

# 小森耳鼻咽喉科医院だより

## VOL.80



ご挨拶



院長 小森 貴

食欲の秋がやってきました。夏の疲れが残っている人も、旬の美味しいものを食べて疲れを癒しましょう。

秋の味覚の1つに、きのこがあります。きのこは、食物繊維やビタミンB類、ビタミンD<sub>2</sub>、ミネラルなどの栄養素が豊富でありながら低カロリー

で、毎日の食生活に取り入れたい食材です。しかし一方、「毒きのこ」による食中毒が毎年発生しています。昨年も100人以上が毒きのこによる食中毒症状を起こしました（厚生労働省調べ）。

野生のきのこを採取・摂取する場合は十分な注意が必要です。

日本には毒きのこが200種類以上あるといわれ、中毒症状や潜伏期間は種類によりまちまちです。特に食用と間違えられやすいのは「ツキヨタケ」（食用のヒラタケ、シイタケなどに似ている）、「クサウラベニタケ」（食用のホンシメジ、ハタケシメジなどに似ている）、「カキシメジ」（食用のシイタケ、チャナメツムタケなどに似ている）の3種類で、嘔吐・下痢などの消化器症状を起こします。昔は食用とされたスギヒラタケも、急性脳症のような症状が報告されています。

また、「縦に裂けるきのこは食べられる」「毒きのこは鮮やかな色をしている」「塩漬けにすればどんなきのこでも食べられる」などの言い伝えは誤りです。厚生労働省や農林水産省のホームページなどで、毒きのこの写真や特徴などが紹介されていますから、そうしたものを活用してきのこの特徴を正しく覚えておくことや、専門家のアドバイスを受けることも、中毒を防ぐために大切です。

毒きのこによる食中毒のピークは、9月から11月です。食用と確実に判断ができないきのこは、絶対に「取らない」「食べない」「人にあげない」ようにしてください。

つらい痛みを長引かせない！

多くの人が悩んでいる

# 腰痛はもはや国民病



日本では、腰痛の人が約2800万人いると推定され、40歳代から60歳代の約4割が悩まされています(厚生労働省調査)。しかもその多くは、明らかな原因が特定できない腰痛です。最近では、ストレスが原因で腰痛になる人が多いこともわかってきました。

## 8割以上は原因不明の腰痛

男女問わずほとんどの人が、経験すると言われる「腰痛」。日本では、病気やけがなどで体に何らかの自覚症状のある人(有訴者)のうち、腰痛を訴える人が、男性では第1位、女性では第2位を占めており(平成22年国民生活基礎調査)、代表的な「国民病」に挙げられます。腰痛というのは1つの疾患の名前ではなく、腰に痛みのある「症状」を総称して指して

いる言葉で、その原因は実にさまざまです。

腰痛の原因になりやすい主な病気として、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などの脊椎の病気や、背骨の骨折・がんなどがあります。こうした病気を疑う症状がある場合には、画像診断や血液検査を行い、痛みを引き起こしている病気を診断して治療します。また腰痛の原因には、神経や内臓、血管、心理的な要因による場合もあります。

しかし、実際にこのように原因

をはっきりと特定できる腰痛は、わずか15%程度。残る85%の腰痛は、原因が十分に特定できない腰痛(「非特異的腰痛」といいます)です。ぎっくり腰(「腰椎ねんざ」)も、腰を構成する組織のどの部分のけがかたということが厳密に特定できないため、後者のカテゴリーに入ります。

## 安静にし過ぎるのは逆効果

非特異的腰痛では、従来、発症した時には、ベッドの上で安静にして様子見をするのがよい、と考えられてきました。しかし最近になって、それは必ずしも有効な治療ではないことがわかってきました。ぎっくり腰などの急性な腰痛でも、ずっとベッドで横になっているのではなく、できるだけ普段の生活と変わらない動きを維持したほうが、痛みの軽減や早い機能の回復に効果が見込めます。発症直後の激しい痛みが少し治まってきたら、痛みに配慮しながら、無理のない範囲で通常の日常生活を送るようにしましょう。

