



小森耳鼻咽喉科医院だより

VOL.97

ご挨拶

院長 小森 貴



謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆さまが今年1年をつつがなく過ごされますよう、お祈りいたします。

さて、寒い冬に風呂でゆっくり温まるのはとても気持ちが良いものですが、一方で、この時期には入浴中の事故が増えるので、注意が必要です。入浴事故の約8割は、健康な高齢者が1人で入浴している時に起きています。公衆浴場などでは発見が遅れてしまうのです。

事故は、脱衣所や浴室内、浴槽内に入った時の温度差による大きな血圧変動や、浴槽から出る時の低血圧などにより、意識障害が起きて浴槽でおぼれることが多いとみられています。溺水事故以外にも、風呂場で滑って転倒し骨折をした、滑ってぶつかったガラス戸が割れて傷を負った、シャワーで誤って熱湯をかけてやけどをした、鏡やライトなどの落下物に当たって傷を受けたなどのケースもあります。入浴事故を防ぐために、次のような工夫をしましょう。

- 浴室暖房器具を設置する、入浴の前に浴槽のふたを開けておくなど、脱衣所や浴室を事前に暖める。
- 湯温は38℃～41℃くらいで、熱い湯に肩まで長く浸からない。
- 湯から出る時は急に立ち上がらない。浴槽の縁や手すりを使いゆっくりと。
- 入浴する際は、同居する人がいれば声をかけあう。
- 単身者は、浴槽から上がる時に栓を抜く習慣をつけると溺水の予防になる。
- 食直後や飲酒後、深夜・早朝の入浴は避ける。1日の中でも血圧の安定しやすい16時～19時頃の入浴がお勧め。
- 入浴後に水分を補給する。

また、滑り止めマットはつまずかないようにスペースいっぱいには敷く、浴槽に手すりを付ける、ガラス戸に飛散防止フィルムを貼る、なども簡単にできる安全対策です。

お酒はホントに百薬の長?!

みんなで楽しむ

いくつになっても楽しむ

健康にお酒を楽しむ秘訣とは



適度な飲酒は、ストレスを和らげ、食事を美味しく、会話を楽しくしてくれます。一方で、過度な飲酒はがんや肝機能障害など病気の原因になり、いわゆるアルコール中毒と呼ばれる依存症も引き起こします。今回は、お酒と健康の関係を知り、上手にお酒を楽しむ方法をご紹介します。

自治医科大学附属さいたま医療センター非常勤医員
浅部 伸一氏

監修

1990年東京大学医学部卒、虎の門病院消化器科などを経て、自治医科大学附属さいたま医療センター消化器内科准教授を経て現職。肝臓専門医。

ら中瓶1本、ワインならグラス2杯、日本酒なら居酒屋の1合徳利1本分、ウイスキーならシングル2杯がこの量に相当します。

飲むと顔が赤くなる人は
リスク大

もし自分が、お酒を飲むと顔が赤くなるタイプだという人や、飲み始めた頃は顔が赤くなったが、しばらく鍛えたら強くなったという人は、少し注意したほうがいかもしれません。

アルコールが体に入ると、酵素の働きでアルコールが代謝されてアセトアルデヒドという物質に変わり、さらに別の酵素の働きでアセトアルデヒドが代謝されて酢酸に変わります。日本人では、このうちアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱い遺伝子を持つ人が5割近くいて、この人たちは飲むと顔が赤くなる特徴を持っています。特に両親から1つずつ、計2つの遺伝子を持つ人は、アセトアルデヒドの分解能力が非常に低いため、顔が赤くなるだけでなく、飲むとすぐに頭痛や吐き気など、二日酔いのような症状が出るため、ほとんど飲めません。

お酒の種類に
善玉と悪玉がある?



