていたなら **+3歳**
- ③ 1回30分程度の運動(テニス、ジョギング、水泳など)を週5回以上行えば **+4歳**、週に2~3回なら **+2歳**
- ④ 怒りっぽい性格なら **-3歳**、のんびりした性格なら **+3歳**
- ⑤ 幸せと感じていれば **+1歳**、不幸と感じていれば **-2歳**
- ⑥ 毎日約30ccのお酒を飲んでいれば **-1歳**
- ⑦ 毎日たばこを2箱以上吸っていれば **-8歳**、1~2箱未満なら **-6歳**、1箱未満は **-3歳**
- ⑧ 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22を23kg以上オーバーなら **-8歳**
- ⑨ 標準体重を14~22kgオーバーなら **-4歳**
- ⑩ 標準体重を4.5~13kgオーバーなら **-2歳**

女性	85 ±	チェックの結果	=	あなたの寿命年齢
		<input type="text"/>		<input type="text"/>
男性	79 ±	チェックの結果	=	あなたの寿命年齢
		<input type="text"/>		<input type="text"/>

てください。さて、あなたの今の寿命は何歳になりましたか？ 自分の健康状態やライフスタイルを見直すヒントにしてみましょう。答えがマイナスになった項目は、改善を心がけていけば、元気で長生きにつながります。

### 健康寿命は遺伝よりも生活しだい

「長寿は遺伝する」とよくいわれますが、どのくらい影響するのでしょうか。20世紀の欧州で一卵性・二卵性の双子の寿命に関する貴重な疫学統計があります。遺伝によって寿命が決まるとすれば、同じ遺伝子をもつ双子の寿命は、事故や災害を除いては、ほぼ同じになるはずですが、調査からは、わずかに25%でした。

先天的な遺伝因子よりも、後天的な環境因子である食事や運動などのライフスタイルが75%と、寿命の決定に影響が強いことがわかります。健康長寿を決めるのは、これからの生き方次第といえそうです。

### 健康長寿者の共通点は「食事」「運動」「生きがい」

寿命をコントロールする「長寿遺伝子」の分子遺伝学研究を続ける過程で、健康長寿を実現した高齢者を数多く診察しましたが、その中で浮かび上がってきた長生きの共通点は、「食事」「運動」「生きがい」でした。定期的に無理のない運動と、必要な栄養素を過不足なくとる腹七分目の食事が、誰もが持っている重要な遺伝子である長寿遺伝子を活性化させ、長寿につながるわかりました。

さらに、好奇心を膨らませたり、趣味を楽しむなど、脳を刺激するよい環境で生きがいを持つことも、健康長寿には欠かせない要素といえます。

### 血糖値を上げない食事の勧め

長寿遺伝子の一つ、「Sir2(サーツー)」をスイッチ・オンにするには、食事は腹七分に抑えましょう。ただし、低栄養状態に陥ったり、骨を弱くしたりしないよう、栄養バランスの整った食事は欠かせません。

たんぱく質、カルシウムをしっかりとりながら適正カロリーを保つことで、メタボリック症候群や、糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。野菜や果物に含まれているフィトケミカル（植物化学物質・抗酸化物質）を毎日摂取することも大切です。必要なビタミン・ミネラルに加え、食材の抗酸化作用により体の「錆びつき」を防ぐ効果が期待できます。

特に心がけたいのは、血糖値が急上昇しない食生活です。1日3回、食べるようにしましょう。また、食事の際は野菜から先に食べると血糖値が緩やかに上昇します。

### よく噛むと 免疫力もアップ

長寿者で噛む力を維持している人は、運動機能が高い傾向にあることがわかっています。よく噛むと、脳の前頭葉の血液循環が促されて脳が活性化するほか、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。また、唾液が十分に分泌されることで消化がよくなり、虫歯や歯周病の予防にもつながるほか、免疫力もアップします。

## 運動の勧め——足腰を丈夫にする3カ条

### ① 毎日歩いて買い物へ行く（外出する）



買い物や散歩など外出する際は、移動手段はバスや車を使わずに、なるべく歩いて出かけ、歩数をかせぎましょう。歩数計などを使うと、より楽しく歩数が数えられます。寒い日は昼間に、暑い日は涼しい朝晩に。

### ② 基本の動きの立つ、座るを意識する



椅子に座っているときでも運動はできます。肛門や尿道をぎゅっと締めて、そのまま5秒、ゆっくり緩めて10秒休む。これで骨盤底筋エクササイズになります。立つ時も締めることを意識しましょう。尿もれや尿失禁を防ぐトレーニングになります。

### ③ 膝に問題がなければ、階段を利用する



膝の調子がよく問題がなければ、移動は階段を利用しましょう。段差の上り下りによって重力がかかると、骨の健康に役立ちます。毎日の積み重ねが大切です。

### CHECK!

20歳のときの体重と現在の体重を比べてみよう!!

