紀の川市 医療機関マップ①

循環器内科・内　科

循環器内科するたクリニック

院長・日本循環器学会認定循環器専門医　駿田 英俊

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM3:30~ 6:30	○	○	○	／	○	／

休診日／木曜・土曜日の午後、日曜、祝日

紀の川市上野78-1 ☎78-3771

http://www.myclinic.ne.jp/surutacl/

医療法人　英正会

長雄整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時~12時	○	○	○	○	○	○
16時~19時	○	○	／	○	○	／

休診日：日曜・祝日

紀の川市下井阪447-1

TEL(0736)77-5700(代)

整形外科 脳神経外科 外科 内科

久保外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	／
17:00～19:00	●	●	／	●	●	／	／

紀の川市貴志川町神戸212-2
☎0736-64-5788

峰 小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
16:00～19:00	●	●	●	／	●	／

休診日／日曜、祝祭日
紀の川市貴志川町長山277-284
Tel.0736-64-5735
電話予約有り P 有り

内科・胃腸内科・循環器内科
呼吸器内科・放射線科
経鼻内視鏡検査・各種検診・往診可

高尾内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00～ 7:00	○	○	○	／	○	／

紀の川市貴志川町丸栖5ー4
☎(0736)64-8700

加山歯科医院

外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	／	／
15:00～19:00	●	●	●	／	●	／	／	／

休診日：日・祝
備考：木・土曜AMのみ 予約制 臨時休診あり
☎ 0736-77-5655
紀の川市西大井93-2

北山産婦人科・眼科
(分娩取扱います)

眼科

診療時間:眼科	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	／	○	○
14:30～ 5:30	○	／	○	／	○	／

産婦人科

診療時間:産婦人科	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
15:30～18:30	○	○	○	／	○	／

貴志川町丸栖662 ☎0736(64)3048
貴志川町丸栖649 ☎0736(64)9565

気持ちよく眠りにつくために

寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくはなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。

内科・糖尿病内科

まつもと内科
MATSUMOTO CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:30～ 6:30	○	○	○	／	○	／

院長 松本 英作（日本内科学会総合内科専門医 日本糖尿病学会糖尿病専門医）
紀の川市貴志川町長山244
TEL(0736)65-3111

診療科目
胃腸内科・外科・放射線科・内科
診療時間
月・火・水・金ー午前9：00～12：00
午後4：00～ 7：00
木 ・ 土ー午前9：00～12：00
日祝祭日は休診

浅江胃腸科

紀の川市貴志川町長山277-214
☎(0736)64-8050

中西歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:00	○	○	○	／	○	○
午後2:00～ 6:30	○	○	○	／	○	1:00～4:00

※第1月曜日/5:30まで/火曜日5:00まで 休診日:日曜・祝日・木曜
※第2・3・4月曜日/午前8:30～11:30・午後3:00～6:30

予約制・往診可
紀の川市貴志川町長山277-176
☎0736-64-7234

医療法人
山中歯科医院

■診療時間／平 日 9:00～12:00 15:00～19:00
木・土曜 9:00～12:00
■休 診 日／日曜・祝祭日 往診可
紀の川市貴志川町神戸784
TEL.0736-64-2379

北村歯科医院

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午 前 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
午 後 2:00～6:00	○	○	○	／	○	／

◆休診日(木曜・土曜午後／日曜・祝日休診)
紀の川市貴志川町北810
Tel 0736-64-2194

心と体のリラクゼーション法

動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。
犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。

歯科・小児歯科

中西歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	△
午後 2:30～ 7:30	○	○	○	○	○	／

△午前9:00～1:00
紀の川市打田169-2
TEL 0736-78-2233

紀の川市 医療機関マップ②

●内科 ●胃腸内科
●循環器内科 ●放射線科
井畑内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日･祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	／
16:00～19:00	●	●	●	／	●	／	／

☎ (0736) 64-6022
紀の川市貴志川町長原436-1

坂口内科
内科、外科、整形外科
在宅医療・往診します
貴志川町井ノ口577-1
☎ 0736-64-7801

はぎはら歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
PM 3:00～ 7:00	●	●	／	●	●	／

予約制　休診日　日曜･祝日
貴志川町長原102
TEL:0736-64-8850

うえおく皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00〜12:00	●	●	●	／	●	●	／
13:00〜15:00	／	手術	／	／	／	●	／
16:00〜19:00	●	★	●	／	●	／	／

★16:00〜17:00 第2、第4週のみ

貴志川町長原435-1
TEL.0736-65-1112

山本歯科矯正
山本次郎

診療時間 (月・土)AM8:30〜12:00 午後休診
(火・水・木)AM8:30〜12:00 PM2:00〜6:00
(金・日・祝)休診

●火・水・土PM6:30〜8:00予約診療
●電話予約(診療時間内受付ております。)