ところでお酒の種類によって、「健康にいいお酒」や「不健康なお酒」はあるのでしょうか。基本的には、飲んだお酒の種類はあまり関係なく、アルコールの害は、アルコールの総量で決まるとされています。

それでも、経験的に複数の種類のお酒を飲む「チャンポン」だと酔いやすいと感じる人が多いのはなぜでしょうか。この点については、「お酒の種類を切り替えると、先に飲んだ分が感覚的にリセットされてしまうから」という説もありません。酒飲みがちなら「都合のよい記憶」のなせるわざかもしれません。

なお、強いお酒は粘膜への刺激が強いため、注意が必要です。空きっ腹にウイスキーのストレート



「チャンポン」では、先に飲んだ記憶をリセットして飲み過ぎることも。

80歳、90歳になっても晩酌にワインを欠かさないといった元気な高齢者がテレビで紹介されると、うらやましくなります。人に迷惑をかけず、いつまでもお酒を楽しむ方法があれば、ぜひ知りたいと思いませんか。

内臓を傷めたり、アルコール依存症（慢性アルコール中毒）になってしまう人も珍しくありません。では飲酒に適量はあるのでしょうか。厚生労働省は、健康増進キャンペーン「健康日本21」の中で、「節度ある適度な飲酒量」として純粋アルコール量に換算して1日当たり20g程度という数字を示しています。

アルコール換算で20gと言われどもびんときませんが、ビールな

やショートカクテルのような強い
お酒を飲むのは、胃のためには控
えたほうがよさそうです。

太りやすい お酒ってある？



よく、「ビールは太りやすい」という通説がありますが、本当でしょうか。同じアルコール量あたりのカロリーを比較すると、確かにビールの糖質16・8gで、ワインの約5倍と多いことがわかります。

なお、アルコール1gは約7.1kcalなので、20gのアルコールを含むお酒は、アルコールだけで142kcalあります。アルコールは「エンブティーカロリー」などと呼ばれ、分解されてもエネルギーになるだけで、糖質のように血糖値を上げたり、脂肪のように蓄積されることはありません。しかも、基本的に人体にとっては有害なので、最優先で分解され、エネルギーとして使われてしまいます。

しかし、その分、エネルギー発生のために使われるはずだった炭水化物や脂肪は、使われないことになり、アルコールと糖質の分を合わせたアルコール20g分のビールのエネルギーは約216kcal。こ

れは軽く一膳のご飯に匹敵します。

お酒と薬、一緒に飲むのは なぜダメ？



「薬を飲む時にはお酒と一緒に飲まない」というルールは広く知られています。でも、なぜそんなルールがあるのでしょうか。正解は、「薬を作る時、お酒と一緒に飲むと体にどのような影響があるかテストされていないから」です。多くの薬はなるべく吸収されやすいように設計されていますが、こうした物質の多くはアルコールがあると、より吸収されやすくなります。その場合、想定されていたよりも血液中の濃度が高くなって、効き目や副作用が強く出る可能性があります。「お酒と一緒に薬を飲むとどうなるかわからないので避ける」のが賢明です。

お酒とつまみ… こんな食べ方は黄信号



お酒の楽しみには食事が付きもの。でも、食事との組み合わせを少し工夫するだけで、健康的な酒飲みになることができます(図)。いくつポイントを挙げてみましょう。

◎飲み始めに脂っこいものやたんぱく質を少し食べる。

「酒飲み」は、少し酔うと飲むピッチが早くなる傾向があります。そこで、飲み始めに脂っこいものを食べると、アルコールが主に吸収される腸への移行がゆっくりになり、酔うペースが下がります。あまり多いとカロリー過多になりますので、少しだけ食べるのがコツです。たんぱく質も消化をペーstadownします。お酒の種類によっては、チーズ、枝豆などもお薦めです。

◎途中で少し炭水化物を食べる

焼酎のお湯割りやハイボールと刺し身など、炭水化物が少ない飲み物やつまみを食べていると、肝臓はアルコールの分解にかかりきりになるため、血糖値がしだいに下がって空腹感におそわれます。シメの「どか食い」を防ぐためには、途中で少し炭水化物をとって、血糖値を少し上げておくとういでしょう。

