



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.153
2025・春

特集

アレルギー性鼻炎



その悩み、
私がお答えします



島津先生

Contents

健康まつり
バラとモデルの撮影会

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

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎とは、透明のさらっとした鼻水、鼻づまり、発作的で連発するくしゃみの3つの症状を主とするアレルギー疾患です。主な原因として、空气中に浮遊する花粉やハウスダストなどの原因物質「アレルゲン」を吸い込み、その成分が鼻の粘膜から体内に入ることによって起こるアレルギー反応です。

アレルギー性鼻炎が激増しています

原因 (アレルゲン)

診断と資料

花粉と食物アレルギーの話題



アレルギー性鼻炎

季節性アレルギー性鼻炎と通年性アレルギー性鼻炎があります。わが国では季節性アレルギー性鼻炎

す。花粉症は42.5%（スギ花粉は38.8%）です。通年性アレルギー性鼻炎は24.5%です。注目すべきはスギ花粉症で若い世代、

特に5〜9歳で30.1%と急増し、10〜19歳では49.8%となつていきます。（鼻アレルギー診療ガイドライン2024）（図1）

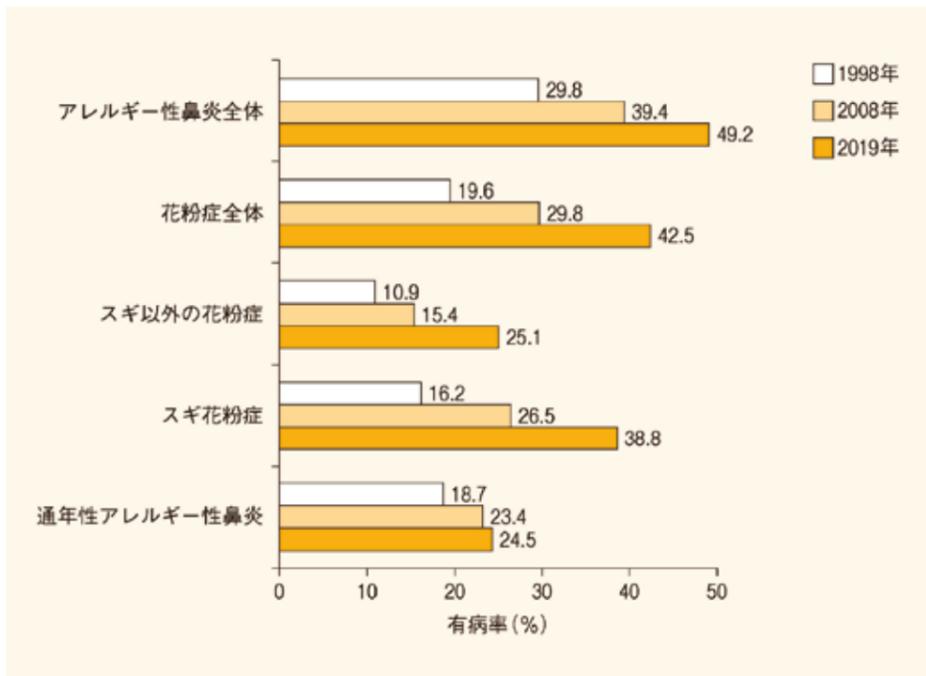
原因（アレルゲン）

季節性アレルギー性鼻炎ではその季節に増加するアレルゲンにより生じ、

ほぼ花粉によると考えられています。スギ、ヒノキやカバノキ花粉（紀伊半島ではハンノキ）が重要です。（図2）初夏から秋にかけてはイネ科花粉（カモガヤ、オオアワガエリなど）やキク科の雑草で、秋はブタクサなどです。通年性アレルギー性鼻炎ではダニ、真菌（カビ）、昆虫、ペット（イ

