



ご自由にお持ち帰りください

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌

# すこやか

No.152  
2024・冬



## ケガ予防



## と

## 身体作り

特集



### Contents

・大人のスイミング  
スクール開校

・栄養士のおすすめレシピ  
・和佐だより

・ドクターXのひとりごと  
・すこやか広場

特集

# 身体作り

# ケガ予防

と

どのような場合に、どんなケガが起こりやすいのか、カラダの仕組みをよく理解してケガの予防を！



## 自分の競技のケガを知ろう

スポーツ選手の多くは、一度はケガをしたことがあります。一度ケガをすると、長期間練習から離脱したり、復帰後のパフォーマンスが低下したりします。そのため、いかにケガを予防するかが重要で、どのようなケガが起きやすいのか、どのような対策をしたらいいかを知っておくことが大切です。

わたしは、ハンドボールのナショナルチームのドクターをしているのでハンドボールの話をする（残念ながら和歌山ではあまり盛んではないです）、ハンドボール選手のケガの種類を調

査した海外の研究では、足関節↓膝↓肩の順で多

く、ポジションによるケガの場所・パターン・頻度に差があり、女性選手のほうが多く、試合のハーフ終盤10分（前後半いずれも）に1番多いと報告されています（Helena Vila, et al. Int J Environ Res Public Health. 2022）。下肢のケガは、パフォーマンス低下だけでなく、競技生活を左右する大きなケガに繋がることも少なくありません。中でも膝前十字靭帯損傷は、競技復帰まで半年〜1年の期間を要します。下肢のケガには十分に注意をしてほしいと思います。

## プレー中に起こるケガの種類を知ろう

スポーツのケガには、「急性外傷（スポーツ外傷）」と「慢性外傷（スポーツ障害）」の2つがあります。急性外傷とは、強い衝撃が一度に加わることで発生するものです。足関節捻挫や膝靭帯損傷、骨折や肉離れなどがこれにあたります。急性外傷はさらに、コンタクト（相手との接触あり）か、ノンコンタクト（相手との接触なし）かに分けられます。コンタクトのケガは、大きなケガにつながりやすく、アクシデントの要素が大きいくとも多く、予防が可能なものと不可

太もも  
ふくらはぎ・すね

ヒザ

足首  
アキレス腱

足

肩・ヒジ・腕  
手首・親指

腰

で、ノンコンタクトのケガ（ストップ動作で膝を捻るなど）は、アクシデントの要素よりは、個人の要因が大きいため、予防が可能です。慢性外傷とは、一度の負荷は少ないですが、微細な負荷（ストレス）が繰り返し加わることで、徐々に発生するケガのことです。シンスプリントや疲労骨折、投球障害肩などがこれにあたります。プレーのクセや走り方、投げ方が悪いことで起きます。自身の動作を動画で撮影し、チェックすることが有効です。





## ケガの発生に関わる要素

ケガが発生する要因は「個体要因」「トレーニング要因」「環境要因」が大きくあげられます(図1)。「個体要因」は選手個人ごとの特徴により発生する要因です。身長、体重、年齢、性別、柔軟性、筋力など。「トレーニング要因」とは、オーバーワークによるケガです。日々のトレーニングによる疲労や練習量(時間や質)により、負荷が蓄積して起こるケガをさします。指導者のみなさんは、練習量や試合出場時間などを考慮し、トレーニング内容を修正してみてください。選手側も疲労

具合をこまめにチェックし、身体の状態を把握しておくといでしょう。「環境要因」とは、体育館の床が汗で滑ったり、雨天の体育館の床で摩擦が強く、ステップのときに止まりすぎたり、まったり、身体に直接的に関係がない要因で起きるケガをさします。シューズのサイズや、摩擦具合なども環境要因です。

ここでわたしが1番伝えたいことは、この要因をおさえることは確かに大切ですが、これらはあくまでも【リスク因子】だと考えています。ハムストリングスの柔軟性が低いからケガをした人がいたとしても、ハムストリングスの柔軟性が低い