◎時々水分を取る

お酒を飲んでい



る間、水やウーロン茶などカフェインや糖分を含まない飲み物を飲んでおくと健康的

図 いい飲み方とは？

- 最初にたんぱく質や脂肪をとる(枝豆やチーズなど)
→アルコールの吸収が遅くなる
- お酒を追加する時は、水を頼んで時々飲む
→脱水を防ぐ
- 途中で少しだけ炭水化物をとる
→血糖値を上げ、シメの食欲を抑える
- 酒の種類を切り替える時は合量を意識する

まとめ



です。お酒には利尿作用があり、水分が失われがちだからです。血管系や肝臓にも負担がかかりますので、水分を取りながらお酒を楽しむのが体の負担を減らすのに効果的です。

アルコール量やカロリー、塩分をいちいち気にしては、お酒を楽しむことはできません。でも一度は飲み方、食べ方を確認して、健康を害さない自分流の飲み方を探るとよいでしょう。また、健康診断を定期的に受け、ダメーシがないかどうかを確認することも大切です。

そう
だったんだ

体のしくみ

脳と神経編

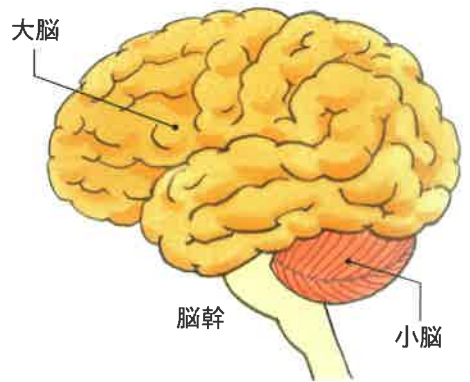


脳は体全体を
コントロールする

神経は、膨大な数の神経細胞が連絡し合う情報ネットワークです。脳と脊髄は「中枢神経」と呼ばれ、全身からの情報を統合し、指令を送っています。司令塔ともいえる非常に重要な場所ですから、脳は頭蓋骨に、脊髄は椎骨に守られています。

脳の重さは体重の2%ほどですが、大脳の表面（大脳皮質）のシワを伸ばすと、新聞紙1枚ほどの大きさになります。たくさん栄養と酸素を必要とし、心臓から出る血液の約15%が脳に送られ、体

図1 脳の解剖



全体で使われる酸素の20%を消費しています。

脳は大脳、小脳、脳幹などに分かれています（図1）。大脳は知覚と運動と記憶・思考などの機能、小脳は歩く、走るといった運動協調機能、脳幹は呼吸や心臓の働き、消化など生命を維持するための機能をつかさどっています。

脊髄は脳幹の一部である延髄から、首、背中に続く神経線維の束で、その長さは40〜50cmです。脊髄は脳と体の各部位をつなぐ役割を担っています。

通常、皮膚などの末梢からの情報は「末梢神経」を伝って、脊髄を通り、脳に伝えられます。脳が指令を送ると、それに反応して筋肉などが動きます。ところが、熱いものを触ると手を引っ込めるな

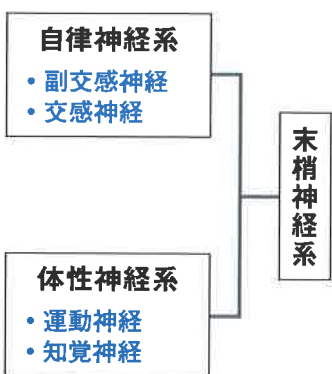
どの「反射」は、脳ではなく脊髄から直接、手を動かすよう指令が出て、筋肉が収縮し、危険を回避するので。