性アレルギー性鼻炎です。近年、アレルギー性鼻炎は非常に増えています。有病率をみるとアレルギー性鼻炎全体で49.2%でほぼ2人に1人が罹患していま

図1 1998年、2008年、2019年の有病率



（鼻アレルギー診療ガイドライン 2024年版 P7
松原篤ほか:鼻アレルギーの全国疫学調査2019 日耳鼻 2020;123:485-490）



表1 花粉・食物アレルギー症候群に關与する花粉と植物性食品

花 粉			交差反応に關与する 主なプロテインファミリー	交差反応が報告されている主な食物
科	属	種		
カバノキ科	ハンノキ属	ハンノキ オオバヤ シャブシ	Bet v 1ホモログ (別名: PR-10) プロフィリン(頻度は低い)	バラ科(リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、 アンズ、アーモンド) マメ科(大豆、ピーナッツ、緑豆もやし) マタタビ科(キウイフルーツ) カバノキ科(ヘーゼルナッツ)など
	カバノキ属	シラカンバ		
ヒノキ科	スギ属	スギ	Polygalacturonase	ナス科(トマト)
イネ科	アワガエリ属 カモガヤ属	オオアワガ エリ カモガヤ	プロフィリン	ウリ科(メロン、スイカ)、ナス科(トマ ト)、マタタビ科(キウイフルーツ) ミカン科(オレンジ)、マメ科(ピーナツ ツ)など
キク科	ブタクサ属	ブタクサ	プロフィリン	ウリ科(メロン、スイカ、ズッキーニ、キュ ウリ) パショウ科(バナナ)など
	ヨモギ属	ヨモギ	プロフィリン	セリ科(セロリ、ニンジン)、スパイス類: クミン、コリアンダー、フェネルなど)、 ウルシ科(マンゴー)など

（食物アレルギー診療ガイドライン2021 p205
日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会:協和企画 2021より）

近年、くだものや野菜を摂取して口腔やのどが「ヒリヒリする、痒い、イガイガする」などの症状を訴える方が増加しています。(表1)特にバラ科植物(リンゴや桃、サクランボ、

花粉と食物アレルギーの話題(花粉・食物アレルギー症候群)

ナシなど)の果実やキウイフルーツなどで多くみられます。これは先に花粉に含まれる蛋白(PR10やプロ

フィリン、GRPなど)に感作され、共通した成分を含むくだものや野菜を摂取するとアレルギー反応(交差反応)が起こるものです。一般的には症状は軽く口腔内で上記のような症状でとどまることが多いですが、まれに全身症状をきたすことがあります。注意が必要です。

就職シーズンと重なる春先の花粉症には十分な対応をしていただきたいものです。

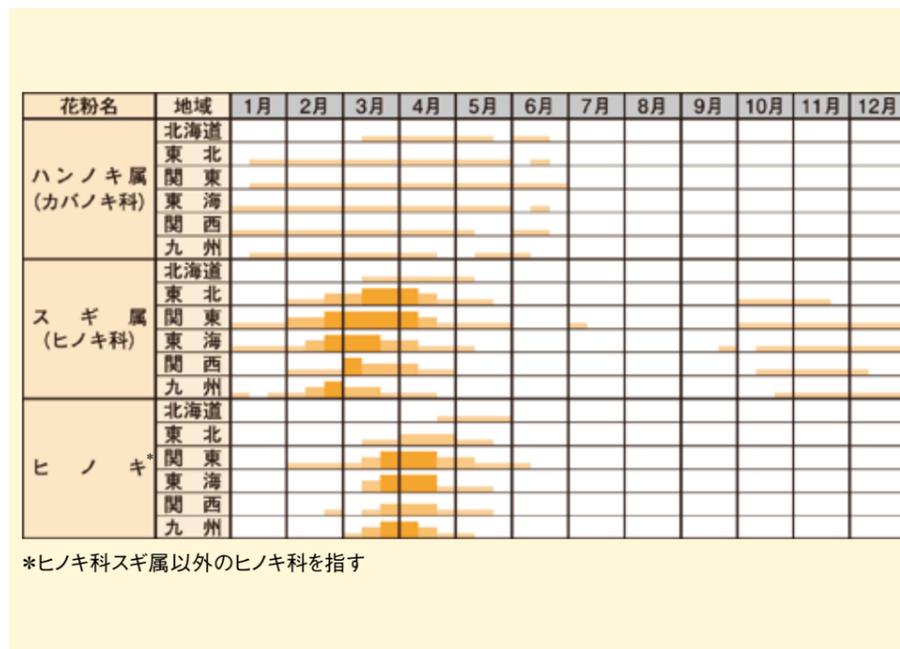
アレルギー性鼻炎は日常生活に大きく影響をきたします。勉強、仕事などの集中力、思考力の低下がみられ、夜間睡眠も阻害されます。特に受験



北出病院
小児アレルギー科 医長
島津 伸一郎

【小児アレルギー科診療予定(予約制)】
月曜日/午前 8:30~12:00 午後 13:30~17:30
火・水・金曜日/午前 8:30~12:00
土曜日/午前 8:30~12:00 午後 13:30~17:30

図2 主な花粉症原因植物の花粉飛散期間(2002~2018年開花時期)