## ケガの発生要因

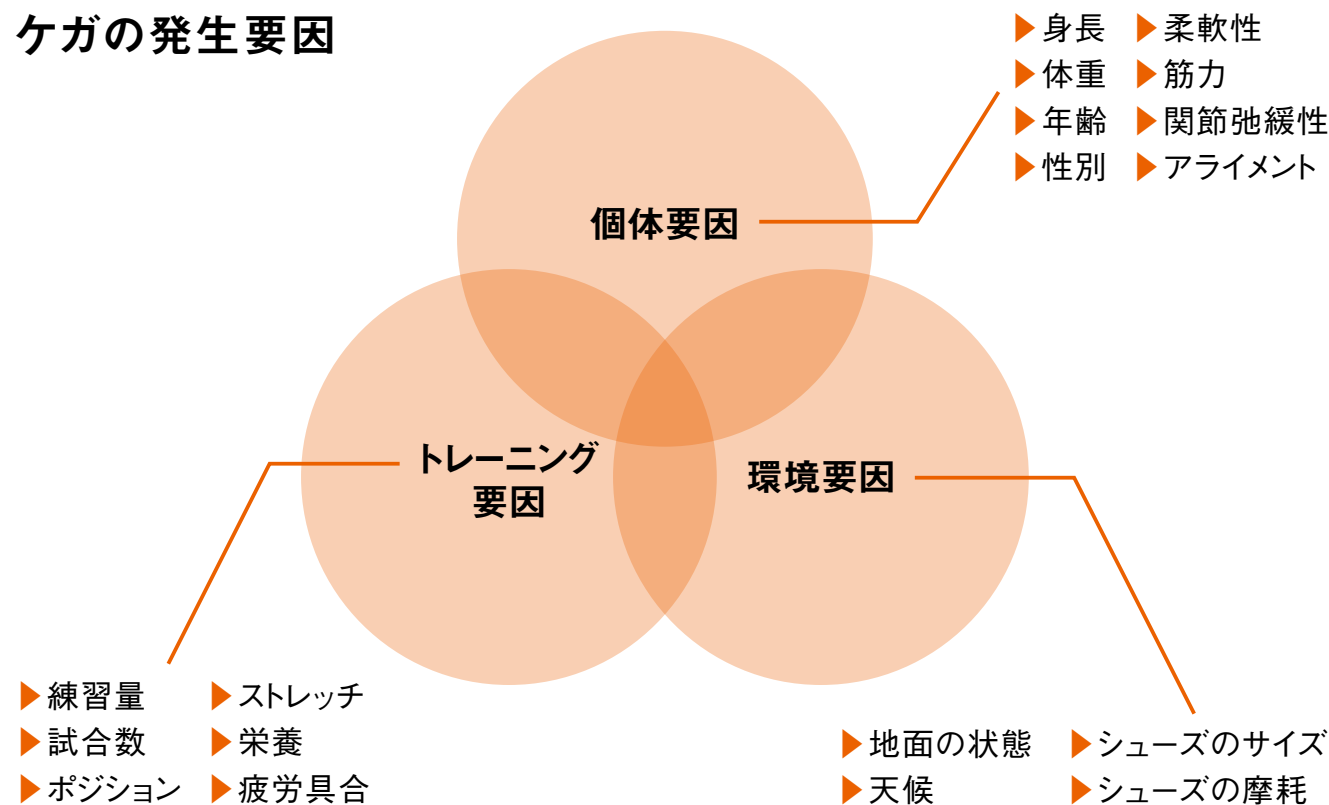


図1 ケガの発生要因

人が全員ケガをしているわけではありません。受傷機転があつてはじめてケガをします。受傷機転というのは、【問題のあるスポーツ動作】だと考えます。つまり、

改善にはリスク因子(正しいスポーツ動作の遂行を妨げるもの)を取り除き正しいスポーツ動作をおこなう必要があるのです。ジャンプ/着地/切り返し/ス

いる選手たちを、私はもちろん、阪田整形外科医長、アスリートリハビリスタッフのみんなが応援しております。なにか困ったことがあれば気軽にスポーツ外来に相談にきてください。