神経は情報を
すみずみに伝達

中枢神経からの情報を全身に伝えるのが「末梢神経」の仕事です。末梢神経には、感覚と運動を担当する「体性神経」と、自分の意思とは関係なく働く「自律神経」があります（図2）。

体性神経は、目や耳、鼻、皮膚などの感覚器官からの情報を中枢神経に伝える「知覚神経（感覚神経）」と、中枢神経から出た命令を筋肉などに伝える「運動神経」に分かれます。

図2 末梢神経系と薬物



自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、交感神経と副交感神経は相反する役割を持っています。交感神経は、心拍数を増やす、血圧を上げるなど、活発に活動する時や緊張した時に働きます。反対に、副交感神経は体を休める時に働きます。夜になっても交感神経が活性化していると、なかなか寝付けられないことになるわけです。

健康ばなし 頭を使いながらの 運動で認知症を予防

誰でも年を取れば、物忘れはするものです。しかし、体験した出来事そのものを忘れてしまふ場合、それは認知症によるものかもしれません。中でも多いのは「アルツハイマー型認知症」です。異常なたんぱく質（アミロイドβ）の蓄積で脳の神経細胞が壊れることが原因と考えられています。また脳梗塞や脳出血が原因の脳血管性認知症の場合もあります。

認知症を治す薬はありませんが、認知症に伴う症状を改善することはできるので、気になる症状がある時は専門医に相談してください。

認知症の予防には、健康的な食生活や運動習慣、頭を使う活動が大切です。例えばウォーキングをしながら、暗算やしりとりをするなど、2つのことを同時にすることも脳の活性化に良いといわれています。

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

身近な人が突然倒れたら、「これだけは、知っておきたい!」情報を知り、突然やってくる「介護」の不安に備えておきましょう。

ある日、突然やってくる介護

一介護は、誰にでも訪れる

「元気に暮らしているから、まだ大丈夫!」などと他人事と思っ
てはいませんか?

介護につながりやすい代表的な病気はいくつかありますが、すぐに思い浮かぶ「脳卒中」は、介護が必要になった原因の第2位を占めています。また、今や国民の2人に1人が罹るといわれるがんなどで、症状が進んで介護が必要になるケースも。転んだり、階段から落ちたりして骨折してしまうこともあります。そして、実は、介護が必要になる原因の第1位が「認知症」です(図)。

害と呼びます)、程度の差こそありますが、料理の手順やきちんと薬を飲むなどといった、これまでできていたことができなくなります。

認知症になっても、自宅で暮らしていくことができないうわけでは
ありません。周りの人の理解があれば、介護サービスを上手に利用して、それまでの暮らしを続けることができます。

一利用できる介護サービス

介護サービスは、2000年に誕生した、介護保険制度を利用して受ける公的なサービスです。手続きをして市区町村から認定されると、要介護度に応じてサービスを利用できます。