なお、急性の腰痛は、多くの場

合は短期間でよくなりますが、一度発症すると、その後長期にわたって再発と軽快を繰り返すので、注意が必要です。

## ストレスでも腰痛が起きる

ところで、ストレスなどの心理社会的要因が体にさまざまな症状を引き起こすことが知られていますが、腰痛もその例外ではありません。例えば、人間関係や仕事上に不満があったり、上司や同僚とうまくいかなかったり、嫌がらせを受けたりなどすると、心理的ストレスが増大し、腰痛を誘発したり、長引く要因の1つになったりすることが、多くの研究からわかってきました。そのメカニズムははっきり解明されていませんが、心理的ストレスによって自律神経の働きが乱れ、腰の骨や筋肉に影響するのではないかと考えられています。

ストレスの解消法は人それぞれですが、ストレスを軽減するためにももの考え方を変える「認知行動療法」は一定の効果があるとされています。軽い運動をする、好



きな音楽を聴いたり映画を観たりする、など、自分なりにストレスを長引かせない方法を見つけてみましょう。



## 腰痛の危険信号

もし、次のような症状がある時は、腫瘍や炎症、骨折などの重大な病気やけがが隠れているという危険信号かもしれません。すぐに受診して、適切な診断と治療を受けてください。

- 安静にしても腰が痛む
- 胸部に痛みがある
- 体重が減少している
- 足に痛みやしびれがある
- 発熱している
- 排尿や排便に関して問題がある

## 腰に負担をかけない 日常生活を心掛ける

直立二足歩行をする人間にとって、腰はもともと負担がかかりやすい部分です。そして、くしゃみや咳をしたり力んだりした時、また日常の何気ない動作や姿勢によって腰痛を起こしたり悪化させたりすることが多いので、日常生活を改善することが腰痛を予防・改善することにつながります。

中腰や前かがみ、背伸びで行う作業や動作は、腰への負担が多く、腰痛の原因となります。また同じ姿勢を長く続けることも、腰によくありません。家事や作業をする時は、踏み台や椅子などをうまく利用して、中腰やかがむ動作を少なくすることがポイントです。例えば、洗顔をしたり炊事をしたりする時、蛇口の位置が低くて前かがみにならざるを得ない場合には、10〜20センチくらいの台に片足を乗せると、腰への負担は軽くなります。

重い物を持つたり持ち上げたりすることも、腰に大きな負担がかかります。床や低い所にある物を持つ時には、膝を伸ばして中腰で

## 腰痛予防のために 日常生活で 気をつけること

(以下のような動作はなるべく避けるようにしましょう)



- 目が覚めてから急に起き上がる
- 朝、背伸びをしてハンガーを外す
- 前かがみで膝を伸ばして洗顔や歯磨きをする
- 中腰でベッドを整える
- 中腰で物を拾う
- 膝を伸ばしたまま重い物を持ち上げる
- 片側の手だけで重い荷物を持つ
- 前かがみで掃除をする
- 同じ姿勢を長時間続ける
- うつぶせ寝 など

持ち上げず、膝をつくか腰を落として低い姿勢になり、腹筋に力を入れて膝の屈伸で持ち上げることが心掛けてください。また、荷物は片側の手だけで持たずに、体の左右に分けて持つことを意識しましょう。ショッピングカーを利用するのもよいでしょう。

そして、腰痛がある人にとって、1日の中でも特に注意すべき時間帯は、朝です。夜中に休んでいた筋肉を急に動かすと、腰痛を起こすことがあるからです。例えば、洗顔や歯磨きして上体を起こした時や、起きてすぐ高いところにあるハンガーの服を取ろうとした時などに、ギクッと腰を痛めたりズーンと腰に鈍痛を感じたりしま

す。それを防ぐには、起きる前に布団の中でゆっくりと伸びをしたり、軽く足や体の関節などを動かすなどのウォーミングアップをしたりしてから動き出しましょう。

ベッドや布団から起き上がる時には、膝を曲げて横向きになり、肩から腕に体重をかけて上体を起こし、両手を使って体を支えながら起きるようにすると、腰への負担が少なくてすみます。