図2 着地動作



図3 左膝前十字靭帯断裂の瞬間。ハンドボールの女子トップチームの選手。ノンコンタクトで受傷。ノーマークのジャンプシュート後の着地の際、左膝が大きく外反してしまっている。

トップは、足部の接地によりベクトルが急激に変化する瞬間であるため、ケガが発生しやすい、つまり、受傷機転となりやすい場面です。着地動作はその基本です(図2)。全国大会レベルや、日本代表レベルであっても、正しい「関節の動き」と「重心の位置」での着地動作ができない選手はしばしばいます(図3)。ぜひ一度自分の動作を研究してみてください。

## コメント

伝えたい内容はまだまだたくさんありますが、今回はここまでとさせていただきます。スポーツを頑張っ



健康増進施設  
健診センター・キタダ 医師

清水 健太

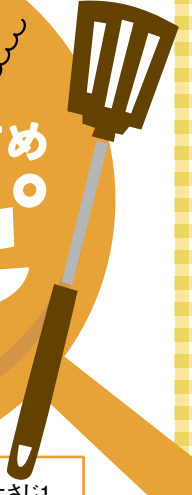
専門  
整形外科



からだに  
おいしいやさしさ

栄養士のおすすめ

レシピ



# キムチ鍋

栄養成分 (1人分) エネルギー **417kcal**  
たんぱく質 .....25.1g  
カルシウム .....198mg  
塩分 .....2.3g



## 材料 (5人分)

白菜キムチ	300g	ごま油	大さじ1
豚バラ肉	200g	酒	大さじ1
キャベツ	400g	コチュジャン	大さじ1
もやし	200g	味噌	大さじ2
ニラ	100g	鶏つくね	200g
えのき	200g	鶏ひき肉	200g
豆腐	300g	ネギみじん切り	15g
油揚げ	80g	おろし生姜	適量
おろしにんにく	小さじ1/2	酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1	片栗粉	大さじ1
だし汁	1000cc		

(水1000cc+だしの素大さじ1)

## 作り方



- ボールに鶏ひき肉、ネギみじん切り、おろし生姜、酒、片栗粉を入れ、粘りが出るまで混ぜ、適度な大きさに丸める。
- キャベツ、豆腐は食べやすい大きさに、ニラは根元を切り落とし4cmの長さに切る。えのきは石づきを落として手でほぐす。豚バラ肉は4cm幅、油揚げは1cm幅に切る。



- 鍋にごま油を熱し、おろしにんにく、おろし生姜を入れ、香りが出たら豚バラ肉を炒め、コチュジャン、味噌、白菜キムチを漬け汁ごと入れなじむまで炒める。
- だし汁、酒を入れ、沸騰させる。鶏つくね、キャベツ、えのき、豆腐、油揚げを加え、蓋をして3分煮込む。
- もやし、ニラを加えて火が通るまで煮る。

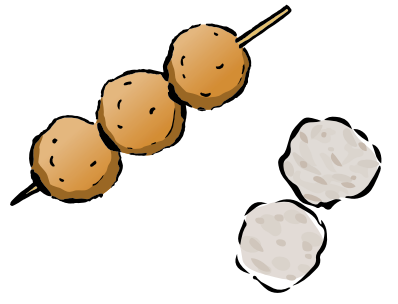


## つくねとつみれの豆知識



つくねとは「つくねる」という言葉が元となっており、手でこねて丸める、固めるという意味があります。一方、つみれは「つみいれる」という動詞が語源で、江戸時代からすでに作られていました。生地を手でこねて、しっかりと混ぜるところまでは同じですが、生地を丸めて団子状にしたものがつくね、生地を手やスプーンですくい取って鍋にいれるのがつみれです。

つくねは鶏肉や豚肉のひき肉を材料にしたもので、つみれは魚のすり身を材料にしたものというイメージがありますが、つくねとつみれの違いは材料ではなく調理方法の違いなのです。



清水医師がサポートしている

# U21ハンドボール日本代表がアジア男子ジュニア選手権で

# 相次ぐ接戦を制して2連覇達成!

第18回アジア男子ジュニア選手権レビュー  
相次ぐ接戦を制して2連覇達成!