健康長寿者を見ると、太り過ぎずやせ過ぎない人たちが目立ちます。適正体重をチェックしてみましょう。

プラス  
マイナス  
5kgなら  
OK

### BMIをみてみよう

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

※22は適正体重、普通は18.5以上25未満、30以上は生活習慣病のリスク大

## 脳の若々しさを保つ、生きがいを持つ

脳に刺激を与えるには、日ごろから好奇心を持って、何事にも積極的にかかわることが大切です。新しい何かにチャレンジすることは、大変よい脳への刺激になります。その場で感じたことを身近な人に話したり、日記をつけたり、写真を撮るなど、何らかの形で表現することは脳の健康に役立ちます。夢中になれる「生きがい」は元気のもとです。

また、これまで多くの健康長寿者を見てきて、物事を明るく前向きにみる＝ポジティブシンキングの人が多いことに気づきました。過去にとらわれず、くよくよ考えずに嫌なことは忘れて生きています。もう年だから、などと自分でブレーキを踏んだりせず、常に新しいことに目を向けていきましょう。



寝ていることが  
多い人もOK

楽に体が動かせる

簡単！  
らくらく

# ADL体操

ADL体操とは、横たわる、寝返りをす  
る、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身  
のまわりのことができる能力 (Activities  
of Daily Living = ADL) の回復や維持  
を目的とした体操です。

北風が冷たくなる冬は、外に出かけるこ  
とを控え、家の中でも動くことが少なくなっ  
てきます。ADL体操を実践して、突然の  
姿勢変化を修正するバランス力や、関節と  
筋肉、握力の機能低下を回復させましょう。  
今回は、身近な道具を使って握力や肩関  
節の機能を維持する体操を紹介します。直  
径9cm位のやわらかいボールやタオルを丸  
めたものなどを活用し、変化を取り入れる  
だけで、ADL体操の楽しさは倍増します。  
正しい動きを身につけると毎日がより快適  
になります。

## チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 物をつかんでも落とす  
てしまうことがある
- 高いところにある物が  
取りにくい
- 横に体重を移動すると  
ぐらつく

※どれか1つでもあてはまれば、ADL  
が低下傾向にあります。ADL体操  
を取り入れてみましょう。

### 腕を上げて 下ろす

両肘を曲げてボール  
を胸の前に持つ。息  
を吐きながらゆっく  
りボールを頭の上ま  
で上げる。その状態  
で息を吸い、息を吐  
きながらゆっくり胸  
の前まで下ろす。



目安

ゆっくり  
4回  
繰り返す

### 握って緩める

両肘を曲げてボー  
ルを胸の前に持つ。  
イラストのように顎  
を引いてボールを  
ギュッと握り、息を  
吐く。  
握った手を緩めて  
息を吸う。



目安

ゆっくり  
4回  
繰り返す

## 握力や肩関節の機能を高める

指先や腕の筋肉を使いながら、肘や肩関節を柔らかくして機能を高める運動です。  
正しい動きを身につけると、今まで無理だった動きも楽しんでできるようになります。



2

息を吐きながら  
ボールを右手に  
持ち、ゆっくり腕  
を開いて伸ばす。  
腕を元に戻し、息  
を吸う。左手も同  
様に。

### 握って 腕を開く

1  
両肘を曲げてボー  
ルを胸の前に持つ。顎  
を引いて息を吐きな  
がら、握った手を緩め  
て息を吸う。



目安

左右交互に  
4回  
繰り返す

監修

成蹊大学名誉教授  
ADL対応型高齢者体操研究会会長  
大久保洋子氏

● 問い合わせ先: ADL対応型高齢者体操研究会 TEL 03-6795-5410 (火・水・木 10:00~17:00)

※体操に使う椅子は、折りたたみ椅子は不可です。足を引く位置に横の支柱がない椅子を使いましょう。

食卓から

UP! 脳力

認知症に強くなろう!



### イワシのトマト煮

東京都世田谷区地域福祉部介護予防・地域支援課  
介護予防・認知症対策担当非常勤

管理栄養士 可野倫子氏

彩り野菜で五感に刺激を与え  
認知機能を高めよう!