*ヒノキ科スギ属以外のヒノキ科を指す

(主な花粉症原因植物の花粉飛散期間(2002~2018年開花時期)(1)より)

又、ネコなど)などが主な原因となります。多くは眼の症状(アレルギー性結膜炎)を合併しています。症状が出る時期やその程度などからほとんどは診断できません。鼻粘膜の観察による充血、腫脹、水性性鼻汁などが観察されます。検査としては鼻汁中

の好酸球の有無をみる鼻汁好酸球検査やアレルギーの検索のための皮膚反応テスト、血清特異的IgE抗体検査などがあります。

診断と治療

治療としてはアレルギーを避けることが第一ですが実際は十分できないことも多く薬物治療が主となります。抗ヒスタミン薬、ロイコトリエン受容体拮抗薬などの内服や点鼻薬(ステロイド薬)があります。また近年は免疫療法も確立され標準的な治療のひとつとなっています。これは原因となるアレルギーのエ

キスを少量から投与して慣らしていく治療です。皮下免疫療法と舌下免疫療法がありますが、現在は副作用の少ない舌下免疫療法が主流で、わが国ではダニとスギ花粉に対しての治療が可能です。薬物治療でも十分な効果が得られない場合にはお勧めします。他には手術的治療もあります。かかりつけ医の助言を受け、原因(アレルギー)に応じた将来を見通した計画的な治療を受けていただくことをお勧めします。



さば缶のレモン風味パスタ

栄養成分 (1人分) エネルギー **413kcal**
たんぱく質15.8g
カルシウム93mg
塩分1.4g



材料 (4人分)

スパゲティ300g
さば缶150g
ミニトマト12個
レモン1個
☆オリーブ油大さじ3
☆麵つゆ大さじ1.5
(2倍濃縮)

☆レモン果汁大さじ1
☆醤油小さじ1
☆おろしにんにく小さじ1
大葉10枚
粗引きこしょう適量

作り方



1 スパゲティを茹で、冷水にとり粗熱をとる。



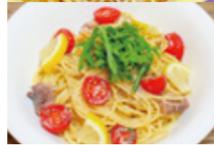
2 ミニトマトは半分、大葉は千切り、レモン1/2をいちよう切り、残りは果汁を絞る。



3 ボウルに調味料☆、さば、さば缶汁、ミニトマトを加え混ぜ合わせる。



4 スパゲティの粗熱がとれたらザルにあげて水気を切り、3に加えて和える。



5 器に盛り付け、大葉とレモンを添え、粗引きこしょうをかける。



レモンの豆知識



レモンが日本に伝わったのは明治初期の静岡県。熱海に湯治に来ていた外国人が庭先にレモンの種をまいたのが始まりといわれ、レモン栽培に適した暖かい気候の地域へ広がっていきました。洋食がもてはやされていた時期、洋食に馴染みのない日本人にとって脂っこい食事を中和するのにレモンは役立つものでしょうか、明治から昭和にかけてレモンの需要は右肩上がりに伸びていきました。その後一時期、レモンの栽培は伸び悩みましたが、健康志向の高まりとともに国産レモンの生産が再び増加しました。

レモンには免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれます。ビタミンCは調理により減少することがあるので生食がおすすめです。



からだに
おいしいやさしさ

栄養士のおすすめ

レシピ

制服が新しくなりました

2024年
11月1日~



医師・特定看護師



看護師(日勤)



看護師(夜勤)



認定看護師



地域看護師



臨床工学技士



臨床検査技師



診療放射線技師



セラピスト



歯科衛生士



薬剤師



管理栄養士



看護助手



介護福祉士・介護員



病院事務



社会福祉士(女性)



社会福祉士(男性)



健診事務

春はアレルギーの季節? 今こそ 検査で万全の準備を!



暖かな春の訪れとともに、花々が咲き誇る季節。しかし、その一方で目のかゆみや鼻水、くしゃみは止まらない…といった症状に悩まされるかたも多いのではないのでしょうか。アレルギーが疑われる場合、原因を正確に把握することが対策の第一歩です。アレルギー検査を受けることで、自分の体がどのような物質に反応しているかを知り、適切な予防や治療が可能になります。

当センターでは、通常健康診断の血液検査で採取した血液で調べることができます。検査は2種類あり、1つ目はスギ・ヒノキ・ヤケヒョウヒダニ・カンジダ・動物上皮・ハウスダストの6項目で、2つ目は前6項目検査の他にトマト・鶏肉・エビ・小麦など36項目を調べることができます。