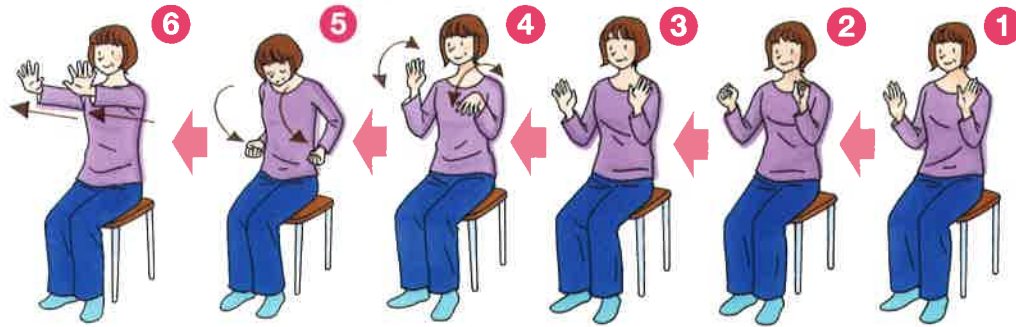
なお、運動不足や喫煙が腰痛の原因になりやすいことは、複数の科学論文によって証明されています。腰痛予防の面からも、日頃からストレスを溜めず、定期的な運動習慣を持ち、禁煙を実行しましょう。

心も体も若返る!

# みんなの体操で 生命力もアップ

## 1 手と腕の運動

- 目的**
- 手や腕を刺激して、全身の運動を行いやすくする。
  - 指先から首への血行を促進する。
  - 手と腕、肩の筋肉をよく伸ばし、各関節を柔軟にする。



椅子に座り背筋を伸ばします。足は自然な幅に開き、手を開いて用意します。

親指を外側にし、手をゆっくり力強く握ります。

手と指をゆっくり大きく開きます。②と③を2回繰り返します。

力を緩めて、手首を大きく振ります。

手を握って肘をゆっくりと後ろへ引きながら、首を前に倒します。

引いた腕をゆっくり前のほうへ押し出しながら首を上げ、手と指を大きく開きます。⑤と⑥を2回繰り返します。

しっかり行いたい人はここを意識

▶十分に握ったり開いたりする。また十分に曲げたり伸ばしたりする。ただし力み過ぎないように。▶④では脇を開かない。▶⑤で肩の力は抜き、肩の関節をよく動かす。

## 2 胸の運動

- 目的**
- 胸を開いて圧迫を取り除き、呼吸器官の働きを高める。
  - 背骨を伸ばし、キリッとした良い姿勢を作る。
  - 意識して腹式呼吸を行い消化器官の働きを促進する。



肩の力を抜き、腕の前に伸ばして手を大きく開きます。

大きく息を吸いながら、腕前から斜め上に向けてゆっくり引き上げ、胸を広げます。

大きく息を吐きながら、腕を前からゆっくり下ろし、お腹に手をあてて背中を丸めます。①～③を4回繰り返します。

しっかり行いたい人はここを意識

▶できるだけ大きく腕を動かし、全身を引き伸ばすようにする。▶意識して腹式呼吸を行うようにする。▶③では背筋も十分に伸ばす。

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、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。

みんなの体操は、1999年に国際連合が定めた「国際高齢者年」を機に、「ユニバーサルデザイン」という考えのもとに誕生しました。老若男女を問わず誰もが

ができることを意識した運動として作られており、立位と座位の2通りで行える、8つの体操から成り立っています。

高齢者や、立って行うことが難しい人にも行いやすいので、ぜひ、毎日の生活習慣の中に取り入れて、健康作りに役立てましょう。

ここでは、座って行うバージョンを、順次、紹介していきます。

みんなの体操(座位)を安全に行うために



● 必ず、安定した椅子で行う。キャスター(コロ)付きの椅子で行うと危険。

● 座った膝の角度が、ほぼ90度になる高さの椅子で行う。座面が高過ぎて足が床に届かなければ、足の下に台を置く。また座面が低過ぎる場合は、椅子にクッションを置くなどして高さを調節する。