南仏の野菜煮込み料理「ラタトゥイユ」のようにトマトソースでたっぷりの野菜を煮込み、イワシを加えた一皿は、寒い季節に食べると、ほかほかと体の芯から温めてくれます。

イワシに含まれる不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、脳の神経伝達や血行をよくする働きがあることが知られていますが、その成分を魚の中に閉じ込め、効率よくとるにはイワシを焼くことがポイントです。

また、野菜に含まれるビタミン類には抗酸化作用があり、認知症の予防によいとされています。しかし、それだけでなく赤や緑、黄色のパプリカなど彩りのよい野菜は五感にも刺激を与え、認知機能を高めてくれる効果も期待できます。

### 副菜は何がお勧め?

#### ● 根菜類のマリネサラダ

レンコンや大根などの根菜類を薄くスライスし、レモンを加えた二杯酢に浸してマリネサラダに。冬場に根菜類をしっかり取ると肺機能を高めてくれる効果あり。



1人分

エネルギー  
385kcal  
塩分  
0.3g

#### 材料(2人分)と作り方

イワシ	小4尾
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
パプリカ(赤、緑、黄色)	各1個
玉ネギ	1/2個
パセリ(みじん切り)	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1かけ
ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2
トマト缶	1/2缶
塩・こしょう	少々

#### 調理のポイント▶1

イワシを焼くと、油で脂を閉じ込める効果があり、成分や魚のうま味が逃げない!

#### 調理のポイント▶2

トマト缶には濃縮したトマトが使用されているので、栄養も豊富。スープも残さすいただく。

#### 作り方

- 1 イワシは手開きにし、頭とわたを取り、塩、こしょうをする。
- 2 各パプリカ、玉ネギは1.5cm角の大きさに切る。
- 3 鍋にオリーブ油(大さじ1/2)を温め、ニンニクを炒めたらうえてパプリカ、玉ネギを入れて炒める。
- 4 ③に白ワインを加え、トマト缶を入れてローリエを加え、弱火で10分程度煮る。
- 5 ④のトマトソースに塩、こしょうで味付けをする。
- 6 フライパンに残りのオリーブ油をひき、小麦粉をつけたイワシを焼く。
- 7 トマトソースの中に焼いたイワシを入れて弱火で5分蒸し煮にする。
- 8 お皿に⑦を盛り付け、パセリをあしらう。



### 疑問解決 薬の相談室



副作用のない薬はありませんか。  
また、薬を飲む期間が2、3日程度なら、副作用は出ないでしょうか。

A

医薬品は体内に吸収されると血流にのって全身を巡るので、目的とする臓器に作用するだけでなく、目的とはしていないどこか別の部位にも作用してしまいます。それが副作用です。効果のある薬では、副作用が誰にでもまったく出ないという薬はありません。

医師は患者さんの状態に応じて、最大限の効果を得ながら、副作用は最小限になるように薬を選び、使い方を決めています。

ですから、医師・薬剤師から指示されたとおりに服用することが大事です。しかし、予測できない副作用が出る場合があります。

また、副作用の出現と薬を飲む期間とは必ずしも関係がありません。その薬にアレルギーがある場合には、1回飲んだだけでも短時間で非常に強い副作用が出る場合があります。したがって、薬を飲み始めるときから、体調の変化がないか、注意を払ってください。また、過去に副作用のあった薬は、お薬手帳に記載し、医師・薬剤師に報告しておきましょう。



# うま味 ピュルピュル 旬の食



発酵学者・食文化研究者・文筆家  
農学博士 小泉武夫氏

福島県の酒造家に生まれる。専攻は醸造学、発酵学、食文化論。長年、東京農業大学教授として教鞭を執る傍ら、世界中の食文化を調査してきた。「発酵食品礼賛」「納豆の快樂」「酒の話」など著書は100冊以上で、日経新聞夕刊には17年間にわたり「食あれば楽あり」を連載中。

現在、広島大学医学部、鹿児島大学などの客員教授、また食糧自給政策や地域の食文化振興関連の多数の事業にも携わっている。

**わ** が家の近くにある魚市場で「寒ブリの切り落とし！」をやっていた。実に見事な包丁捌きで、見る見る間に10キロもあるブリは下ろされていき、5分後にはもう刺し身、切り身、粗などに切り分けられていた。



さすがに魚屋さんもブリもイキがいい。他の客に交じって、我が輩も刺し身と切り身を買って口笛吹き吹き家に戻った。我が厨房「食魔亭」でそのブリを改めてじっと見ると、何と美しいことか。少しピンク色の肌は十分に乘った脂肪のために全体が白っぽくなっている。指で触ってみるとブリプリしている。