紀の川市貴志川町北山379
☎(0736)64-3014

KIDS DENTAL PARK 親子ではじめる 0才からの予防歯科習慣!
吉村キッズデンタルパーク
□診療時間:[月火水金]9:30〜12:30／14:30〜18:00
[土]9:30〜12:30
TEL.0736-64-0821
□E-mail:info@yoshimura-shika.jp
□HP:https://kdp.co.jp
VRで院内が見られるよ!!
吉村歯科医院
(2F 吉村キッズデンタルパーク)
休 診 日:日曜・祝日・木曜・土曜午後
〒640-0415 紀の川市貴志川町長原248-8
(TEL.0736-64-8111)

歯の健康維持のために

歯科の主治医をもとう

現代の食生活は虫歯や歯周病を増やしただけでなく、思考力や集中力、生活習慣病などにも影響を及ぼしているという説があります。今恐れられている歯周病の主な原因は生活習慣です。偏った食生活や夜行性、喫煙、過度の飲酒など生活習慣の乱れと歯磨き習慣の乱れは表裏一体。また、糖尿病、ホルモン変調、心身症なども歯周病の原因といえますので、それぞれの専門医にも相談してください。歯はその人の一生にかかわってきます。だから年齢の「齢」は「歯」なのです。歯と健康をトータルに考えるためには、信頼できる“歯の主治医”をもちたいものですね。

口の中はセンサーがいっぱい 健康な歯と歯茎のために

歯は人間の体の中で唯一、ほとんど自然治癒力の働かない部分です。虫歯も歯周病も予防と早期治療が一番。また、栄養学の立場から“咀嚼(噛む)”については、口腔は脳に最も近いところにあって脳神経と密接な関係があるうえに、噛むことで食べ物と唾液をまぜるという大切な役割があります。
唾液には消化酵素のほかにホルモンと似た働きをする物質も多く含まれていますから、よく噛んでたくさんの唾液を分泌することで食べる幸福感や生きる意欲にもつながっていきます。
長寿者の多いシルクロードの少数民族はナンやクルト(チーズの一種)といった堅い食べ物を一日中噛んでいます。私たちもできるだけ噛み応えのある食品を摂りましょう。また、噛むという刺激が、歯と顎(あご)の間の歯根膜にある三叉神経系を通して脳に伝わり、脳の働きを活発にするのだということも分かってきました。

歯周病予防診断チェック

ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を!!

- □ 歯に歯垢がたまっていないか?
- □ 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか?
- □ 歯を磨いたときに出血しないか?
- □ 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか?
- □ 口の中が嫌なにおい(口臭)がしないか?
- □ 歯ぐきを押すと臭い膿みが出ないか?
- □ 食べ物がよく歯にはさまらないか?
- □ 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか?
- □ 朝起きたときに、口の中がねばついていないか?
- □ 歯が少しぐらぐらしないか?
- □ 歯ぐきが腫れ、痛まないか?
- □ 歯がグラついて、ものが噛みきれないことはないか?
- □ 歯が長く見えるようになっていないか?