# 長寿のための アランチエイジング食

食後の血糖値を  
緩やかに上げる

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「砂糖」をやめれば10歳若返る！(ベスト新書)  
など多数。



## 健康長寿の大敵は高血糖状態

私たちが主食とするご飯やパンなどの炭水化物(糖質)は、体の中で最終的にブドウ糖に分解されて脳と体のエネルギーになります。血液中のブドウ糖を体の各細胞へ運んだり、細胞に取り込んだりする働きを担っているのが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンです。

糖分を取り過ぎた時などには、血液中に急激に大量のブドウ糖が入ってくるので、その処理に見合う多くのインスリンが必要となります。しかし、フル稼働で分泌し続けていると、やがて膵臓が疲弊し、インスリンを分泌する機能が

低下してしまいます。インスリン

の分泌が足りなかつたり効きめが弱かつたりすると、ブドウ糖をエネルギーに変える処理が追いつかず、ブドウ糖が血液中に残って高血糖状態となり、やがて肥満や糖尿病へつながるのです。

血液中のブドウ糖の濃度を示す値が「血糖値」で、通常、食後は若干値が高くなります。健康長寿を実現するためには、食後の血糖値が急激に上がって膵臓の負担が大きくなるないようにすることが大切です。

## 食物繊維が血糖値の上昇を防ぐ

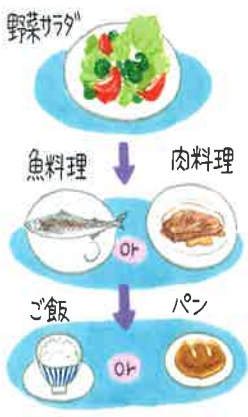
そのためには、食物繊維を多く含む食品をとることで。ひじき

やわかめなどの海藻には水に溶ける水溶性食物繊維が、きのこや豆類、野菜には水に溶けにくい不溶性食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維は、小腸で水に溶けて粘性を出すため、食べた糖質をコーティングして消化吸収のスピードをゆっくりさせ、インスリン分泌までの時間稼ぎをしてくれます。

一方で、不溶性食物繊維は、腸内で水分を吸って膨らみ少量でも満腹感をもたらしますし、大腸を刺激したり、有害物質の排出や善玉菌を増やす働きがあります。2つの食物繊維をバランスよく取りましょう。

## 食べる順番も血糖値対策に有効

最近の研究で、食べる順番と血糖値の変化の関係が注目されています。食後の血糖値を上げにくくするには、まずはじめに野菜から食べ、次に肉や魚などメインの炭水化物を食べます(図参照)。こ



の食べ方は、血糖値の急上昇を防ぎ、インスリンを節約できるとして、糖尿病患者さんやダイエットにも勧められています。朝食は過食につながり、肥満の元。血糖値の上昇をできるだけ緩やかにするためにも、食事はゆっくりよく噛むことを心掛けましょう。3食きちんと食べること

## 今日からチャレンジ!

### 芽ひじきの炊き込みご飯

▼1人分エネルギー量≒336kcal  
▼塩分≒0.2g  
▼調理時間≒50分

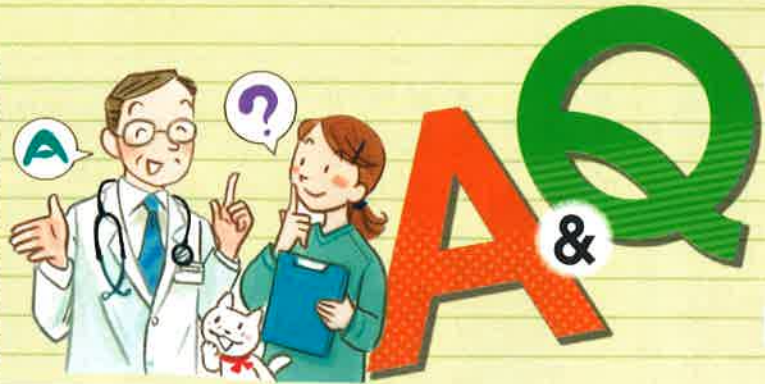
- ◎材料(4人分)
- 米……………2合
  - きのこ(舞茸)……………100g
  - 煎り大豆……………30g
  - にんじん……………60g
  - 油揚げ……………1/2枚
  - 芽ひじき(乾)……………大さじ1
  - だし……………大さじ2
  - 酒……………大さじ2
  - みりん……………小さじ1