その夜は、このブリ料理だけで夕飯にした。まず刺し身の薬味にと大根おろしをつくり、そして3枚の切り身は照り焼きに決めた。俺流（我流）照り焼きはそう難しいものではない。ボウルに日本酒としょうゆを同量混ぜ合わせ、そこに切り身を20分漬けておく。フライパンに油を敷き、熱くなったら漬けたんでおいた切り身をのせ、最初強火でキツネ色を超したぐらいの焼き目をつけ、ひっくり返して今度は弱火でチリチリと焼き、表面の色と同じぐらいになったら出来上がりだ。

そして、いよいよ至福の時來たる。辛口ですっきりした純米酒を熱めの燗にし、これをコピリンコ、コピリンコと飲みながら、大根おろししょうゆで刺し身をつつくのである。その刺し身を口に入れて、

噛むと、びっくりするほど身が締まっていた、コリコリ、プルプルンとしていた。そして、そこからは、とても上品で濃厚なうまみとともに驚くほどの甘みが口の中に広がってきた。

そのうちに口の中はトロントロントなって、それを顎下に飲み下すと不思議に口の中はさっぱりとしていて、かすかに甘みが残る程度だ。このすばらしい切れ味は、大根おろしの底力とブリの身の力強さによるのであろう。こうして、爛の酒と共にブリの刺し身は、どんどんと我が輩の胃袋に味覚極楽の糸を引きながら入って行く。

ここで照り焼きにも箸を付けた。身はホクリとしてむしりとれ、それを口に入れて噛むと、鼻から瞬時に香ばしい照り焼きの匂いがきき、次に口の中には、今度は刺し身とはまったく違う濃厚なうまみが襲って來た。なかでも、皮付近からは、トロリとした脂肪層が溶けきって、それがとてもコクみと甘みを増し、そして皮の焦げた部分からは香ばしい匂いが鼻に來て、絶妙であった。最後は、この照り焼きを飯のおかずにもしたが、これも繰り返す始末であった。





ワザあり!

ジャガイモ

# お手軽キッチン菜園

無農薬で安全、しかも新鮮で栄養もたっぷりの自家製野菜には自分で育てたからこそ味わえる、おいしさとおもしろさが! 庭がなくても楽しめる、カンタン野菜作りをご紹介します。

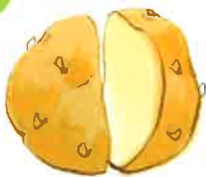
## ジャガイモの育て方

- 用意するもの**
- ・種イモ
  - ・培養土12~15L (透明な袋でないもの)

### ポイント

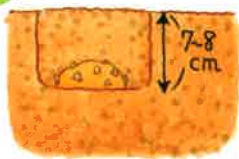
- 増し土をし、ジャガイモに光をあてない
- 水をやり過ぎない
- 植え付け時季は厳寒期を過ぎた2~3月に

1



種イモ1個の重さは30~40gほどが適当だが、大きい場合は2~4つ切りにして植え付ける。

2



植え付け穴の深さは、7~8cm。カットしたものは切り口を下に。1個まるごとの場合は芽の方向を見て、芽の数が多い方を上にして植えつける。

3



水はけ用の穴は片面10ヶ所ほど開ける

元気な芽を1、2本残して、他は根元からカット(芽かき)。タネイモの上に新しいジャガイモができるので、袋の折り返し部分の半分をのぼしながら1回目の増し土をする。2回目は、花のつぼみがついたら行う。

4



植え付けから約90日、下の葉が枯れ始めたら少し掘って確かめ、収穫。ジャガイモは光に当たると緑に変色し、味が落ちるだけでなく毒素が出て食用できなくなるので、増し土と土寄せで露出しないよう管理を!



## 袋ごと活用してじっくり栽培 植え付け時季に気をつけて

「畑でなければ…」と思われがちなジャガイモも、培養土の袋ごと利用して手軽に育てられます。

種イモは、園芸店などで売られている種イモ専用のものを購入します。食用のものは、芽が出にくいよう処理されているので適しません。

培養土は15~20リットル入りのもを用意し、袋の底のほうに、ドライバーなどで水はけ用の穴をいくつか開けます。封を切ったら2/5ほどの土を取り出し保管します。袋は外側へ折り返しておきます。

中央に深さ7~8センチほどの穴を掘り、切り口を下にして種イモを植え、土をかぶせます。それから約1カ月はそのまま! 水やりも必要ありません。

土の上に芽が出てきたら水やりを開始。その後も土の表面が乾いたら水を与える程度にして、水のやりすぎに注意しましょう。3週間ほどで芽が10~15センチほどに伸びてくるので、よく育った芽を1、2本残し、他の芽はハサミなどを使って根元からカットします(芽かき)。芽かき後、これからできてくるジャガイモが表面に露出しないよう、折り返していた袋を伸ばし、保管していた土の半分ほどをかぶせます(増し土)。このとき、下のほうの葉が埋まっても構いません。

