



## 小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.74

ご挨拶



院長 小森 貴

吹く風が心地よく、木々の緑も輝く季節がやってきました。皆さま、ごきげんいかがですか。

近年はさまざまなアレルギー疾患が増加していますが、特に食物により引き起こされるアレルギーは、重症化のリスクも高く注意が必要です。先頃は、給食による食物アレルギー反応が原因と見られる不幸な死亡事故も報じられました。

食物アレルギーでは、病原体から体を守るための免疫機構が、本来無害のはずの食べ物に対して過剰に反応してしまいます。症状は、かゆみやじんましんなどの皮膚症状ばかりでなく、目、鼻、呼吸器、消化器、循環器、神経など、全身に現れます。

食後2時間以内に起きる「即時型」のタイプが典型的で、重症でアナフィラキシーという激しい症状を起こすと命に関わります。また、主に果物や野菜に反応する「口腔アレルギー（OAS）」、特定の食品を食べたあとに運動をする「ショック症状が起きる」「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」、新生児や乳児がミルクや母乳に反応して消化器症状を起こすタイプなどもあります。

鶏卵、乳製品、小麦がアレルギーを起こしやすい3大食品ですが、甲殻類や魚介類、果物、野菜、そば、ナッツ類、魚卵など、原因食品は多岐にわたります。また、いつも食べていた食品に、あるとき急に反応するようになることがあります。口から食品を取った場合のみならず、触ったり吸い込んだりしても症状が起きることも明らかになっています。

食物アレルギーでは、まず原因となる食品を正確に突き止め、その食品を必要最小限に除去することが重要です。気になる人は、かかりつけ医に相談してください。

# 薬の正しい 使い方

知って  
おきたい



いつも当たり前のように使っている薬ですが、皆さんは正しく使用できているでしょうか。例えば、処方された薬を他人にあげたりしていませんか。薬を安全に効果的に使うために知っておきたい、基本についてまとめました。

## 市販薬と処方薬の違いとは？

私たちが日常使っている医薬品は「市販薬（一般用医薬品またはOTC薬などともいいます）」と「処方薬（医療用医薬品）」の2種類に大別されます。市販薬は、薬局やドラッグストアなどで誰でも自由に購入できる薬で、副作用の

リスクの程度に応じて、「第1類医薬品」「第2類医薬品」「第3類医薬品」の3つに分類されています（表1）。第1類医薬品に指定されている市販薬は処方薬に準じた成分が配合されているため、薬剤師が販売するように法律で定められており、薬剤は店頭で購入者が直接手に取れない場所に並べてあります。

一方、処方薬とは医師の診断に基づいたうえで、患者さんの体質や症状に合わせて出される薬のことで、医師が発行する「処方箋」がなければ薬局で買えません。

一般の人が自分で判断して使用する市販薬は、通常、成分の含有量や1日の服用量が処方薬より少なくしてあります。しかし、安全に使うためには、説明文書に記載されている用量をよく守ることが大切です。処方薬の場合はなおさらで、定められた量よりも多く飲んだからといってよく効くものはありません。効き目が強い分、飲み過ぎると副作用が現れることもあります。処方薬を市販薬のように他の人にあげたりもらったりする人もいますが、医師が処方した薬剤は、患者さんの体質なども考慮して出されているので、他人が使うのは安全ではありません。自分の症状と似ているからといってそのようなことは決してしないでください。

## 効果を得るには用法を守る

また、定められた時間に薬を飲

## 薬を正しく保管して 誤飲事故を防ぐ！

湿気や光、熱などの影響を受けないように薬の容器の蓋や栓をきちんと締め、直射日光が当たらない涼しい場所に保管します。また、誤飲事故を防ぐために、食品や農薬、殺虫剤、防腐剤など薬以外のものと区別し、子どもの手の届かないところに置きます。

薬には有効期限があるため、薬箱をときどき点検して期限切れの薬は捨てるようにします。薬を他の容器に移し替えると、中身や使い方がわからなくなり、誤飲事故につながる恐れがあるため、絶対にやめましょう。

まなければ十分な効果を得られなかったり、逆に副作用を生じたりすることがあるので、服用のタイミングも重要です。「食前」「食後」「食間」が主なタイミングですが、「食間」については、食事中に服用することだと勘違いしている人が少なくないので、もう一度、見直しておきましょう（表2）。もしも飲み忘れに気付いたら、薬の種類によって対応が異なりますの