清水医師

21歳以下による第18回アジア男子ジュニア選手権が、ヨルダンを舞台に7月14日から25日かけて開催された。大会に出場した日本男子ジュニア代表は、初戦こそ引き分けたものの、そこから次々にライバルを撃破。決勝で韓国を下し、見事に大会連覇を達成した。(写真提供: JHA)

2022年に開催された第18回アジア男子ジュニア選手権は、ヨルダンで開催された。日本代表は、初戦こそ引き分けたものの、そこから次々にライバルを撃破。決勝で韓国を下し、見事に大会連覇を達成した。

※写真は「スポーツイベント・ハンドボール2024年9月号」引用



# 健康診断で未来にむけての健康づくりをしよう。



健康な身体づくりでは、日常生活が制限されることなく過ごせる期間である「健康寿命」を伸ばすことが重要です。この「健康寿命」を伸ばすには、要介護の要因となる生活習慣病にならないことが大切です。この生活習慣病を早期に発見するために健康診断を受診することが必要です。健康診断は、生活習慣をはじめ、さまざまな病気の早

期発見・早期治療はもちろん病気のものを予防することを目的としています。健康診断を通して現在の身体の状態を「見える化」することで生活習慣を見直し、生活改善や早期治療に繋げやすくなります。健診結果で一喜一憂することなく、情報を活かして生活習慣を見直し、丈夫で豊かで健康な身体づくりに取り組みましょう。



健診センター・キタデ ☎0738-24-3000

8:00~17:00(日・祝除く)  
〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部733-1

# 大人のスイミングスクール **開校**

アクオでは11月よりプールで大人のスイミングスクールをスタートしました。

テーマは『「泳ぎの基本」と「フォーム」を大切にし、綺麗で疲れにくい泳ぎを目指し、4泳法の繋がりを感じてもらう』です。

初心者から中級者のクラスまであり、今から泳ぎを始めたい方からフォームを作りたい方まで幅広くご参加いただけるようになっています。

「水泳をやってみたいけどできるか

な…?」「昔は泳げたけど今は泳げるかな?」と悩まれている方は是非ご検討ください。

1教室の定員が8名で、スクール内ではしっかりとトレーナーが観察し、必要に応じてアドバイスさせていただきます。ですので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

同じ目的を持った者同士で一緒に楽しく水泳を始めましょう!

月	火	水	木	金	土
14:30~15:30 初級/有料 坂口(岡本)			14:30~15:30 中級/有料 岡本(坂口)		13:30~14:30 初級/有料 岡本(坂口)
					14:45~15:45 中級/有料 坂口(岡本)

料金等	週1回(月4回) アクオ会員3,300円(税込) / 一般7,700円(税込) ※一般の方は教室当日のみアクオ利用可。欠席分は同級クラスの別曜日への参加となります。
定員	各クラス8名
内容	初級・中級ともに1クラス内でクロールを中心とした4泳法を行います。それぞれの泳法を級毎にレベルを分けて進めていきます。
基準	初級=初心者の方から中級基準の方まで 中級=クロール・背泳ぎを25M完泳、また平泳ぎ・バタフライの基本動作のできる方



詳しくはメディカル&フィットネス アクオ(担当:岡本・坂口)

メディカル&フィットネス ☎0738-23-3333

アクオ

10:00~21:30(最終チェックイン21:00)  
〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部733-1