5月頃に花のつぼみを見つけたら、残っている土を全部入れます。開花後に全体の葉が枯れてきたら収穫のサイン。天気の良い日を選んで掘り起こします。最もおいしいのは掘りたてですが、保存する場合は、少し乾燥させると長持ちします。

監修

深町貴子氏 (園芸家)

GREEN LIFE TAKA オーナー。「植物の生命力から学ぶ豊かな生き方」を唱えるガーデナー。テレビ出演や講演、「ベランダでずずなり野菜」(発行:カンゼン)など著書も多数。

<http://www.taka-greenfields.com>

※人気の高い種イモはすぐに売り切れてしまうので、年初めからまめにチェックし、早めに予約しておくとういでしょう。

## ヘルスライブラリー

## HEALTH LIBRARY



### 『体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食』

タニタ(食堂担当 荻野菜々子)・著  
大和書房刊 定価:1143円+税

タニタはヘルスメーターや歩数計など健康計測機器の製作販売会社で、その会社の社員食堂のメニューレシピを紹介する本です。食堂のメニューは旬の野菜をたっぷり使った「日替わり定食」だけで平均500kcalだそうです。肉料理や丼物もあります。

レシピが参考になるだけでなく、ヘルシーレシピのコツとして、油分や塩分カットのコツ、低カロリー食材とは、満足度を満たすには、などのコラムや、社員のダイエット体験談や日々の生活でのこだわりやウンチクなどお役立ち情報が満載です。



# 子宮頸・体がん

子宮がんには、子宮体部にできる子宮体がんと子宮頸部にできる子宮頸がんがあります。子宮体部というのは子宮の本体の部分で、子宮頸部というのは子宮が陰に接する部分のことです。

日本では子宮頸がんのほうが圧倒的に多く、9対1の割合になります。この傾向はどの国でも変わらないようですが、日本よりは子宮体がんの比率が高くなっています。しかし、日本でも最近では子宮体がんの割合が徐々に多くなっています。

子宮頸がんは、細胞診検査という集団検診の方法が確立され、ごく初期のがんが見つかるようになり、死亡率が大変下がってきています。ですから、定期的な検診を受けていればそれほど恐れることはありません。お産を経験した人に発生しやすいがんですので、お産を経験した30歳以上の女性は年に1回は定期検診を受けることが推奨されています。

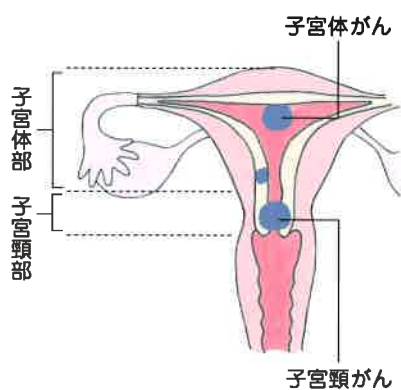
症状で注意しなければならぬのは、不正出血（月経以外の時期に出血がある）です。頸がんが少し進行した状態になると不正出血とおりのものがみられます。出血量はがんの進行とともに増大します。このような症状が出た場合には、定期検診の日まで待つのではなく、すぐ

に産婦人科で診断を受けるべきです。

子宮体がんは、子宮頸がんより高齢者に多く発生します。50〜60歳代にかけてもつとも多く、大半は閉経後です。子宮体がんは、子宮頸がんより異なり出産経験がない人、不妊症の人などに多く発生します。また閉経が遅い、卵胞ホルモン（ピルなど）を長期間使用していた人にも子宮体がんが発生しやすいといわれています。自分がハイリスクに入ると考えられる人は、産婦人科などでの定期的な検診を受けるようにしましょう。

検診などでがんがあることがわかった場合には、症状の進み具合により、さまざまな治療法がありますので、治療法については主治医とよく相談して決めてください。

## 女性性器がんのできる場所



小森耳鼻咽喉科医院だより(2011年冬号) VOL.65 発行 小森耳鼻咽喉科医院 編集 日経メディカル開発

## スタッフ紹介



駒井 美樹

新年明けましておめでとうございます。

今年は寒さに負けずに! と、言いたいところですが、寒いのは苦手です。暖かい炬燵に入って、ビタミンCたっぷりのみかんを食べて過ごすことにしました。

春になって暖かくなったら、外に出てウォーキングを始めようと思っています。

皆様、本年もよろしくお祈りします。



- 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 PM1:30～4:30  
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