**表1▶市販薬の分類と販売の際の注意**

リスク分類	例	対応する専門家	法律で定められた対応
第1類医薬品(特にリスクが高いもの)	H <sub>2</sub> ブロッカー含有薬、一部の毛髪用薬	薬剤師	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬を販売する際は、必要な情報を書面で説明(義務)</li> <li>購入者からの相談には必要な情報を説明(義務)</li> </ul>
第2類医薬品(リスクが比較的高いもの)	主なかぜ薬、解熱鎮痛薬、胃腸鎮痛鎮痙薬、漢方薬	薬剤師 または 登録販売者	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬を販売する際は、必要な情報を説明(努力義務)</li> <li>購入者からの相談には必要な情報を説明(義務)</li> </ul>
第3類医薬品(リスクが比較的低いもの)	ビタミンB・C含有保健薬、主な整腸薬、消化薬		<ul style="list-style-type: none"> <li>購入者からの相談には必要な情報を説明(義務)</li> </ul>

で、主治医または薬剤師に確認してください。  
薬剤には錠剤、粉薬、カプセル、シロップなどいろいろな剤形があ

**表2▶服用タイミング**

食前	胃の中に食べ物が入っていない状態で、食事の1時間~30分前までの時間帯
食後	胃の中に食べ物が入っている食後の30分以内の時間帯
食間	食事と食事の間の時間帯で、食後2時間後が目安になる

**表3▶異常を感じたときに主治医や薬剤師に伝えるポイント**

1▶ 何の薬を飲んだか
2▶ どのくらいの量を飲んだか
3▶ どのくらいの期間、飲んだか
4▶ いつから、どのような症状が現れたか

り、その薬剤に最も適した形状で作られています。これは治療効果を高めたり、副作用を防いだりするために工夫されていることです

参考文献:『知っておきたい薬の知識』平成24年10月厚生労働省・日本薬剤師会作成

薬の使用中に異常を感じたら、すぐに主治医や薬剤師に連絡してください(表3)。副作用の初期症状は、発疹、発赤、かゆみ、発熱、発汗、胃痛、下痢、食欲不振、悪心・嘔吐など、さまざまです。急に薬剤を中止するとよくない場合もありますので、自分で判断せずに専門家の指示に従います。処方薬を出されたときは、起こり得る副作用と、その対処法についてあらかじめ確認しておく、副作用が出現しても落ち着いて行動で

**高齢者は飲み合わせなどにも注意**

が、用法(飲み方)に注意しなければならぬ薬剤もあります。例えば、胃で溶けずに腸で溶けて効くように設計されている薬剤は嘔んだり潰したりしてはいけません。なお、服用する際には、錠剤やカプセルが喉や食道に張り付いて炎症を起こさないように、コップ1杯の水もしくは白湯で飲むようにしましょう(水以外の飲み物の中には薬と飲み合わせが悪いものがあります)。水分を十分に摂取することで薬の吸収も高まります。

副作用に特に注意したいのは、  
①アレルギー体質がある人  
②過去にひどい副作用を経験している人  
③肝臓や腎臓などの疾患がある人  
④他にも薬を飲んでいる人  
⑤妊娠中・授乳中の女性  
⑥高齢者  
⑦仕事などで危険な環境にある人です。  
この中でも、高齢者は薬の代謝や排泄に関わる肝臓や腎臓の機能が弱くなっているうえに、さまざまな持病のために複数の薬剤を併用していることが多いので、さらにリスクが高まります。  
2種類以上の薬剤を併用していると、「相互作用」といって飲み合わせによっては薬が効かなくなったり、効き過ぎたりして悪影響を及ぼすことがあります。サプリメントも影響を及ぼすことがあるので、使用している人は予め主治医と相談してください。主治医や薬剤師に薬の相互作用を事前にチェックして回避してもらえらるよう、薬局で無料配布されている「お薬手帳」に使用している薬剤を全て記録することをお勧めします。「お薬手帳」を常に携帯しておく、救急搬送や災害などの緊急時の医療を受けるときにも役立ちます。

