「健康のいずみ」にご意見・ご感想をお寄せください
〒190-0022 立川市錦町1-23-25
健生会「健康のいずみ」
izumi@t-kenseikai.jp
ＦＡＸ (042)528-2860

健康のいずみ

社会医療法人社団健生会・広報紙
〒190-0022 東京都立川市錦町1-23-25 発行●広報委員会
電話 (042)523-2375　ＦＡＸ (042)528-2860
URL:http://www.t-kenseikai.jp/
E-mail:izumi@t-kenseikai.jp
2018年8月5日　No.536

いのち・誕生・きずな
親子で学ぶ「生まれてくれてありがとう」

親子で受ける子ども向け性教育プログラム「誕生のひみつ」が７月７日、開かれました。この取り組みは７回目。今回はじめてみらいのたね保育園（立川市錦町）と共催し、同保育園を会場にしての開催です。午前の部・午後の部合わせて３３組の親子が参加し、身体の仕組みやいのちの不思議を学びました。立川相互病院ティーンズセクシャルヘルスプロジェクト（ＴＳＨＰ）、子ども診療所、三多摩健康友の会すこやかサークルが主催しています。

子宮の中の様子とあかちゃんを模したぬいぐるみを使ってお話は進みます

地域で「誕生のひみつ」初開催

どっちが男の子？どっちが女の子？

「この子たち、どっちが男の子でどっちが女の子かわかるかな？」。２人の子どもの大きなイラストを貼りだし、立川相互病院の桂田ひとみ助産師が子どもたちに問いかけます。

イラストの子どもはどちらもショートヘアにＴシャツと短パン姿。「こっちの子かな？」「どっちだろう？」と子どもたち。イラストを使いながら、男女の身体の違いと正しい名称を学びます。

「誕生のひみつ」は、４歳児から小学１年生までの子どもたちと親が一緒に受ける性教育プログラム。自分の身体のこと、赤ちゃんが生まれてくる秘密を解明しながら、家族のつながりや「自分」を大切にすることを伝えます。

プログラムは、「からだのはなし」「誕生のひみつ」「きずなのはなし」の３部構成。イラストや紙芝居、ぬいぐるみ、絵本などを織り交ぜ、具体的に話を進めます。

いのちの不思議に釘づけ

「誕生のひみつ」は、出会いから愛情をはぐくみ、妊娠、出産までのストーリー。

お父さんの精子とお母さんの卵子が一緒になった受精卵は、紙コップの底に針であけた小さな穴程度の大きさだということ、それがお母さんの子宮のなかでどんどん大きくなっていく様子に、眼を輝かせて見入る子どもたち。いよいよ出産のときには、子どもたちも固唾をのんで見つめています。

産声が流れ、赤ちゃんが誕生すると「あかちゃんもお母さんもがんばりました。みんなが生まれたとき、お父さんとお母さんは、みんなに生まれてきてくれてありがとう、って思ったんじゃないかな」と桂田助産師は語りかけます。

「きずなのはなし」では、家族のつながりを見せてひとりひとりがみんなかけがえのない存在であることを聞きます。話を聞いた後は、「さいごのおやくそく」として自分もお友達も大切にすること、性被害から自分の身を守るため「プライベートゾーン」について学びます。

性を科学的な事実として

親子で聞くプログラム後は、親を対象にした「小さな子どもの保護者への性教育」と題し、丸橋和子産婦人科医師が講演。

丸橋医師は、子どもへの性教育は、親自身の性の歴史と向き合うことと述べ、どのように身体や性について伝えられ、扱われてきたかなど、大人になってもわだかまりを持っている人が少なくないことを紹介。性産業によるポルノ的な影響を受けていない子ども時代から、科学的な事実として伝える必要があると話しました。

さらに「子どもが性被害に遭いやすい年齢（８歳以降）になり、万が一被害にあったときにきちんと親に伝えられる関係性を築くためにも、性や身体のことを親子の間でタブーにしないことが大切」と呼びかけました。

両親そろって参加する家庭も多い（保護者への性教育）

立川相互病院ＴＳＨＰとは

立川相互病院産婦人科のスタッフを中心とした10代の性の健康にとりくむ活動です。

10代の若者の望まない妊娠による出産や人工妊娠中絶、性感染症で受診する患者さんが増えています。そのために心や身体が傷ついたり、将来設計が大きく変わってしまった若者を、現場スタッフは見てきました。