- ◎作り方
- 1 米は洗って炊飯釜に入れ、Aを加えておく。
  - 2 芽ひじきはさつと水洗いし、20分ほど水に漬けて戻し、ザルに上げて水気を切る。
  - 3 きのは石突を除いてほぐし、にんじん、油揚げは3cmのせん切りにする。
  - 3 Bの米に煎り大豆、にんじん、油揚げ、芽ひじきを加えて炊く。

料理 東京都世田谷区高齢福祉部  
介護予防地域支援課  
管理栄養士 可野 倫子氏





● 答える人

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。10年3月より現職。

Q

市の広報紙でがん検診に無料クーポン券が使えることを知りました。これは、どのようなものですか。（43歳・女性）

A

がん検診の受診率を向上させるために行われているサービスです。特定の年齢の人が乳がん、子宮頸がん、大腸がんの各検診を受診する場合は、自治体が配布するクーポン券を使って無料で受けられます。

国はがんによる死亡者数を減少させるために「がん検診受診率50%」の目標を掲げ、その普及に取り組んできました。しかし、がん検診の受診率は依然として低い状況にあります。なかでも乳がんと子宮頸がんは検診受診率が20%程度で、他のがん検診よりも低いことが問題となっていました。

そこで、国は特定の年齢に達した女性に対して、乳がんと子宮頸がん検診の無料クーポン券と、がんについて解説した検診手帳を配布し、検診受診率の向上を目指すサービスを行っています。同様に大腸がんでも特定の年齢に達した男女に対して無料クーポン券と検診手帳を配布し、検診の受診を促す取り組みを始めています。

これらの無料クーポン券と検診手帳は、対象年齢（表）になると、住んでいる地域の自治体（市区町村）から自動的に送付されてきます。これを自治体が発行する集団検診あるいは自治体が指定する検診機関に

持っていくと、対象となるがん検診を無料で受けることができます。ただし、無料クーポン券には使用期限が定められており、それを過ぎてから受診すると通常どおりの検診費用が発生します。

無料クーポン券が届くまでの間に対象となるがん検診を済ませていた場合は、所定の手続きを行うと支払った分の検診費用が戻ってきます。詳細は、住んでいる自治体のがん検診担当窓口にお尋ねください。



表) 無料クーポン券の対象年齢

乳がん検診(女性)	40歳(42~45歳*、47~50歳*、52~55歳*、57~60歳*)
子宮頸がん検診(女性)	20歳(22~25歳*、27~30歳*、32~35歳*、37~40歳*)
大腸がん検診(男女)	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

\*平成21~24年度に配布された無料クーポン券を利用していない人が対象

HP「全国健康関係主管課長会議資料」(厚生労働省健康局)などを基に作成

医療の略語 [検査・測定編]



エム アール アイ  
**MRI** 磁気共鳴画像診断 (放射線ではなく磁気を使い体の断面を画像にする)  
magnetic resonance imaging

magneticは磁気の、resonanceは共鳴、imagingは画像化という意味です。MRIは、強い磁気を使って体に含まれるある原子のふるまいを調べることによって、体の断面や、特定の臓器の立体像などを画像にする検査です。がんや脳卒中などの病気、動脈の詰まりなど、さまざまな病気の診断に活用されています。特にMRIは、起きたばかりの脳梗塞や、筋肉や靭帯など柔らかい組織の損傷をは