ただし、アレルギーの症状がある方は健康診断ではなく病院で医師の診察を受診してください。

詳しい検査内容は当センターのHPで確認できます。

健診センター・キタデ オプション検査のページ
<https://reimeikai.com/pages/596/>



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

認知症予防脳トレ **コグニサイズ**

現在、認知症有病率が日本全体の高齢者のうちおよそ462万人で、割合にすると15%を占めているため非常に多くの方々が認知症であるということがわかっています。

これまで認知症はいつ、誰に起こるか分からないうえに一度発症するとその進行を食い止めることができないといわれてきました。しかし認知症境界状態(MCI)の段階であればいろいろな方法を使って認知機能を向上させたり、認知機能の低下を抑えたりしていくことも可能であるということがさまざまな臨床試験によって明らかになってきています。

このような、認知機能を落とさないための活動が“コグニサイズ”という脳トレです。

認知症境界状態は高度認知症発症の15年~20年前から始まっているといわれています。なので“コグニサイズ”は決して高齢者のためだけではなく、若い世代もなるべく早い段階で始めておくに越したことはない、といえるのです。

では、“コグニサイズ”とは?

「コグニ」=Cognition(認知)、「サイズ」=Exercise(運動)を掛け合わせた造語です。具体的には“認知課題”(頭を使った課題)と“運動課題”(身体を使った課題)を両方同時におこなうことによって心身の機能を効率的に上げていくプログラムです。

家でもできるコグニサイズを紹介しておきますので、ぜひ実施してみてください。

●例1

足踏みをしながらしりとりや、計算問題をおこなう(100から3ずつ引いていくなど)



●例2

1~30まで声に出して数える、3の倍数のときだけ声に出さず手を叩く



コグニサイズ教室 毎週金曜日13:15~13:45でスタジオにて実施中★

メディカル&フィットネス

☎0738-23-3333

アクト

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

「健康的な生活習慣を始めよう」

暖かな陽気の訪れとともに、心機二転、運動習慣をつけてみませんか？

現在、厚生労働省から身体活動（家事など）や運動をもっと取り入れようと発信されており、健康寿命の延伸に向けた取り組みに力が注がれています。

身体活動や運動をおこなうことは、疾患予防、不安やうつ症状の軽減などの効果があり、疾患や障害に関わらず全ての人に健康増進の効果があります。

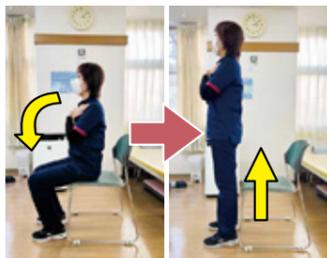
まず始めやすいこととしては、「寝たまま・座ったまま」の時間を減らし、少しでも多く身体を動かすことです。「+10（プラス

図1



テン)」（図1）で、1日のなかで10分多く身体を動かしてみよう。また、1日の身体活動の目安として、高齢者では40分程度（約6000歩相当）、成人では60分程度（約8000歩相当）の活動を毎日実施することが推奨されています。まずは無理なくできることから始めていきましよう。

立ち座り運動



- 背筋は真っすぐに意識しながら、お辞儀をしましょう
- 膝をしっかり伸ばすことを意識しながら立ちましよう

つま先立ちの運動



- 壁や手すりなど支えにしましょう
- 膝が曲がらないように、真っすぐつま先立ちをしましょう

脚を横に広げる運動



- 壁などに手をつけて行いましょう
- 背筋は伸ばしたまま身体は傾けず、脚を横に広げましよう

無理をせず、できる回数で繰り返しましよう

北出病院
通所リハビリテーション

☎080-1470-0625

8:30~17:30(月~金) TEL 0738-52-5018
〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部728-4

和佐だより

生活行為向上 リハビリテーション



生活行為向上リハビリテーションは、通所リハビリテーションを利用している方で一度低下した生活行為を再び充実したものにするための支援のひとつです。通所リハビリ施設内での運動だけではなく、6カ月間の期間、月1回以上

ご自宅へ訪問し、関連場所での生活行為の評価や指導をおこない、目標達成を目指すものです。生活行為の具体的な希望例として、「ひとりでトイレに行きたい」、「自宅のお風呂で入浴がしたい」、「スーパーで買い物

をしたい」、「お墓へ行く日課を再開したい」などです。みなさまの夢を聞かせてください。一緒に夢を叶えませんか？ ※ご利用には細かい決まりがございます。お気軽にご相談ください。