こうした結果にだけ対応するのではなく、予防に取り組もうと２００３年、ＴＳＨＰがスタートしました。産婦人科医師、助産師、看護師、ソーシャルワーカー、事務で構成されています。

いずみ

今年も８月がやってきた。私たちにとって８月は「戦争と平和」についてしっかりとふり返り、現在を見つめ、未来を考えなければならない月だ▼あわただしい日常をおくっていると、目の前の仕事や生活のことで目が塞がれ、「戦争」は日常とはかけ離れた遠くにあるもののように思えてしまう。しかし過去に日本が引き起こした数々の戦争は、ある日突然降ってきたものではない▼何年も前から着々と準備され、戦争に突入し、破滅的な結末を迎えた。こうした流れは、多くの国民にとって普通の日常の連続の中で起こっていたに違いない▼家族を失い、故郷を失う―そんなことが日常の連続の中で起こるとは予想もしていなかっただろう。そうした痛苦の経験をした私たち日本国民は、日常の中に存在する、戦争につながる危険な動きを察知する力をもたねばならない。あらためてしっかりふり返ろう。政府の行為によって戦争が引き起こされることが二度とないように（Ｍ）

禁止
進が

核兵器いらない

健生会ふれあい相互病院をあとにし、国立市に向かう平和行進のみなさん。健生会の職員や友の会の会員も行進しました

辺野古・大浦湾を見渡す「浜のテント」

「沖縄のこと」を「私たちのこと」に

全日本民医連
辺野古支援連帯行動
参加レポート

全日本民医連は6月20日から22日、第43次辺野古支援連帯行動にとりくみ、全国から38人が集まりました。健生会グループから健生会法人事務局の萩原正樹さんが参加しました。辺野古では基地建設に反対するたたかいの経緯を知り、座り込みを体験。前名護市長の稲嶺進さんのお話を聞き、新基地建設の実相と平和の尊さを学びました。

今回の支援に参加して、沖縄が米軍基地と政治に翻弄され続けている姿に、重く沈むような気持ちになりました。沖縄の米軍基地で起きることは、将来的に沖縄以外の都道府県にも波及すると感じたからです。沖縄にオスプレイが配備された後、横田基地等の全国の基地にもオスプレイが配備されます。今までニュースで見ていた「沖縄のこと」が、「私たちのこと」になりうるのです。

米軍基地で起きるさまざまな問題は、日米の安全保障のために「やむを得ない」「私には関係ない」「どうでもよい」といったさまざまな意見の方がいます。でも、「私の住む街」に基地がある、または政治的判断で一方的に決められて基地が移転してくることになったり、オスプレイや戦闘機が飛び交う街になったら、「私」や「あなた」はどう思うのでしょうか。おそらくほとんどの方が不安を感じ、心配になり、それは困るという気持ちになるはずです。

今度、ニュース等で沖縄の基地問題を見た時、「沖縄のことだから」ではなく「私や家族のことだったら」という気持ちで考えてみてください。きっと、いつもと違う考えや感情がわいてくるはずです。**【健生会法人事務局経理課・萩原正樹】**

稲嶺進さん

への理解広げよう

でダウン症児写真展を開催

立川相互病院2階図書コーナーで7月17日よりダウン症児写真展『てをつなごう（GO）！』プロジェクト」が開催中です。

この写真展は、ダウン症への理解を広げようと、多摩地域に住むダウン症児の保護者有志が集まり、子どもたちの日常の姿を表現しています。いきいきとした子どもたちの姿に癒されます。ぜひお気軽にご来場ください。

健生会グループ幹部会議

経営改善にむけ 幹部職員が議論

医療や介護を取り巻く環境が厳しさを増すなか、健生会グループ各事業所の経営状況を認識し、健生会のさらなる飛躍につなげようと6月30日、健生会幹部会議が立川相互病院講堂で開かれました。各事業所の幹部約100人が参加しました。