# 心も体も若返る！ ラジオ体操で 生命力もアップ

監修：  
 中京大学スポーツ科学部  
 教授 湯浅景元氏  
 医学博士、体育学修士。専門  
 はバイオメカニクス、コーチング  
 論。大学で教壇に立つ傍ら、  
 市民の健康づくりのための運  
 動を長年にわたり指導してい  
 る。テレビ出演や講演会など  
 を通しても、運動の重要性の普  
 及に努めている。健康づくりや  
 運動に関する著書多数。

ラジオ体操は昔から朝に行われることが多く、またラジオやテレビでも朝早くから放送されているので、「ラジオ体操といえれば朝に行うもの」と思われるかも知れません。

## 胸を反らす運動

目的 胸を広げて、息切れにくい体をつくる

**1** 両腕を交差させて立つ。

**2** 左足を横に出しながら、両腕を横に振り出す。足は肩幅くらいに開く。

**3** 腕は肩の高さまで振り上げる。

**4** 上げた腕を振り下ろし、胸の前で交差させる。

**5** 両腕を横から斜め上まで振り上げて、胸を反らす。

**6** 足を開いたまま①～⑤を4回繰り返して、腕を体の横に付けて次の運動に備える。

**きついと感じる場合**  
 胸を反らすのがきつければ、胸を広げるだけで大丈夫。肩が痛い人は、できるところまで振り上げる。

**しっかりと行いたい場合**  
 腕を斜めに上げるときは、顎を引き、指先を伸ばして手のひらを返す。  
 胸を反らすときは、お腹を出さないようにする。

## 腕を回す運動

目的 肩関節を柔軟にし、肩と首の凝りや疲れを取る

**1** 両腕を交差させて、かかとを付けて立つ。

**2** 腕を下から真横に向かつて大きく回す。

**3** そのまま両腕を頭上で交差させて回す。かかとは上げない。

**4** 回し下ろした両腕を、肩の高さまで上げる。

**5** 続けて両腕を内側に振り下ろして回す。

**6** そのまま両腕を頭上で交差させて回し、振り下ろして①の姿勢に戻る。

※①～⑥を4回繰り返して、最後は①の姿勢で次の運動に備える。

**きついと感じる場合**  
 腕を伸ばすと痛い人は、肘を曲げてよい。肩を回すように。体の横でなく、斜め前で回しても大丈夫。

**しっかりと行いたい場合**  
 腕は勢いよく回す。  
 頭上に上げるときはできる限り高く、肘はしっかり伸ばす。

**ポイント**

**1** 顔は前に向けて行う。頭を下げると首に負担が掛かるので注意する。

**2** 胸を反らすときには、勢いを付けずに、ゆっくりと行う。

**3** 足を開くときは開き過ぎず、肩幅程度にする。

今回は、ラジオ体操第1の、腕や胸をしなやかにする運動を解説しましょう。

運動をきつめに行うのに適しているのは、昼から夕方にかけての時間帯です。夕方から夜に掛けての運動は、ほどほどの強度で。就寝前には少し体温が上がったほうが、寝付きがよくなります。



# 長寿のための アンチエイジング食



アンチエイジング  
ときめいて  
心のエイジング

監修 順天堂大学大学院 加齢制御医学講座 教授 白澤卓二氏  
東京都老人総合研究所老化ゲノムバイオマーカー研究チーム  
リーダーを経て現職。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝子学  
など。著書に「長寿の秘密は「ときめき脳」にあった」(廣済堂新  
書)など多数。

## ときめきが心と脳を 若返らせる

最近、何かにときめいたことが  
ありますか？ 美しい風景や草花  
に心が躍る、懐かしい友人と会っ  
てドキドキする…。心がキュンと  
締めつけられる「ときめき」は、

## ときめきの扉を開く 心のアンチエイジング3カ条

- 好奇心を失わず、思いついたらやってみる。
- くよくよせず、嫌なことはすぐに忘れよう。
- 疑似恋愛は年齢に関係なく、ときめきの扉を開く。

脳の中の回路を刺激します。脳が  
若返ると、実は長生きにもつなが  
ることがわかりました。ときめく  
対象は人それぞれ。音楽や絵画な  
どの芸術、季節の花々やおいしい  
もの、人へのときめきや疑似恋愛  
も脳の活性化に有効です。こうし  
た体験が重要なのです。