きり映し出すのが得意です。X線を使わないので、放射線の被曝がないのは利点です。

一方で、体内にペースメーカーや人工関節などの金属が埋まっている人は、この検査を受けられないことがあります。また、狭い装置に入っていないとならず、検査中ずっと大きな音がしているため、それを嫌がったり怖がる人もいます。





1枚で何役も!! 「ふろしき王子」が教える

# ふろしき活用術

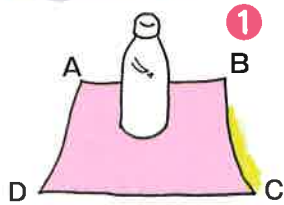
今、ふろしきが見直されています。たった1枚の布ながら、結び方次第でその用途は無敵大! お気に入りの柄を選んで、おしゃれにエコロジーに「ふろしき生活」を楽しんでみませんか?



バッグに入れる際、水滴が気になるペットボトルもカバーがあれば安心。バッグの中が荷物でいっぱいでも、持ち手に結べるから楽ちん!

## ペットボトルホルダー

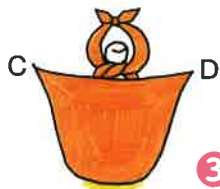
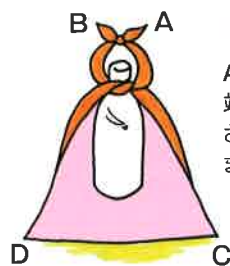
使用サイズ/S 一辺約50cm



1 ふろしきの中央にペットボトルを置きます。



2 AとBの角を持って、ペットボトルの「首」に巻き付けるように1回結びます。



3 CとDの角を持って、ペットボトルの本体を覆いながら包むように巻き付けます。

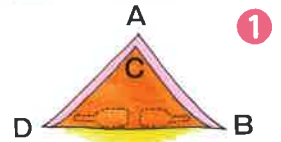
4 CとDの先端が前になるよう「真結び」し、リボンのように形を整えます。2でペットボトルの首に巻きつけた結び目をもう一度しっかりと締めます。



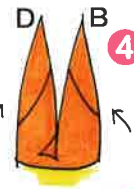
ホームパーティーに、ワインや日本酒などを差し入れする時にも重宝するのがふろしき。ふろしきごと差し上げれば、おしゃれなギフトにも!

## ボトル包み

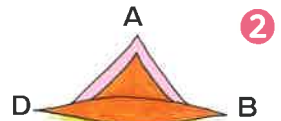
使用サイズ/M 一辺約70cm



1 ふろしきの中央に、ボトル2本を底が向き合うように、約底1本分の間隔を置いて寝かせ、手前の角(C)をかぶせます。この時、CがAに重ならないよう少しずらします。



2 BとDの先端が上になるようにボトルを立たせ、BとDの先端を持ちやすい長さに調整します。



3 そのまま、ボトルをAの方向へ転がすようにして、ふろしきをきつく巻きます。



4 ボトルが1本の場合は、ボトルの底が中央になるよう置いて同じように包むと、安定して運ぶことができます。

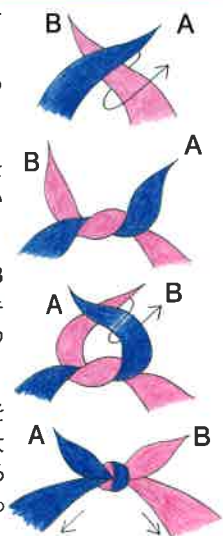


5 巻き終わりの先端(A)は、必ず上になるようにします。

## 基本の結び方

### 真結び

結びやすく、結ぶとほどこけにくいのに、ほどこく時にはほどこぎやすい。



- 1 ふろしきの角Aを上にしてもう一方の角Bに重ね、Aの先をBに巻きつけるようにしてぐらせませす。
- 2 A・Bそれぞれの先端を引っ張って、結びたい長さに調整します。
- 3 もう一度Aを上にしてBに重ね、Bの先端を手前のAに巻きつけるようにぐらせませす。
- 4 A・Bそれぞれの先端を引っ張って、結び目の大きさを調整。最後にふろしきの元の部分を引っ張って固く締めませす。