草島健二理事長が改善はビジョンを達成するために必要。理想と現実のギャップがどれだけあるのか、まず分析しよう」と話しました。

各事業所からの報告やグループ討論では、地域の要望に応えられるよう経営を改善していくために新規患者の受け入れが重要で、

てくてく三多摩
戦跡ウォーク(4)
ランドセル地蔵
（八王子市泉町）

ランドセルを背負ったお地蔵さま

機銃掃射でいのち奪われた我が子を悼んで

いまもランドセルを背負うお地蔵さま（撮影：増田康雄さん　出典：「多摩の戦争遺跡」新日本出版社）

八王子市泉町の相即寺（そうそくじ）には、73年ものあいだランドセルを背負ったお地蔵さまがいることをご存知ですか。

第二次世界大戦末期、戦禍を逃れるため、多くの子どもたちが親元を離れ、学童疎開をしていました。八王子にも多くの受け入れ施設があり、都内から1200人もの子どもたちが疎開していたといいます。

その中のひとり、神尾明治（あきじ）くんは、品川の原国民学校の4年生でした。明治くんは、疎開先の八王子隣保館保育園で、米軍のP51戦闘機の機銃掃射によっていのちを奪われました。あと1か月あまりで戦争が終わる1945（昭和20）年7月8日のことでした。

知らせを受けて駆けつけた明治くんのお母さんは、形見となったランドセルを疎開先の近くの相即寺のお地蔵さまに掛けました。「このお地蔵さまはあの子に似ている」と。命日には必ず来ますと言っていたお母さんは、再び相即寺を訪れる事はありませんでした。お母さんは翌年の2月、明治くんの後を追うように病気で亡くなっていたのです。以来、そのお地蔵さまはそのランドセルを背負い続けているのです。

ランドセル地蔵は公開されていませんが、毎年6月23日、7月8日、8月8日の御開帳日に見学できます（午前8時から午後6時まで）。ちょっと足を延ばして、お参りしてはいかがでしょう。

戦跡DATA
相即寺・ランドセル地蔵
八王子市泉町1132
八王子駅北口バス停または
西八王子駅前バス停から
「花川」バス停下車徒歩1分

地域医療・地域連携さらに発展を

高橋雅哉・新院長就任祝賀会を開催

立川相互病院

立川相互病院は7月18日、同院の高橋雅哉・新院長の就任祝賀会を立川市内で開催しました。清水庄平・立川市長をはじめ、近隣自治体の医師会役員や連携登録医療機関などの医師、民医連の他法人、健生会グループ職員など、140人が来場しました。

草島健二・健生会理事長が主催者あいさつし、「高橋新院長は1987年に入職以来、地域医療に力を尽くしてきた。さらに地域連携を発展させていくことと確信している」と期待を述べ、「孤立と社会的格差が健康に悪影響を及ぼす。孤立と格差を是正するとりくみ、地域医療と介護を支え、健康権と平和が守られ、安心して暮らし続けられる地域づくりをしていこう」と呼びかけました。

高橋院長は、来賓・来場客にこれまでの感謝を述べ、「地域の健康を守るため、院長として全力を尽くし、職責を全うします」と決意を語りました。

就任あいさつをする高橋院長

高橋雅哉新院長

今月の人

健生会ふれあい相互病院・作業療法士　**向川佐知子**

心の声に耳を傾け寄り添うケアを

高齢でも認知症があっても安心して入院リハビリを受けて貰いたい。そんな思いから、認知症のある方とのコミュニケーション技法である「バリデーション」を学び、国際資格を取得しました。心に寄り添えば、環境変化に弱い高齢者でも落ち着きを取り戻せます。心の声に耳を傾け、病棟職員とともに寄り添うケアを実践しています。

激写人

撮影 井上 榮

2018年原水爆禁国民平和大行進 立川入り

7月23日、今年も平和行進が立川にやってきました。11時30分過ぎ、健生会ふれあい相互病院に平和行進の隊列が到着すると、待っていた職員や友の会会員から拍手が。同院の田村英俊院長が歓迎の言葉をのべ、健生会グループから原水禁大会に参加する代表団のメンバーが紹介されました。