人生は毎日楽しいことだけでは  
なく、山あり谷ありですが、些細  
なことでもときめきを育て、つら  
いこと、苦しいことはできるだけ  
思い出さないことです。長寿の人  
たちは、忘れることの名人でした。  
「くよくよしない」。それこそが長

生きの秘訣です。

何かに夢中になる時、脳の中で  
は活発に神経伝達物質が駆け巡っ  
ています。喜びや怒り、悲しみな  
どの感情に応じて神経伝達物質が  
選択され、脳の各部に伝えられて  
いきます。

神経伝達物質の代表的なものが、  
楽しい、心地よいといった快楽や  
喜びを伝えるドーパミンです。心  
がときめく時も、刺激を受けて分  
泌されます。

ときめきは、積み重なって残り  
ます。脳も常に刺激を受けると、  
心のアンチエイジングにつながり  
ます。

## 脳や心の若返りに 役立つ食べ物

心がときめき、刺激を受けて脳  
の中の感情伝達をうまく働かせる  
には、細胞や血管の老化を促す活  
性酸素の発生を防ぐ、酸化成分  
が多い食品を積極的に取ることが  
大切です。

アーモンドやクルミなどのナツ  
ツ類は、血管を強くするビタミン  
Eの含有量が多い食品の1つ。ま  
た、トマトやかぼちゃなどの緑黄  
色野菜、りんごなどの果物には、  
酸化作用を持つポリフェノール  
が含まれています。

## 今日から チャレンジ!



## クルミのスープ

材料(2人分)

- クルミ…40g ●塩…少々
- スープストック(洋風だし)…100cc
- こしょう…少々 ●牛乳…200cc
- 生クリーム…大さじ1
- オリーブオイル…適宜

## 作り方

- 1 クルミはフライパンで軽く煎り、粗めに砕く。
  - 2 鍋に1のクルミにスープストックと半量の牛乳を加え、10分程加熱する。
  - 3 2をミキサーで攪拌し、漉し器で漉し、再び鍋に入れ、残りの牛乳と生クリームを加えひと煮立ちする。
  - 4 塩・こしょうで味を調べ、器に盛る。好みでオリーブオイルをかけていただく。
- ※器に盛り付けてから、カプチーノ用の泡立て器で泡立てるとカプチーノのようなスープになります。

料理 東京都世田谷区地域福祉部  
介護予防・地域支援課

管理栄養士 可野倫子氏





# がん検診のための 基礎知識 胃がん 男女ともに40歳以上は年1回の胃X線検査を

独立行政法人  
国立がん研究センター  
がん対策情報センター  
センター長  
**若尾文彦氏**  
1986年横浜市立大学  
医学部卒業。2006年が  
ん対策情報センター開設  
に伴い、センター長補佐、  
情報提供診療支援グル  
ープ長兼任となり、がん  
情報サービス  
(<http://ganjoho.jp>)の  
運用に従事。12年3月よ  
り現職。

日本人がかかるがんの中で、最も多いのは「胃がん」です。国立がん研究センターがん対策情報センターの統計（2007年）によると、年間に胃がんと診断された人は男性が8万2111人、女性が3万7109人です。胃がんで死亡する人は以前に比べると減ってきたものの、それでも全がんの中で2番目に多く、2011年のデータでは男性が3万2785人、女性は1万7045人が亡くなっています。

胃がんの原因については、塩分の取り過ぎや野菜・果物の摂取不足、喫煙などのリスク要因が指摘されてきましたが、近年注目されているのがヘリコバクター・ピロリ菌の持続感染です。この菌に感染しても、全ての人が胃がんになるわけではありませぬ。しかし、除菌療法を行うと胃がんのリスクが低下するという研究結果が集積されつつあります。