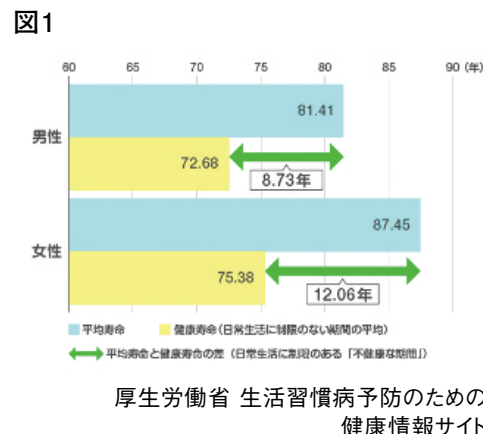


フェイスブック



インスタグラム

# 身体づくりとケガ予防



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

活動	METs	生活活動
安静に座っている状態(1)	1	デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5)	3	犬の散歩(3.0)
軽い筋トレ(3.5)	3	掃除機かけ(3.3)
水中ウォーキング(4.5)	4	風呂掃除(3.5)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	自転車(4.0)
山登り(6.5)	6	ゆっくり階段上る(4.0)
ジョギング(7.0)	7	運動や通学(4.0)
サイクリング(8.0)	8	動物と活発に遊ぶ(5.3)
なわとび(12.3)	12	子どもと活発に遊ぶ(5.5)

スポーツ庁 web 広報マガジン



北出病院  
訪問リハビリテーション

☎0738-52-5018

8:30~17:30(月~金)  
〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部728-4

理学療法士  
青木 貴大

近年、健康寿命の延伸が重要とされています。健康寿命とは「日常生活が制限されることなく生活できる期間」(図1)であり、この期間を延伸させるためには『身体づくり』が大切な要因となります。

身体づくりには、日頃の運動量(図2)を増やすことが必要であり、成人では3メッツ以上の運動

を1日60分以上、高齢者では3メッツ以上の運動を1日40分以上おこなうことで、さまざまな疾病の発症リスクを低下させるといわれています。

ただし、急に運動量や負荷を上げるとケガをしてしまう可能性があります。そのため、既に運動習慣のある方は、無理のない範囲で強度や量を調節して取り組みましょう。運動

運動を始めてもいつの間にか続かなくなってしまう経験はありませんか？運動を継続するのは意外に難しくやる気を保つことが難しいのではないのでしょうか。運動で得られるメリットを知ることでも無理なく運動を継続していきましょう。

運動は身体機能の向上、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。高齢になっても運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強

化を図ることができます。(表1)また転倒の予防や外出機会が増えるなどの活動量の増加につながることも期待できます。

運動は健康に良い効果がある反面、ケガや転倒などの危険性があります。特に高齢者は痛みやケガなどが生じやすく運動を継続できない原因となります。運動を継続するためには大切なポイントは無理をしないことです。運動中や運動後に違和感があれば無理をせず運動をやめましょう。また安全のため急に激しい運動を

表1: 運動の種類と効果

運動の種類	運動の効果
運動全般	血流がよくなる 食欲が湧き、腸の働きがよくなる 気分がよくなる
ウォーキング・プール	心肺機能の向上
筋カトレーニング、バランス訓練	筋肉量の増大、筋力強化
ストレッチング	筋肉の柔軟性向上、 関節の動きの改善
ウォーキング	骨が丈夫になる

健康長寿ネット 高齢者と運動より引用



せず、軽い運動から始めるようにしましょう。

シニア向け！  
運動を続けるためのポイントについて

介護老人保健施設

和佐の里

☎0738-53-1101 8:30~17:30  
〒649-1443 和歌山県日高郡日高川町和佐2136

和佐の里  
サテライト千寿

千寿

☎0738-52-5207 8:30~17:30(月~金)  
〒649-1324 和歌山県日高郡日高川町土生1205-1



## 地域の介護施設

このコーナーでは北出病院と連携する地域の介護施設を紹介していきます。

認知症対応型デイサービスあがら花まるは御坊市・日高川町の利用者様を対象に1日12名で活動しています。季節の行事を大切にしており、利用者様と一緒に活動内容を決めています。認知症の進行を予防するためにはメリハリのある生活を送る事が大切です。本人らしく役割を持って活動していただくように支援しています。