### ひと結び

荷物に合わせて大きさに変化をつけられる。結ぶ位置を変えることで、

- 1 ふろしきの角を持って、結び目のおおよその位置を決めます。
- 2 角を矢印の方向にクルリと回して輪に通します。
- 3 結び目の両端を引っ張って整えます。

## コラム ふろしきを長持ちさせるコツ

布は、湿った状態が続くと劣化してしまいますから、「結びっぱなし」は禁物です。用を終えたらその都度ほどきませす。角の尖った硬い箱などを包む場合は、あらかじめタオルなどで包んでおくと、ふろしき生地を傷めませせん。穴が開いた場合は、薄手の端切れを裏からあて、かがり縫いの要領で手縫いで繕います。洗濯は、洗濯表示マークに従ってください。自宅で洗うなら洗濯機より手洗いがお勧め。洗濯後は、乾燥機は使用せずに、日陰で乾かせませす。

監修・制作 よこやま いさお氏

ふろしきライフデザイナー。武蔵野美術大学デザイン情報学科卒。使い捨てを減らすエコロジーな生活を目指して学生時代からふろしきを愛用し、海外へもふろしき包みで出掛けて、「ふろしき王子」と呼ばれる。現在、学校やイベントなど各地で「ふろしき活用法」の講座を開き、オリジナルふろしきの製作も行っている。

# 老眼

40歳代半ばくらいから、新聞や本が何となく読み難くなり、少し離すとよく見える、という経験はありませんか。もし、そういう経験があったら、老眼が始まったと思つてよいでしょう。40歳代半ばだと、「まだ若い」と思つていても、老いはすでに忍び寄つていて、その現れの1つが老眼です。医学用語としては老視といえます。

老眼になりかけのころは、特に薄暗い場所で小さな文字が読み難くなり、目も疲れやすくなります。老眼は、近いところが見え難いというだけで、遠いところを見る視力は特に衰えません。加齢とともに誰でも経験しなければならぬ生理的現象なのです。近視の人でも老眼にはなりません。

では、老眼の原因は何でしょうか。カメラのレンズに当たる水晶体の弾力性が衰えるのが原因です。水晶体は、見る対象により厚くなったり、薄くなったりして、カメラでいえばフィルムに相当する網膜にピントが合うように調節しています。中年になると、その水晶体の厚くなる弾力性が衰えて、老眼が起るのです。

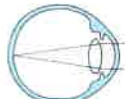
近視の治療技術は進んできていますが、老眼については、今のところ水晶体の弾力性を取り戻す方法はありません。

対策としては老眼鏡をかけることとなります。正常な視力の人には凸レンズ、近視の人は度を弱めた凹レンズを用います。近視の人でも老眼の度が強くなると凸レンズを使う場合もあります。また遠近両用のコンタクトレンズもあります。

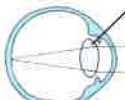
老眼は年とともに進行しますので、数年に1回は視力を調べて進行度に合った老眼鏡を求めなければなりません。合わない眼鏡をかけていると、肩が凝ったり疲れたりします。

文字が読みづらくなったり、一度診察を受けてみましょう。老化に伴う目の病気(白内障、緑内障など)の場合もあります。

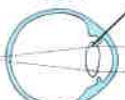
## 遠くのものを見る時



若いときは水晶体が厚くなってピントを調節する



老眼になると水晶体が厚くならずピントが合わない



近くのものを見る時

## スタッフ紹介



岡本 和代

暑い夏も終わり、過ごしやすい秋になり、いろいろなことを始めやすい時期になりました。今年初めて子ども会の役員を引き受けました。今まで経験したことがなかったので、戸惑いながらも、楽しくさせていただいています。新しいことを始めるときは、いつもドキドキするものですが、これからもいろいろなことにチャレンジしていきたいと思つています。



- 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 PM1:30～5:30  
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