自宅にヘルパーが来てくれる「訪問介護」(ホームヘルプサービス)、施設に通って食事や入浴、リハビリなどのサービスを受ける「通所介護」、デイサービス。「介

護老人福祉施設」などに一時的に入所する「ショートステイ」があり、上手に組み合わせれば、介護の負担を減らすことができます。

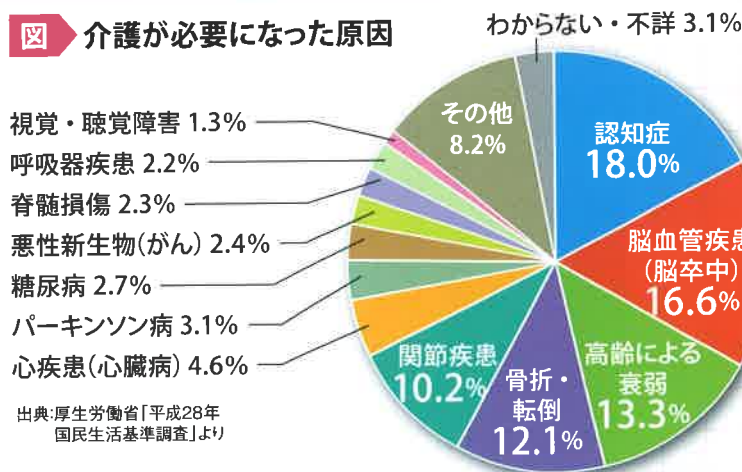
少しでも体の調子がおかしいと感じたら、かかりつけの医師に相談しましょう。

介護が必要になった時の手続きなどの相談は、各市区町村に設置された「地域包括支援センター」へ。運動教室などの紹介など、予防から相談に乗ってもらえます。どこに相談したらいいのかわからない時は、役所の介護保険や高齢者福祉を担当する部署へ(市区町村によって名称が異なります)。

一ぜひ、話し合っておこう!

サービスを利用する上で、一番大切なのは、介護を受ける本人の意思です。親などが元気なうちに、どんなことができるのか、一度話し合っておくとよいでしょう。体のことや、飲んでいる薬、食事の好みなども確認しておきましょう。

図 介護が必要になった原因



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」これからは始める社会保障」「若者が求める年金改革」など。

年をとれば、体の機能が低下するのは、避けられないもの。85歳以上の約6割の人に介護が必要というデータもあります。元気なうちに備えておけば、安心ですね。

医療機関で処方される薬を知ろう!

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。



アレルギーには、体を外敵から守る免疫機能が関わっています。日常生活で浴びる量では有害ではない花粉やホコリに対して免疫機能が働いてしまい、くしゃみや鼻水、涙が出たり、喘息が起きたりします。

アレルギーを起こす物質が体に入ってくると、警報器の役割を果た

す「マスト細胞」のスイッチがオンになり、「メデイエーター」や「サイトカイン」などと呼ばれる伝達物質が放出されます。これらの伝達物質を鼻の粘膜や気管支などが受け取ると、鼻汁やくしゃみが出たり、喘息の発作が起きます。病原菌など本来の外敵が入ってきた時には必要な機能ですが、アレルギーでは、無害なはずの花粉などに反応してしまいます。アレルギーの治療には、こうした一連の反応を抑える薬物が使われます。

メデイエーター遊離抑制薬

マスト細胞からメデイエーターとして放出される物質には、ヒスタミン、ロイコトリエン、プロスタグランジンD₂、血小板活性化因子、トロンボキサンA₂などがあります。メデイエーター遊離抑制薬は、マスト細胞安定薬とも呼ばれ、メデイエーターが放出されるのを抑える働きを持っています。副作用が少なく、特に眠気がないので、花粉症の初期療法に向いているとされます。

抗ヒスタミン薬

抗ヒスタミン薬は、マスト細胞から放出されるメデイエーターである

ヒスタミンを鼻粘膜や血管の細胞が受け取る仕組みをブロックします。抗ヒスタミン薬には第一世代薬と第二世代薬があり、第二世代薬は第一世代薬に比べて、服用した時に眠くなる、ぼーっとするなどの「鎮静・催眠作用」と呼ばれる副作用が少なくなっています。

鎮静・催眠作用が強いと、「眠い」という自覚を感じなくても、作業効率が低下する「インペアードパフォーマンス」を引き起こす場合があることがわかっています。第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、こうした作業効率の低下も少なくなっています。

トロンボキサン阻害薬

トロンボキサンA₂はマスト細胞から放出されるメデイエーターの一種で、鼻の粘膜に作用してくしゃみや鼻水などの症状を起こしたり、気管支の収縮を引き起こします。トロンボキサンA₂阻害薬には、トロンボキサンA₂の産生を抑える薬（合成阻害薬）と、影響を受ける細胞がトロンボキサンA₂を受け取るのを防ぐ薬（受容体拮抗薬）があります。