あがら花まるは複合施設となっており、ひとつの場所です。泊まり、訪問を利用できる小規模多機能型居宅介護、認知症の方ができる事で協力し合いながら生活するグループホームがあります。



馴染みの関係で継続して利用できる施設となっています。

あがら花まるでは見学や体験利用も随時受け付けていますのでお気軽にお問い合わせ、ご相談ください。



医療法人裕紫会 認知症対応型デイサービス

**あがら花まる**

☎0738-32-8588

FAX.0738-32-8590

〒649-1341 和歌山県御坊市藤田町藤井2118-6

### サービス内容

- 1日定員数12名
- 送迎 ● 入浴 ● 生活リハビリ
- レクリエーション活動  
(畑仕事・花の世話・昼食やおやつ作り  
・集団レク・日曜大工・裁縫・編み物等)

すみれ

## 堇の花のように…

### 認知症対応型デイサービス コミュニティケアキタデゆうゆう

ゆうゆうでは利用者ひとりひとりに役割を持っていただいています。できることはひとによって違いますが、役割を持ってもらえることにより、その人らしい心地よい居場所を提供させていただいています。

ご利用者・ご家族から「ゆうゆうはいろいろ仕事があるからいいよ。」「デイが休みの日はつまらない。」「夫の生活がゆうゆうの時間にピッタリはまっている。」との声をいただいています。

女性の方は家事活動を日常生活でおこなっていますが、男性の方もできることにやりがいを持って過ごしてもらるように声掛けしています。

季節のイベントや、有料ですが公文学習療法を取り入れ脳トレーニングもおこなっています。半日からの利用もできますので一度お試し利用しませんか？

(対象地域:地域密着のため御坊市・美浜町・日高町)



連絡先 認知症対応型デイサービス  
**コミュニティケアキタデゆうゆう**  
御坊市藺98-3

☎0738-32-2338

e-mail : yuyu-kitade@hck.jp

### 在宅介護の総合サービス



社会福祉法人  
**黎明堇会**

☎0738-52-5020 (代表)

### サービス内容

- デイサービス(3種類)
- ホームヘルプサービス
- ケアプランサービス
- 福祉用具レンタル、販売
- 御坊市在宅介護支援センター湯川



ホームページ



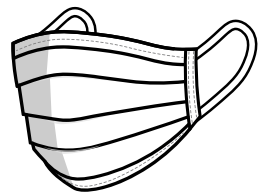
インスタグラム



# すこやか広場

## お知らせ

感染予防のため、不織布マスクでの来院をお願いします。発熱・かぜ症状のある方は、まず電話を！



☎0738-22-2188(代)

## マイナ受付対応しています

マイナンバーカードが保険証として使えます。

詳しくは  
マイナポータルで検索



マイナポータルは  
こちら



## 採用情報

職種	応募条件など	募集人数
看護師	正職員・非常勤(病院)	5名
歯科衛生士	正職員	1名
社会福祉士	正職員	1名
臨床工学技士	正職員	1名
介護員	正職員	1名