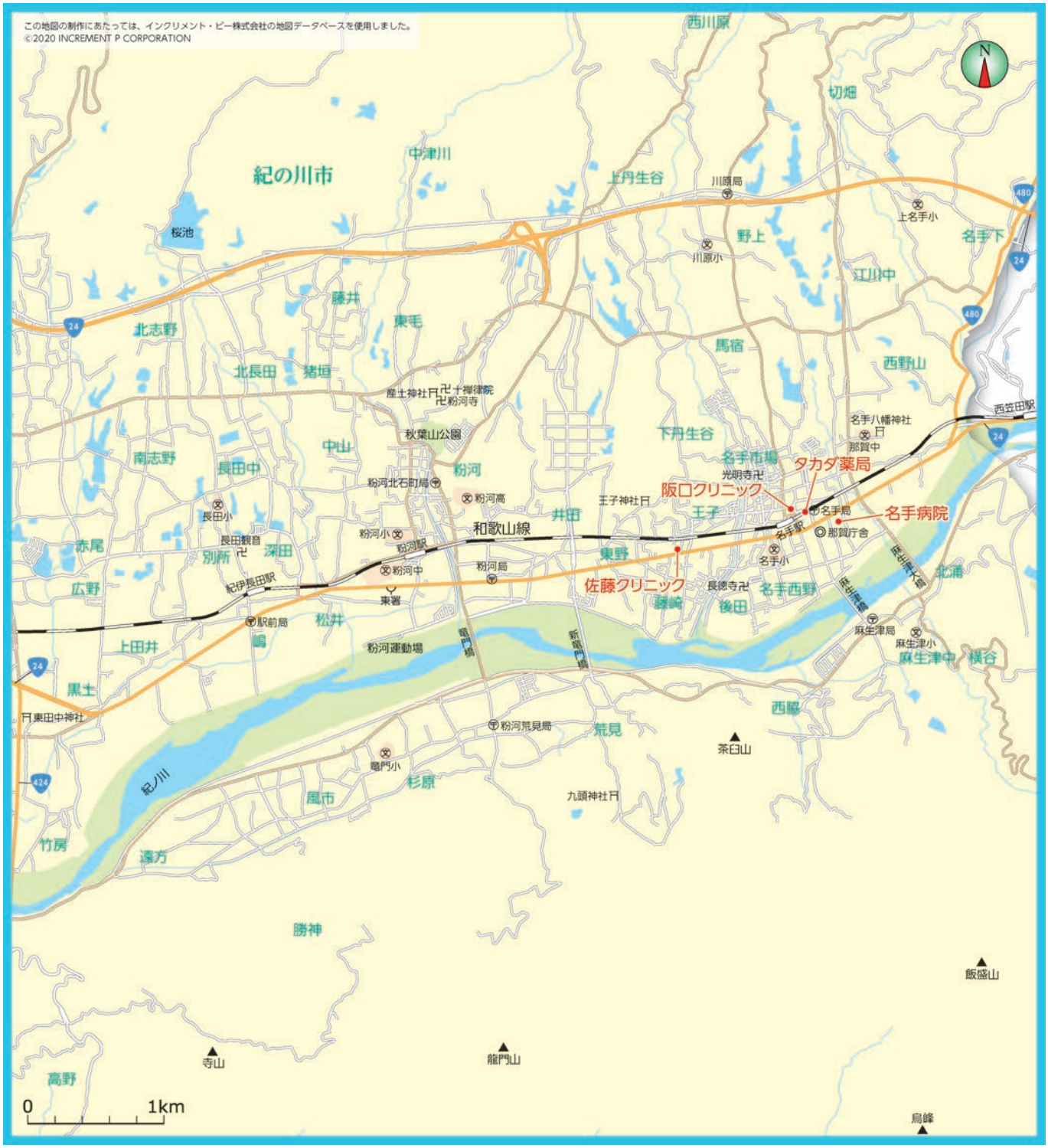
気持ちよく眠りにつくために

寝る前に リラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。

処方せん調剤
ファミリー薬局
開局時間 平日 8:30〜19:00
土曜 8:30〜12:00
木曜 8:30〜17:00
紀の川市貴志川町長山277-210
TEL (0736) 64-7704
FAX(0736) 64-7727

紀の川市 医療機関マップ③



内　科　消化器内科　循環器内科

佐藤クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
15:30～18:30	●	●	●	／	●	／

紀の川市藤崎363-2
☎75-9229

あなたの健康をサポートします。
タカダ薬局

月～金	午前9:00～午後7:00
土	午前9:00～午後2:00
休業日	日・祝

紀の川市名手市場115
TEL/FAX：0736-75-3028

救急病院
医療法人 共栄会
名手病院
内視鏡検査 随時受付
各種検診対応 無料送迎あり
TEL0736-75-5252 紀の川市名手市場294番地1 無料駐車場あり

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
16:30～19:00	○	○		○	○	

内科(胃腸・消化器・内視鏡・循環器・呼吸器・腎臓・人工透析・糖尿病)
リハビリテーション科 整形外科 眼科 脳神経外科 皮膚科 放射線診断科

併設 通所リハビリテーション「みんなのリハ」
TEL0736-75-6266
名手訪問看護ステーション
TEL0736-75-6222
http://nate-hospital.com/ http://nate-hospital.com/

社会福祉法人 光栄会 やさしさと思いやり

栄寿苑
紀の川市麻生津中1279
TEL0736-75-6888
●特別養護老人ホーム
●ショートステイ
●デイサービスセンター
●認知症対応型デイサービス
●居宅介護支援センター

栄寿の里
紀の川市麻生津中1294-1
●グループホーム
TEL0736-75-2010

自水園
紀の川市上田井1229-1
TEL0736-73-2210
●特別養護老人ホーム
●ショートステイ
●養護老人ホーム
http://koueikai-nate.com/ http://koueikai-nate.com/

阪口クリニック
内科・外科・小児科・麻酔科(阪口 大和)
リハビリテーション・ペインクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:30～ 7:00	○	○	○	／	○	／

※日曜日・祝日休診
デイサービス
紀の川市名手市場63
☎(0736)75-2020
設備 普通浴 リハビリ
時間:午前9時～午後5時

気持ちよく眠りにつくために

寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事も就寝の2時間前までにすませましょう。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。

歯周病予防

歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

しっかり噛む、禁煙する

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になるからです。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素。喫煙する人は、できるだけ禁煙したほうがいいでしょう。

心と体のリラクゼーション法

心身の健康を維持するには、日頃から、リラクゼーションを心がけることが大切です。明日からでも気軽に始められる方法をご紹介します。

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。
気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

くすりと上手につきあうために

チェックポイント

副作用チェック

どんなくすりも副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。

飲み合わせチェック

くすりとくすり、くすりと食べ物(飲み物)の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、くすりと上手につきあいましょう。