平和行進はこの後、国立へ向け出発。健生会グループの代表団や職員も行進に加わり、原水禁大会の成功にむけアピールしました。

ダウン症

立川相互病院で

ダウン症の子どもたちのいきいきとした姿が展示されている

7月17日（火）～（当面展示・会期未定）
月～金 9：00～17：00/土・日・祝　9：00～12：00
立川相互病院2階図書コーナー
主催　てをつなごう（GO）！プロジェクト

経営課題についてグループごとに討議しました

経営の視点を深め、進むべき方向を確認したい」とあいさつ。耳原総合病院（大阪府堺市）の奥村伸二院長が「経営計画をやり抜こう！」とのテーマで講演し、「経営医師が地域や診療所にもっと出て行き、患者受け入れにつなげるべき」「健康診断からの紹介・受診を追求したい」などの思いや目標が語られました。経営目標と課題について報告した畑中久明専務理事は「事業所の目標を一人ひとりの職員が良く理解することが重要」と述べました。

いずみ憲法Café ⑫

自然災害と日本国憲法・緊急事態条項

三多摩法律事務所　佐藤宙（おき）弁護士

広島、岡山を中心とする西日本の豪雨災害で被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。自然災害は、安心して生活できる環境や住み慣れた住居、果てには人の命も奪い去ってしまいます。

安心して生活できる環境で生活する権利は憲法13条の幸福追求権で、住み慣れた場所やふるさとに住み続ける権利は憲法22条の居住移転の自由で保障されています。憲法は、国に対して、国民の権利を保障する義務を課しています。ですから、自然災害によって私たちが安心して生活することのできる住環境が失われてしまった場合、国は、一刻も早く被災者の方々が日常の生活に戻れるように、責任を持って復興をしなければなりません。しかしながら、東日本大震災や熊本地震の傷跡は今も深く残っており、十分な復興がおこなわれているとは言えないのが現状です。

他方、安倍政権は、自然災害を含む「緊急事態」が起こった場合には迅速な対応が求められるとして、憲法に「緊急事態条項」を盛り込もうとしています。この「緊急事態条項」の本質は、「緊急事態」の名の下、権力を縛っている憲法機能を停止させて、法律によらずして国民の権利を制限することにあります。大日本帝国憲法には、この緊急事態条項があり、太平洋戦争下においては、これが戦争に利用されてしまいました。その反省から、日本国憲法では、「緊急事態条項」を設けなかったという経緯があります。

自然災害への対策に関しては、すでに災害対策基本法という法律があります。仮に現状として不十分な点があるのであれば、この法律を改正すれば足り、わざわざ危険な「緊急事態条項」を憲法に盛り込む必要はありません。にもかかわらず、安倍政権が「緊急事態条項」を憲法に盛り込もうとするのは、戦争が起こった場合に、私たち国民の権利や自由を制限し、戦争に協力せざるを得ない状況をつくり上げることにあります。現に、「緊急事態」には、他国からの武力攻撃が含まれています。

私たちは「緊急事態条項が災害対策のために必要」という耳ざわりの良い言葉にだまされることなく、しっかりと反対の声を上げていく必要があります。

心臓病になりやすい病気とは？

心臓病患者会学習会

医師の話を聞く参加者

心臓病患者会「心臓友の会」は6月19日、学習会を開きました。戸田慧医師が、心臓病になりやすい病気や食生活について講演し、40人の参加者は真剣に耳を傾けました。

心臓病の誘因となる糖尿病、高血圧症、脂質異常症、たばこ、お酒の5つに対して理解を深めることができました。心臓病の予防には、生活習慣病の治療をしっかりおこなう、週2～3回、1回20～60分の有酸素運動をする、禁煙、飲酒は適量にとどめることが大事であることが分かりました。

参加者からは、心臓病と他の病気の深い関係に驚きの声が聞かれました。参加者の半分は会員ではない方で、講演後に入会する方も多くいました。

今後も旅行や学習会を通じて気軽に仲間と交流ができる場所になるように努力していきます。【立川相互ふれあいクリニック医事課・西田剛士】

みんなで病気と向き合おう　患者会だより

一投入魂の大接戦

リハビリ患者会がボウリング大会

みんなで楽しみました

リハビリ患者会「たけのこ会」は6月30日、昭島市内のボウリング場で第5回ボウリング大会をおこないました。会員さんとご家族を合わせ、過去最多の19人が参加し、ボウリングとおいしい釜めしを堪能しました。