求人お問い合わせ

☎0738-22-8868

## 読者の声

低線量CTの有用性、早期治療の予後のQOLについて、とても良い勉強ができました。私も受けてみたいです。

**編** 検査自体は、一度の吸気停止、数秒で終わりますのでぜひ一度ご検討ください。

ドクターXのひとりごとは自分も今までO型で蚊に刺されやすい体験です。やはり、実験されていたのですね。納得です。

**編** 私は、B型で確かにマイペースと言われますが病気になるリスクも気になりますね。なかなか、摂生できていないことにいつも反省しています。



## 編集後記

あったかい秋が過ぎ、冬がやってきました。今年の冬は平年並みとのことですが、平年並みということは暖かいということでしょうか？

乾燥する季節です。うがい・手洗いをこまめにして、コロナ、インフルエンザにかからないようにしましょう。

## 今月のバラ

ブルーパフェム



**発行** 社会医療法人 黎明会  
**編集** 法人本部 総務部  
〒644-0011 和歌山県御坊市 湯川町財部728-4  
☎0738-23-1111  
rkit\_kouhou@reimeikai.com

ご意見・ご感想  
お待ちしております

# 医師 コラム ドクターXの ひとりごと

第103回

べんねーむ  
お豆腐に納豆と  
醤油をかけて食べる  
おとうさん

## カルシウム不足なのに日本人の骨折率が欧米人より低いって、なぜ？

日本人は牛乳やチーズの摂取量が欧米人より少なく、骨の成分であるカルシウムの摂取量が少ないと言われています。けれども最近の調査によると、日本人は欧米人より骨折する割合が少ないことが分かっています。カルシウムの摂取量が少ないにもかかわらず骨折する人が少ないにもかかわらず、欧米では「骨折のジャパニーズ・パラドックス」ともいわれているのですが、これは日本人が大豆を多く食べているからではないかといわれています。

大豆は畑の肉ともいわれる非常に栄養価の高い食品で、醤油、味噌、湯葉、豆腐、揚げ、納豆、きな粉、もやしなど、さまざまな形で日本人は大豆を摂っています。栄養学の専門家である東京大学の佐藤教授によると大豆はたんぱく質の含有量がとても多くて、大豆100g中のたんぱく質含有量は33%と非常に高く、卵の12.3%、牛肉の12.9%に比べても大豆のたんぱく質は豊富です。

私たちが必ず摂取する必要のあるたんぱく質を「必須アミノ酸」と呼んでいますが、この必須アミノ酸も大豆にはたくさん含まれています。さらに大豆にはイソフラボンという成分が含まれていて、これが人間の体内に入ると女性ホルモンと同じはたらきをすることが分かっています。女性が更年期になると骨粗鬆症になりやすく、これは女性ホルモンのはたらきが低下するためであるといわれています。女性ホルモンは動脈硬化を防ぐはたらきや、がんの発生を予防するはたらきがあるとも言われており、こうした重要なホルモンのはたらきを助けるイソフラボンが大豆には多く含まれていて、骨折の予防効果もあるようなのです。

伝統的に日本人は肉類や牛乳、チーズなどの乳製品の摂取が少ないのですが、優れた栄養素である大豆をさまざまな形で積極的に摂ってきた私たち日本人のご先祖様には、大いに感謝しなければならぬのかもしれないですね。更年期を過ぎた女性でなくても、日ごろから大豆は積極的に摂りたいものです。

# かんたん体操

## ボール運動

・無理なくゆっくりと動かそう  
・呼吸は止めないようにしよう

### 上半身

#### 1 腕上げ

**体操のポイント**  
両手でボールを持ち、上下に動かす。(10回)

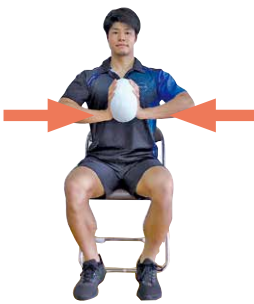
**効果**  
肩の柔軟性



#### 2 ボールつぶし

**体操のポイント**  
両手でボールを持ち、胸の前でボールを押しつぶす。(5秒×3回)

**効果**  
腕・胸の筋力効果



### 下半身

#### 3 ボール抱え

**体操のポイント**  
片足を少し上げ、あげた片足と胸でボールを挟む。(左右各5秒×3回)

**効果**  
腹筋・足あげの筋力強化



#### 4 ボール踏み

**体操のポイント**  
ボールを床に置き、片足でボールを押しつぶす。(左右各5秒×3回)

**効果**  
太ももの筋力強化





# 北出病院外来診療のご案内

理事長 北出貴嗣(胸部・消化器外科) 院長 重里政信(胸部外科) 副院長 園山輝久(消化器外科)

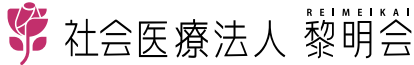
お問合せ ☎ 0738-22-2188(代表)  午前の診療 8:30~12:30(受付は 8:00~12:00)  午後の診療 13:30~18:00(受付は13:00~18:00) …予約なし