Th2サイトカイン阻害薬

アレルギーに関わるリンパ球の一

種であるTh2細胞は、炎症を起こす働きを持つサイトカインをつくり出します。Th2サイトカイン阻害薬はこのサイトカイン産生を抑える働きを持っています。

ロイコトリエン受容体拮抗薬

メデイエーターの一種であるロイコトリエンは、マスト細胞のほか、白血球からも放出され、気管支喘息を悪化させたり、鼻粘膜の血管に働いて、鼻詰まり（鼻閉）を引き起こします。ロイコトリエン受容体拮抗薬は、こうしたロイコトリエンの働きを抑えるため、アレルギー性鼻炎を合併した気管支喘息や、鼻詰まりがあるアレルギー性鼻炎に対して処方されます。

まとめ

アレルギーが起こるメカニズムは複雑で、同じような症状でも、同じ薬が効くとは限りません。また、花粉症などアレルギー性鼻炎によく処方される第二世代抗ヒスタミン薬でも、効き目や副作用、ヒスタミンの働きを抑える作用以外の効果などが異なり、また、個人によっても効き方や副作用の出方が異なるため、医師や薬剤師によく相談して、自分に合った薬を見つけてることが大切です。



なるほど納得!

すぐに役立つくらしの科学

料理を美味しくする、掃除を楽にする……。日常生活には、実はさまざまな「科学」が潜んでいます。知らなくても困らないけれど、知ればもっと便利! そんな身近なサイエンスを楽しみましょう。

Q 南蛮漬けの魚は、なぜ骨まで食べられるの?

A 油で揚げて加熱し、さらに酢に漬けるから



魚嫌いの理由の1つは、骨。喉に刺さって痛い思いをした人も多いことでしょう。魚の骨は、焼いたり、煮たりした程度では、丸ごと食べられるほど軟らかくはなりません。

しかし、南蛮漬けでは、「油で揚げる」上に、さらに「酢に浸す」という工程が加わります。じっくりと時間をかけて低温の油で加熱する「コンフィ」という調理法も骨を軟らかくしますが、何といってもポイントは酢です。

酸性の酢には、骨の主成分であるカルシウムを溶かす作用があるのです。甘酢に漬けた小アジなどの魚は2、3日もたつと骨まで軟らかくなり、丸ごと食べられるようになります。カルシウム不足の人は、ぜひこの酸の化学反応を活用してほしいものです。

ちなみに、絶世の美女として名高いクレオパトラには、真珠を酢に溶かして飲んでいたという逸話があります。実は、真珠の層も骨と同じカルシウム成分なのです。でも女王様ならさおき、真珠のアクセサリは酸から遠ざけるのが賢明。調理の際には、真珠の指輪は外してくださいね。

Q 揚げ物調理する際、なぜ油ハネが起るの?

A 具材の水分と反応し、爆発を起すから



天ぷらなどの揚げ物は大好物ですが、自分で調理するのはちょっと苦手。だって油ハネって、怖いんですよね。では、なぜ油ハネは起るのでしょうか。その理由は、2つあります。

まず1つ目は、水と油の沸騰する温度が違うこと。水が沸騰して水蒸気になるのは100℃ですが、油は種類にもよりますが約200℃。なので、先に沸騰するのは水分なのです。もう1つは、水が沸騰して水蒸気に

なる時、その体積が約1000倍に膨れ上がることにあります。油より先に沸騰した水が1000倍に膨れ上がるから、油の中で爆発するのです。

水は100℃を超えたら水蒸気になって膨らみたいけれど、まだ沸騰していない周囲の油が邪魔。でも、「もう耐えられない!」と、爆発するのです。油ハネを防ぐには、徹底して食材の水気を取り除くことです。見逃しがちなのが、エビの尻尾など。包丁の背でしごく、キッチンペーパーでしっかりと水気を切るなどすると安心・安全。水気を取る、そのひと手間が揚げ物料理のハードルを低くします。

Q 梅干しを見るだけでなぜ唾液が溢れるの?