ボウリングでは、みなさん一投入魂で楽しみ接戦に。その後の表彰式もたいへん盛り上がりました。【あきしま相互病院・宮脇智子作業療法士】

教えて★聞かせて　みんなの健康法・17

イクメン事務長はトレーニング大好き？

大南ファミリークリニック（FC）の長久保清人事務長は、３歳と１歳の子育て真っ最中。「若いころはサーフィン、ロードバイクやランもしていました。子どもが生まれる前は、時間を気にせずジムに行けましたが、今は子どもと一緒にトレーニングしています」と話します。朝、保育園の送りは長久保さんの担当。「家→保育園→大南ＦＣまで片道11kmほど。毎朝40分は自転車でトレーニングができます」。腹筋を鍛えて６つに割るのが目下の目標という長久保さん。トレーニング好きのイクメン事務長です。

筋肉隆々・ムキムキの上腕筋。トレーニングの証です

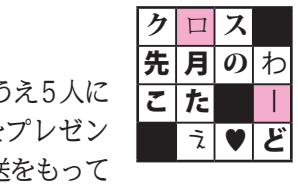
読者の声

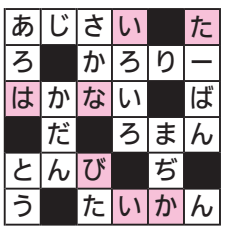
わたしの夏のたのしみ

自宅でかき氷をつくることです。電動式のかき氷で私がつくり、まだ小さい子どもたちが好みのシロップを自分で嬉しそうにかけていただきます。【国立市・A・Sさん】

いくつになっても地元の夏まつりは太鼓や囃子、ひょっとこ、踊りのにぎわいと出店が楽しみです。相模原の上溝まつりは県下有数のまつりで見物客は30万人。生ビールを片手にぶらりひとまわり。【相模原市・Y・Sさん】

私の夏休みの楽しみは旅行です。北海道で涼んでおいしいものを食べるのも、沖縄で子どもと海で泳ぐのも、どちらもいいリフレッシュです。今年は娘が生まれたばかりで諦めましたが、来年はまた行けるといいなぁ。今からどこに行こうか、ガイドブックを読み込んでいます。【立川市・M・Oさん】





A	B	C	D	E	F	G
は	な	び	た	い	か	い

正解者の中から抽選のうえ５人に1,000円分の図書カードをプレゼントします。お知らせは発送をもってかえさせていただきます。

協同基金・協力債募集中！

協同基金【無利息】一口５千円より
協力債【有利息】一口１万円より（5年間0.5%）
取り扱い窓口＝各事業所・法人経理部

協同基金は、健生会の病院・診療所の医療活動を財政面でご支援いただく資金です。

新しくきれいになった立川相互病院をはじめ、健生会の病院では、『いのちの平等』の理念を大切に、差額ベッド料は頂きません。地域の皆さまが『救急時の困ったとき』、『専門医の治療を受けたいとき』、『往診が必要なとき』など、医療や介護・福祉で困ったときのパートナーです。

この地域医療をさらに発展させるため、みなさまのご協力をお願いいたします。

詳しいお問い合わせ、お申し込みは各病院・診療所や法人経理部（042－527－2510）へ。

暮らしの健康教室㉒

おやつは3時が正解です

時間と内容と量に気をつけて上手におやつとお付き合い

福島早織・保健師

夏休みシーズンに入り、お子さんとおやつを食べる機会が増えたり、家にいる時間が増えてついお菓子に手が伸びたりしていませんか？　今回は太りにくいおやつの食べ方についてのお話です。

理にかなっているおやつの時間

おやつの時間といえば午後3時。某カステラメーカーのCMソングから、おやつは3時というイメージが定着しました。3時のおやつというのは、実は意外と理にかなっています。

午後3時は脂肪細胞に脂肪を溜め込む働きのあるタンパク質の一種が1日の中でもっとも少なくなり、食べた物がもっとも脂肪になりにくい時間帯です。逆に夜の10時を過ぎるとそのタンパク質が増加します。また夕食後は活動量が少なく、消費されないまま脂肪になりやすくなります。間食をするなら、午前中か午後3時に食べるようにしましょう。