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

地域のお医者さん

このコーナーでは北出病院と連携する開業医の先生を紹介していきます。

このたび、令和6年12月1日に「おくむら在宅クリニック」を開業いたしました。

在宅医療は、入院必要時や専門家へのご紹介、また訪問看護や介護部門との連携など、多職種によるチーム医療が不可欠です。北出病院さまにはあらゆる分野でご協力を賜り、ご支援に心から感謝申し上げます。

ともに向き合い歩いていくという覚悟は、当院のロゴマークにもこめられた想いです。できないではなく、どうやったらできるかを常に考え、精一杯頑張りますので、至らぬ点多々あるかと存じますが、今

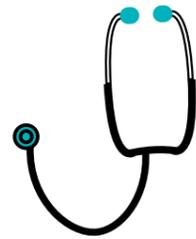
在宅医療 | 24時間365日対応

対象 「ひとりで通院が困難な方」

- 足腰がわるい
- 認知症などで介護が必要
- 終末期や末期の方
- 病気や障害で歩行困難あるいは寝たきり
- 人工呼吸器やカテーテルなど医療管理を要する
- 自宅で療養や看取りを希望している

診療内容

日々の体調管理	検査	投薬・点滴	急性期の治療	カテーテルの管理
・訪問診療、適宜往診 ・診察、体温や血圧の測定 ・お悩み相談	・血液検査、尿検査、細菌検査 ・心電図やエコーなど	・内服薬や外用薬の処方 ・自己注射の指導管理 ・末梢や中心静脈からの点滴	肺炎、尿路感染、心不全など各種状態変化に対応	・膀胱留置カテーテル、自己導尿 ・気管カニューレ ・胸腔ドレーン
栄養療法	外科処置	酸素・呼吸器	緩和ケア	看取り
・経腸栄養(胃管、胃瘻、腸瘻) ・末梢静脈栄養 ・中心静脈栄養(CVカテーテル、ポート、PICC)	・怪我、打撲、火傷 ・褥瘡処置 ・難治性創傷に対する陰圧閉鎖療法 ・切開排膿、異物除去、縫合	・在宅酸素療法 ・気管切開管理 ・人工呼吸器管理	・疼痛や呼吸苦、倦怠感など苦痛の緩和 ・医療用麻薬の管理 ・PCAポンプを用いた症状緩和 ・胸腹水穿刺	悪性腫瘍、肺気腫、心不全、老衰など各種病態に対応



後とも「おくむら在宅クリニック」をどうぞよろしく
お願い申し上げます。



おくむら こうへい
院長 奥村 晃平
和歌山県立医科大学卒
同救急集中治療部、南和歌山医療センター、
紀南病院、新宮市立医療センター等勤務

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	●	○	●	○	休	休
12:00~17:00	○	○	○	○	○	休	休

休診日:土曜、日曜、祝日
●…外来日/事前にお電話にてご予約をお願いいたします

おくむら在宅クリニック

内科・糖尿病内科・外科・救急科・緩和ケア内科

☎0738-52-1700 FAX.0738-52-0220

〒649-1332 和歌山県日高郡日高川町千津川6116-1ヒルズタウンかわべ



すみれ 堇の花のように...

リハビリ特化型短時間デイサービス フィットネスデイキタデ Re:

免疫機能を活性化するためには運動をする習慣をつけることが大切だといわれています。フィットネスデイキタデ Reでは、「HUR(フー)マシン」というトレーニングマシンを使った運動の機会を提供しています。HURマシンは、空気圧(空気抵抗)で1kgから負荷が設定でき、関節の負担を最小限におさえて筋力の強化ができる設計になっており、高齢の方でも安全で効果

的なトレーニングがおこなえます。マシンは全部で7台あり、上半身から下半身までいろいろなところの筋肉を鍛えることができます。また、左右同時、片側、左右交互での運動が可能なので、一人ひとりの体の特徴に合わせたトレーニングも可能です。最新のマシンを一度体験してみませんか? 見学や無料体験も随時受け付けています。

お気軽にお問い合わせください。



連絡先

リハビリ特化型短時間デイサービス
フィットネスデイキタデ Re:

御坊市湯川町財部728-4 北出病院内B棟2階

☎0738-52-5021

e-mail: re-kitade@hck.jp

在宅介護の総合サービス



社会福祉法人
黎明董会

☎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



Instagram

すこやか広場

お知らせ

第30回 バラとモデルの撮影会

2025年4月29日(火)昭和の日に行います。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



第26回 健康まつり

2025年5月11日(日)に行います。



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

ナショナルチームのドクターが存在するとはすごいですね。スポーツをする子どもたちにとって力強いです!!