## 10%は精密検査の対象に 精密検査は必ず受けて

胃がんの検診は男女ともに40歳以上は年に1回、受けることが望ましいとされています。一

表) 胃がん検診の各検査の方法と特徴

検査名	方法	特徴
胃X線検査	造影剤(バリウム)と胃を膨らませる発泡剤を飲み、X線(放射線)で胃の中の粘膜を写し出し、がんの有無を観察する。	検査の感度(がんを正しく診断する精度)は70~80%。胃がんでなく胃潰瘍やポリープも見つけられる。
胃内視鏡検査	内視鏡(胃カメラ)で胃の中を直接観察する。	胃の中の小さな病変を見つけることが可能。一般的には胃X線検査でがんが疑われた場合に精密検査として行う。
ヘプシノゲン検査	血液検査によって胃粘膜の萎縮程度を調べる。	陽性では萎縮性胃炎から胃がんになる可能性があるため、定期的に検診を受けることが望ましい。
ヘリコバクター・ピロリ菌検査	血液検査によってヘリコバクター・ピロリ菌に感染しているかどうかを調べる。	感染している場合は除菌療法を受け、定期的に検診を受けることが望ましい。

一般的な検診方法には、①胃X線検査②胃内視鏡検査③ヘプシノゲン検査④ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査があります(表)。

一次検査で胃X線検査を受けた人のうち、約10%の人に「精密検査が必要」という判定が出るといわれています。早期に胃がんが発見できると、胃を切り取らなくて済む内視鏡治療の適応になり、手術による後遺症も残りません。精密検査は必ず受けましょう。

精密検査は、胃内視鏡検査か胃X線検査で行われ、一次検査で判明した「疑わしい病変の部位」と「悪性の可能性の程度」によって適切な検査法が選択されます。精密検査で胃がんであることが判明したら治療が行われます。もしも、がんが進行している場合も、胃がんの場合は手術による切除が標準的な治療になります。

一方、一次検査あるいは精密検査で「異常なし」の判定だった人は、翌年に再び胃X線検査を受けます。他の上部消化管疾患の診断のために、内視鏡検査をする場合もあります。

## 医療の略語

### 【現代病と呼ばれる病気の略語】



## SAS 睡眠時無呼吸症候群 (睡眠中に呼吸が止まる肥満や飲酒が原因)

SASはsleep apnea syndromeの略です。sleepは睡眠、apneaは無呼吸や呼吸停止、窒息という意味で、syndromeは症候群という意味です。

睡眠中に呼吸が10秒以上止まったり、呼吸量が極端に低下する病気です。夜中に何度も目が覚めたり、睡眠が浅く不十分になります。その結果、起床時の頭痛、昼間のひどい眠気、集中力の低下、疲労感などに悩まされます。抑うつやインポテンツ、高血圧、糖尿

病などの要因にもなります。

肥満で喉の周囲に脂肪が溜まることや、小さい顎、喉の扁桃肥大、飲酒などが原因で、睡眠中に舌の根元が落ち込むなどして気道を塞いでしまうのです。

治療には、睡眠中に呼吸を助ける機械をつけたり、マウスピースをするなどして十分な睡眠が取れるようにするほか、体重を減らし、飲酒を控えるなどの生活習慣の改善が必要です。





# 辨野義己の お便り所からの ウンチク講座

▶▶ 女はたまる。男はくだる。◀◀

「便の研究をしている辨野先生にウンチを調べてもらいたい」——最近の健康ブームにのって、私の研究室にもマスコミの取材が頻繁に入るようになりました。のっけから、臭い話で恐縮ですが、まず、そこで「鼻にした」ウンチの話をしましょう。

嚴重に包装されクール宅配便で送られてきた容器を開けた途端、どう形容していいかわからないほどの強烈な臭い。石のように「コロコロで、数層に重なっているウンチです。日本で一番ヒトのウンチを見てきたと豪語する私でさえ、初めて目にするウンチでした。そしてその中身にも驚かされました。通常、健康な人間の便は半練り状で、水分含量は80%前後。水分が70%でかなりひどい便秘ですが、そのウンチはなんと60%。さらに善玉菌がほとんどなく、悪玉菌が超優勢の驚異的な数字で棲みついていることもわかりました。

その驚異的なウンチの主は、1人暮らしの20歳の女性。彼女の食事は「お菓子しか食べない。あとはペットボトルのジュースかな」。生活は不規則で、お腹が空いたら、手近なお菓子だけを口にしています。なるほど、それでは便秘もするし、便意も感じなくなるわけだと思いました。

このように若い女性のウンチを多くみてきて、わかった驚くべき現実には「臭くて硬い」ウンチがなんと多いこと！ 20歳代女性の50%が便秘といえは驚かれますでしょうか。表1にあるように現代女性の30%以上が便秘なのです。今、若い女性の腸内環境には、劇的な変化が起きているようです。