上手な間食の摂りかたは

間食の摂取カロリーは1日200キロカロリー以下がよいです。低カロリーなこんにゃく製品や、歯ごたえがあって少ない量でも満足できる茎わかめやするめなどを選んでみましょう。また大豆系菓子の食品は、食後血糖の上がりを緩やかにさせ腹持ちもいいのでお勧めです。夕食が遅くなってお腹が空いてしまうという方は、夕方におにぎりなどの主食を食べるようにしてみましょう。その際帰宅後は、主食は摂らずに軽めの夕食にします。夜遅い時間の食事は身体に溜め込みやすくなり、肥満の原因となります。肥満予防には、補食として夕方の間食をお勧めします。

カロリー計算が難しいという方は、食べる量を意識するようにしてみてください。大袋入りのお菓子は買わない、あらかじめ食べる量を決めておく、だらだら食べずに時間を決めて食べるなど、食べ過ぎには気をつけましょう。

おやつはいけないものと思って我慢しすぎると、反動で余計に食べ過ぎてしまうこともあります。毎日大量に食べるのは避けてほしいですが、時間と内容と量を意識して、肥満を予防した上手な間食の摂り方を意識してみて下さいね。

8月 外来診療表

休診・変更の場合があります。電話又は受付でお確かめ下さい。

総合病院 立川相互病院

産婦人科は予約優先です。＊印は妊婦健診　眼科は予約制です。 立川相互病院 検索

予約センター（電話予約）平日9:00～17:30　土曜9:00～12:30　救急指定病院　〒190-8578　立川市緑町4-1　042-525-2585　受付時間　午前8:30～11:00　午後12:30～15:30

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
産婦人科	＊長坂 張 小島	佐藤(不妊・予) 丘/池田哲(隔週)		＊池田麗 佐藤 長坂			＊張 佐藤 池田麗			＊島袋 長坂 小島	エコー外来 (輪番・予)		＊小島 島袋 張	産後検診 (輪番・予)		輪番	
眼科	大久保	大久保 輪番		輪番	輪番		矢野 大久保	矢野 大久保		大久保	大久保		堀越 大久保	堀越			
紹介外来内科	草島			大塚			大塚			山田秀			草島				
外科	津島			髙橋雅(食道・胃・他)			輪番			中島(呼吸器外科・他)			輪番				
脳神経外科	安部(予)									安部(予)							
肩関節・スポーツ紹介外来										守重(予)							

健生会ふれあい相互病院

泌尿器科は予約優先です。精神科は現在新規の予約を受けておりません。完全予約制です。ご了承ください。

予約センター（電話予約）平日9:00～17:30　土曜9:00～12:30　〒190-0022　立川市錦町1-16-15　TEL042-512-8720　受付時間　午前8:30～11:00　午後13:00～15:30

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
精神科	永井	永井		小林義	小林義		永井	永井		小林義 永井	小林義 永井		永井			輪番	
泌尿器科	栗田 李(予)	西村(14:00～)		李			栗田 森川(予)	栗田(予)		栗田 李(予)	西村(14:00～)		一ノ瀬(予) 栗田	栗田(予)		森川	
透析室	◎		◎	◎	◎		◎		◎	◎	◎		◎		◎	◎	◎
訪問診療	原田	新山		山崎	新井隆		南條	水野		赤間	森		木戸	藤井		安田行①②③⑤	
	菊山	澁谷		藤井②④	安田肇		宮城	赤間		小泉豪②④	山田智②④		戸張(皮)	池邊		赤間④	
					曽田		小川	山田智		山田智②④							
										新山①③							

立川相互ふれあいクリニック

〒190-0022　立川市錦町1-23-4　TEL042-524-1371　夜間外来ではできない検査もあります。　内科専門外来は予約制です。

受付時間　午前8:30～11:00　午後13:00～15:30　夜間16:30～19:00 診察開始時間　午前9:00～　午後13:30～　夜間17:00～　（予約センター）月・水・金8:30～17:00　火・木8:30～19:00　土8:30～12:00