編 黎明会では、セラピストや運動療法指導士などがスポーツ教室も行っていきます。機会がございましたらご利用ください。

本誌に対する意見・感想・今後取り上げてほしいテーマについて

編 多くのご意見をいただき、誠にありがとうございます。これからもみなさまが気になるテーマについて情報発信していきたいと思っておりますので今後ともご愛読いただけましたら幸いです。

編集後記

暖かな日差しと咲き始めた花々が、新しい始まりを感じさせてくれます。今年の冬が厳しかった分、春のやさしさが一層心に染み入ります。北出病院正面玄関前駐車場のバラもゴールデンウィークが見ごろとなりそうです。ぜひ皆さまもこの時期にバラを見に足を運んでみてはいかがでしょうか。

今月のバラ

ハーモニー



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

ひとりでごと

医師
コラム

ドクターXの



第104回

べんねーむ
野菜、海藻も食べよう
おとうさん

アレルギー発症に腸内細菌が関係する?

最近小中学生の食物アレルギーが増加しています。原因となる食材は小麦が多いようですが、小麦などの食品中の特定のたんぱく質が、消化されずに腸管粘膜を通過して血液中に入り込み、特定のたんぱく質に反応する免疫細胞や抗体がつけられることで食物アレルギーが起るといわれています。

人間の腸の中には、約1000種類、100兆個もの腸内細菌といわれる細菌が住み着いていて、人間の消化や免疫などのさまざまな働きに影響をおよぼしています。自分の腸の中に細菌がいるなんて考えると妙な気になります。わたしたちの便の7〜8割はこの腸内細菌の死骸だという話です。この腸内細菌が酢酸、乳酸、酪酸などのさまざまな物質を作り出して、小腸や大腸の粘膜を守っています。これらの腸内細菌

菌は食物繊維をエサとしてこれらの酢酸、乳酸、酪酸などの腸管粘膜を守る物質を作り出しているのですが、食物繊維の摂取が少なかったり、反対に脂肪の摂取が多かったりすると腸内細菌が減ってしまい、腸管粘膜が傷んでアレルギーの原因になる物質が腸管粘膜をすり抜けて血管に入り込み、血液中の免疫細胞や抗体が反応して、アレルギーが起るといわれています。

現在のところ腸内細菌を守る食事として食物繊維以外にヨーグルトなどの発酵食品が良いとされています。また原因はわかりませんが、大家族で育つたり、農場で生活している人はアレルギーが少ないといえます。反対に幼少時に消毒液や抗生物質を長期に摂取した人や、帝王切開で生まれた人、両親の離婚などで小さいときにストレスがあった人、あるいは一人っ子などアレルギーが多いとの統計があります。アレルギーにもやはり食事が大事なようですね。

口腔ケア

歯磨きは口腔の健康に重要です。今回は特殊な歯の清掃方法について紹介します。



今回は特殊な歯の清掃方法をご紹介します。両隣に歯がなく、1本だけある歯は、汚れがたまりやすいため、4面すべて清掃するように心がけてください。磨きにくい箇所は図1のような毛先が1つにまとまっているタフトブラシの使用をおすすめします。

揺れている歯の場合は図2のようにして磨くと、痛みも少なく磨きやすくなります。

最後に、図3のように歯の根だけ残っている歯は、汚れを見落としやすいため、まず歯の根元までしっかり観察したうえで、歯茎を傷つけないように力を加えず優しく磨くようにしてください。



図1



図2

グラグラしている歯を支える方法①

歯ブラシをあてる反対側から、歯全体に指のお腹を当てるようにすると、歯磨きによって力が加わり動くことをおさえられます。

グラグラしている歯を支える方法②

奥歯などの指が入りにくいところは、グラグラしている歯の噛み合わせに指を置いて支えることもあります。



図3

歯の根だけ残っている

参考文献: <https://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/oral-care/no46/?msocid=3249c0c90c4062db2a53cff60d8e6306>
<https://www.kokucare.jp/tooth/hemorrhage/wobbly/>
<http://www.kamiryu.com/counseling/018.html>

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				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			龍神	
	午後			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。
ご予約の際はお電話ください。
※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
時間帯に関係なく休日診療を行っています。
※諸事情により担当医師が交代する場合があります。

※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。
※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。
※歯科真野医師は第1・3水曜日となります。
※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。
※消化器外科 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。

2025年3月15日現在



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