一方、毎日コンピューターの前に座って運動不足、ストレスがたまって、たばこを吸う。食

表1. 最も便秘で悩む世代

1位	20歳代女性	50.1%
2位	30歳代女性	37.5%
3位	40歳代女性	35.2%
4位	50歳代以上女性	34.3%
5位	10歳代女性	30.7%
6位	40歳代男性	21.4%

表2. 最も下痢で悩む世代

1位	40歳代男性	39.9%
2位	30歳代男性	37.5%
3位	20歳代男性	35.2%
4位	50歳代以上男性	34.3%
5位	10歳代男性	30.7%
6位	40歳代女性	21.4%

表1、2ともデルツマールこくみん腸査より

事といえば、高カロリーのスタミナ食。簡単に、短時間、しかも食べる時間は一定していない…。自分のことかと思われる男性が多いのではないのでしょうか。いわゆる「お父さん世代のウンチ」はどうでしょうか？

ある製薬メーカーの調査によると、家族の中で最もトイレの後が臭いのは、「中高年の男性」との結果が出ています。オヤジ世代の80%の男性が、家族から「トイレの後が臭い」と言われると答えているのです。このウンチの臭さは、悪玉菌が有害物質を発生させるからです。さらに、ストレスを感じている男性、下痢の回数が多い過敏性腸症候群は40歳代に集中します(表2)。毎日感じるストレスにより、大腸粘膜はヘトヘトに疲れ、傷つき、下痢が止まらないのです。体全体のリズムが崩れるとともに、水分吸収がうまくいっていないのです。

「女はたまる。男はくだる」とは現代人の生活状況を表す表現でしょうが、これは生活習慣病そのものなのです。今すぐ改善しなければとんでもないことになってしまいます。

# ひとくち病気解説

## 不眠

不眠は、寝つきが悪い(入眠困難)、途中で目が覚める(中途覚醒)、早朝に目が覚めてしまう(早朝覚醒)の、主に3つのタイプに分類され、一番多いのは入眠困難です。また、いくつかのパターンが重複することもあります。

男性より女性に多く、加齢とともに増加する傾向にあります。特に、65歳以上の在宅高齢者の約16%が不眠を訴えるといえます。

連続する不眠は、心の病気と密接な関係があり、何らかの心の病気が潜んでいる可能性があります。また、内科的な病気、環境、アルコールや薬物によるものなど原因はさまざまですが、原因不明の場合もあります。

不眠の原因になる心の病気には、神経症、躁うつ病(気分障害)、統合失調症などがあります。一番多いのは、何らかのストレスを受けて寝つけない日が数日間続くと、実際はそれなりの睡眠時間にとれているのに、自分では眠れていないと思ってしまう、眠りに満足しないという不眠です。これは神経症の一種とされています。

次に多いのがうつ病です。うつ病は、寝つきは良いのですが早

朝覚醒が特徴で、症状が重いほど不眠の程度も重くなる傾向にあります。また、うつ病としての他の症状はなく、不眠の症状だけが現れるうつ病もあります。

その他、躁病、統合失調症でも不眠は現れます。

また些細な心配事や寝床の環境が変わっただけで眠れない精神生理性不眠症もあります。これは、神経質な人に多く見られ、日常多くの人が経験するもので、特に治療の必要はないとされています。

不眠の治療は、まず、その原因となる病気の治療を最優先させ、それに合わせて薬物療法を行います。睡眠薬は、医師の指示を守っていればほとんど問題はありませんが、勝手に服用して使用量が増え、薬物依存になってしまうと、薬なしでは眠れない、禁断症状を起こしていららする、けいれん発作などさまざまな症状が現れますから、

注意が必要です。また、薬物療法と併せて、カウんセリングや精神療法なども行われます。



## スタッフ紹介



白井 明子  
(副院長)

爽やかな風が心地よい季節となり、最近自転車通勤を再開しました。兼六園周辺を走ることが私にとって癒しになっています。

桜に始まり、瑞々しい新緑そして色鮮やかなつじと、美しい季節の移り変わりを感じることが出来るひと時です。

金沢に生まれ育って良かったと感じる幸せな時間でもあります。



- 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