			月			火			水			木			金			土
			午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
2階	内科	初診一般	花田	花田		花田	花田	福田	島田	島田		安川	浜埜②除く	森	信太	原田		益田・平野光
			恩田	原田		松井	福田		櫻井	南條		藤井	赤間	(外科)髙橋雅	浅井宏	信太		広瀬①
			池邊			曽田	安東		藤井	神田		高	福田②		菊山	浅井宏		赤間③
									赤間				西田		杉田			奥泉②④
		予約	(内)安川	(内)斉藤行②④		(内)木戸	(内)新津(14:00～)	(呼)阿部英	(内)豊原	(内)豊原		(内)山田正	(内)松田	(内)曽田②④	(内)大谷	(内)大谷		(内)斉藤行①③
			(内)藤井	(内)恩田		(呼)唐沢	(呼)阿部英	(消)橋本	(呼・禁)土屋香	(消)田中達		(内)小泉豪①③	(内)小林重②④	(内)大谷①③	(呼外)木村文	(呼)草島①③		(呼)粂①
			(呼)土屋香	(呼)草島		(呼)阿部英	(塵肺)草島②	(腎)小泉博	(消)松井	(神)鈴木健		(呼)草島	(内)安川②④	(内)福田②	(消)松井	(神)久保田		(呼)草島②
			(消)関川	(リウ)片岡		(呼)山田秀	(消)野澤	(腎)大石	(消)谷口①③	(神)濱田雅		(呼)阿部英	(呼)土屋香	(呼)草島	(腎)大石	(神)志知②④		(呼)丹内③
			(腎)小川			(呼)草島	(腎)小泉博		(消)佐藤悠②④			(消)橋本	(腎)鈴木創	(呼)阿部英	(神)志知			(呼)佐藤亮③
						(腎)小泉博			(リウ)知念					(呼)土屋香				
									(神)濱田雅					(消)松井				
	耳鼻咽喉科		日高			浦中			鳥居			星野志①② 輪番③④⑤			新橋			(輪番)
3階	内科	予約	(循)新藤②④	(糖・代)樫山		(内)新井隆	(循)井上友		(循)田村①③	(循)小畑幸②④		(循)田村	(循)大塚	(循)田村	(糖・代)樫山	(糖・代)樫山		(糖・代)樫山②④
			(糖・代)宮城	(糖・代)寺師		(循)田村	(循)稲葉		(循)新藤	(循)田村①		(糖・代)樫山	(循)戸田慧	(糖・代)寺師	(糖・代)寺師	(糖・代)宮城		(糖・代)津村⑤除く
			(糖・代)樫山	(糖・代)山崎		(糖・代)寺師			(糖・代)樫山⑤除く	(糖・代)樫山⑤除く		(糖・代)新井敦	(循)岡部	(糖・代)樫山	(糖・代)新井敦			(糖・代)宮城①③
			(甲内代)住友②	(糖・代)青柳①③		(糖・代)樫山②除く			(糖・代)寺師	(糖・代)青柳		(糖・代)角南			(糖・代)宮城			
				(リハ)山田智					(糖・代)角南						(糖・代)山崎			
4階	外科	一般	中本			若田			髙橋雅	(予)髙橋雅		新堰			一沢			土曜の外科はありません
						中島拓			蜂須賀			児嶋			戸田匠			
		乳腺外来	(予)五月女			(予)新堰			(予)新堰						(予)一沢			
	皮膚科		戸張	尾立		長尾	尾立		林	林		澤田	澤田	(予)尾立	尾立	尾立		(予)尾立⑤除く
			津島綾	戸張		尾立	戸張		宋	菅原		林	林		林・卜部	林		(予)澤田①⑤ (予)星野雄③ (予)戸張②④⑤
	整形外科		日野出			山田浩			松谷①③⑤	伊佐治		江口	(予)江口		向山			伊佐治
						向山			浅井秀②④									高橋晃
			丸山			宇川			丸山			平野史			[担当医](10:00～)			
			牛尾(10:00～)						黒木			鳥山			増澤			
5階	健康管理センター		安田行			安川			石戸			石戸			石戸			竹山