A 「酸っぱい」という記憶から口の中が準備をするから



「酸にはカルシウムを溶かす作用がある」と前述しました。酢と同じく梅干しも酸性で、また歯には骨同様に多くのカルシウムが含まれています。酸っぱいものを口にするると唾液の量が増すのは、酸から歯を守るため、たくさん唾液を分泌して中和させようと体が自然に反応するのです。

では、見るだけで唾液が溢れるのはなぜでしょう。それは、その人が過去の経験から「この食べ物は酸っぱい」とすでに知っているからで、これを「条件反射」といいます。

「パブロフの犬」をご存じでしょうか。パブロフ博士が犬に餌をやる前に必ずベルを鳴らしたところ、ベルの音がしただけで犬が涎を垂らすようになったことから、条件反射が発見されたというお話。ベルが鳴ると餌がもらえる!と犬が反応するように、梅干し=酸っぱいぞ!と体が反応し、口にする前から身構えるのです。

なので、梅干しを食べた経験がなければ、見ただけでは唾液は出ません。梅干しの味を知る、日本人ならではの反応かもしれませんね。

東京大学特任講師 / サイエンスライター 内田 麻理香氏

サイエンスコミュニケーターとして「身近な科学の面白さ」を発信。著書に『うちの科学』『科学との正しい付き合い方』『カソウケン(家庭科学総合研究所)によるこそ』など多数。日本文藝家協会会員。毎日新聞書評員。東京大学教育学部附属教養教育高度化機構特任講師。

監修

花物語

身近に花を感じませんか

寒椿



花期 11月～3月

花言葉 紅一点、謙讓、愛嬌

寒椿は花が少ない冬の時期に咲く貴重な花の1つで、一般的に赤い色の花を咲かせます。もともとは、冬に花を咲かせることから、寒椿は寒い時期に咲く早咲きの椿の総称でした。今では特定の品種を指す名称になっており、関西では「獅子頭」とも呼ばれています。

椿の主な原産地は日本や東アジアですが、寒椿は日本固有の常緑低木の園芸品種です。植栽分布は本州から九州と広く、同時期に咲く「山茶花」とよく似ているので、同じ品種として紹介されることもあるようです。

雪や寒さの中でも八重咲きの鮮やかな花を咲かせながら、1

枚ずつひらひらと花を散らせていく優雅な姿はとても人気があります。寒さはもちろん、暑さにも強いので、生け垣や庭園、道路と歩道の間の植え込みとしてよく植えられています。

枝は横方向に伸びるので、あまり背丈は高くなりませんが、枝が上に伸びる種類もあり、これは立ち寒椿と呼ばれます。

めでたい植物の代表として、梅が定着する前の江戸時代前期までは「松竹椿」とされていた時期もあるそうです。また、冬の季語でもあり、作家・宮尾登美子の小説タイトルにもあり、映画化もされています。

❖ スタッフ紹介 ❖



橋本 春実

新年あけましておめでとうございます。
 昨年は平成最後の年でしたが、たび重なる自然災害のため、不安の多かった年でもありました。
 新元号となる今年はどのような年になるのでしょうか。期待がいっぱいです。
 皆様にとって良い年になることを心からお祈りいたします。



インターネット・予約専用電話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

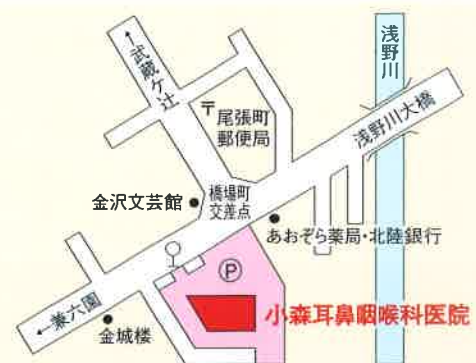
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○		○	△ 3:00まで

※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