診療科	曜日	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	午前	初診	岡	園山	若狭	重里	北出	担当医	休日診療 担当医
		再診	東裏	尾崎	担当医	担当医	尾崎	尾崎	
	午後	園山	担当医	担当医	担当医	関井	担当医		
消化器外科	午前			北出・若狭		岡	若狭・山崎		
	午後				第2・4週 李	園山			
消化器内科	午前		山羽		織田				
	午後							織田	
胸部外科	午前			重里					
呼吸器外科	午後					木下			
血管外科	午後		関井						
糖尿病内科	午前		尾崎			尾崎		第1週 山本 第2週 戸削 第3週 五十嵐 第4週 笠原	
	午後								
腎臓内科	午後			東裏	戎		戎		
循環器内科	午前					10:00~ 竹田	竹田		
	午後					竹田			
整形外科	午前		田丸	阪田	担当医	阪田・田丸	担当医	担当医	休日診療
	午後			16:00~ 阪田			担当医	田丸・担当医	
整形外科(スポーツ)	午後			16:00~ 担当医		16:00~ 阪田		阪田	
リハビリ専門外来	午前・午後					羽端			
リウマチ・膠原病内科	午前						岩田		
リウマチ科	午前							第1・3週 真本 第2・4週 多田 (新患優先)	
	午後					小池			
人工関節外来	午前					8:30~ 10:30 真本			
	午後					14:00~ 16:00 真本			
再生医療外来	午後			14:00~ 16:00 阪田		14:00~ 16:00 阪田			
脳神経外科	午前				龍神				
	午後			龍神			龍神		
乳腺外科	午前				宮坂				
	午後				宮坂				
形成外科	午前				鈴木				
泌尿器科	午前	10:00~ 13:00	山本					第1・3週 宮下 第2・4週 白石 ~14:30(再診)	
	午後						14:00~ 第1・3週 宮下 第2・4週 白石	第1・3週 宮下 第2・4週 白石	
小児アレルギー科	午前		島津	島津	島津		島津	島津	
	午後		島津					島津	
小児科	日曜・祝日のみ、小児科の休日急患外来診療を行っております。(診療時間10:00~12:00、13:30~16:00)								
皮膚・排泄ケア	午前			看護師 原代					

歯科 ▶ 午前の診療 9:00~12:00(受付は 8:00~11:00) ▶ 午後の診療 14:00~17:00(受付は14:00~16:00)

歯科	午前	午後	山田	山田・真野	山田	山田	山田	山田
			山田	山田・真野	山田	山田	山田	山田

※総合診療科と整形外科一部以外の診療は予約制です。 ※再生医療外来は、公的な医療保険が適用されない診療で、治療費が全額自己負担となります。  
 ご予約の際はお電話ください。 ※整形外科の診療時間はお電話でご確認の上、ご来院ください。  
 ※平日・土曜日の18:00以降は時間外診療、日曜・祝日については ※歯科真野医師は第1・3水曜日となります。  
 時間帯に関係なく休日診療を行っています。 ※リウマチ科 真本医師は第1・3土曜日、多田医師は第2・4土曜日となります。  
 ※諸事情により担当医師が交代する場合があります。 ※消化器科 李医師は第2・4水曜日となります。  
 ※総合診療科 金曜日 尾崎医師は、11:00までとなります。 2024年12月15日現在



- 北出病院
- メディカル&フィットネス アクオ
- 訪問リハビリ・通所リハビリ
- 訪問看護ステーション・キタデ 御坊・印南サテライト
- 病児・病後児保育ひまわり
- 介護老人保健施設 和佐の里
- 健診センター・キタデ
- ケアプランきたで・和佐の里

- グループホームれいめい
- 介護老人保健施設 和佐の里 サテライト千寿
- ひいのの



ホームページ



すこやかアンケートをWEBでも  
お答えいただけるようになりました。

<https://forms.gle/YmSVpArBmJqNSs2d9>