略号
(循)循環器
(心)心　臓
(神)神　経
(呼)呼吸器
(塵肺)じん肺
(消)消化器
(肝)肝　臓
(腎)腎　臓
(糖)糖尿病
(血)血　液
(内代)内分泌・代謝
(リハ)リハビリ
(リウ)リウマチ
(甲)甲状腺
(代)代　謝
(ペ)ペースメーカー
(内)一般内科
(更)更年期
(アル)アルコール
(呼外)呼吸器外科
(CF)大腸内視鏡検査
(GF)上部(胃)内視鏡検査
(禁)禁　煙
◎ 診　療
(予)予　約
○内の数字は該当週
(輪番)=交代制
お問いあわせ下さい。

あきしま相互病院

（医療療養型病院107床、通所リハビリテーション、訪問診療）〒196-0035　昭島市もくせいの杜2-2-1　TEL 042-500-2077　FAX 042-500-2078

※通所リハビリテーション、ショートステイ、長期の入院に応じます。ご相談下さい。一般外来は行っていません。

子ども診療所

受付時間　午前8:45～11:00　午後13:15～16:00　夜間16:45～19:00
〒190-0022 立川市錦町1-23-25 1階 TEL042-525-6555 FAX 042-525-6556
要予約＝専門外来(042-525-6555)、乳児健診・予防接種（ネット予約または042-548-7767(24時間対応)）

立川　子ども診療所　検索

		月	火	水	木	金	土
午前	一般外来	○	○	○	○	○	○
	専門外来			アレルギー	相談	アレルギー	
	ワクチン外来	○	○	○	○	○	○
午後	一般外来				○	○	
	専門外来	乳児健診 予防接種　アレルギー おしっこ外来	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種　アレルギー 代謝①③⑤	循環器 思春期	アレルギー 思春期	
	ワクチン外来	○	○	○	○	○	
夜間	一般外来				○		
	専門外来				アレルギー①②④		
	ワクチン外来				○		

立川市委託事業

子ども診療所病児保育室 ぱおぱお

病児保育室は、病気やけがで療養が必要なお子さんをご自宅で療養できないとき、一時的にお預かりする保育施設です。
ご利用には事前登録が必要です。詳しくは病児保育室ぱおぱお(042-521-2777)にお問い合わせいただくか、子ども診療所ホームページをご覧ください。

昭島相互診療所

診療科目　内科　受付時間 午前8:40～12:00 午後13:30～16:00
〒196-0031昭島市福島町908-17 TEL 042-545-2712 FAX 042-545-8825

	月	火	水	木	金	土
午前	安西 (予)渡辺①②③	藍沢②③④ 蜂須賀 (予)渡辺	山田① 田村②④ 井出①③④⑤ (呼・予)安西	安西 (成・予)渡辺 (予)長谷川③	櫻井①②④⑤ (予)田村②④	安西①山崎③ 代診③渡辺④ 小林④
		訪問診療			訪問診療	
午後	(整形)黒木②④		(糖・予)山崎 (予)田村②	(予)安田①②③④ (予)渡辺①②③④ (予)長谷川③	田村②④ (予)長谷川⑤	
	訪問診療		訪問診療	訪問診療	訪問診療	

※4月より午後は予約・専門外来のみになりました。ご了承ください。

大南ファミリークリニック

診察科目　内科・小児科
受付時間　午前8:45～12:00/午後(予約)14:00～16:00/夜間(木)17:30～19:30
〒208-0013 武蔵村山市大南2-1-8 TEL 042-590-0373　FAX 042-590-5700

	月	火	水	木	金	土
午前	蜂須賀(内) 金子(内)	青柳(内)①③④ 菅野(内)	大石(内)①②④⑤ 楠田(内)③ 宮本(内)	小林(内)①②④⑤ 代診(内)③ 金子(内) エコー検査	赤間(内)①②③④ 奥野(内)①②③⑤ 楠田(内)④⑤	菅野(内)
午後		廣瀬 (小児ワクチン外来・予)				
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
夜間				赤羽(内)①③⑤ 飯塚(内)②④		

国分寺ひかり診療所

診療科目　内科　〒185-0034 国分寺市光町3-13-34
受付時間　午前8:45～11:30　午後 往診
TEL 042-573-4011 FAX 042-573-4039

	月	火	水	木	金	土
午前	小泉豪 竹下	小泉豪 吉本 エコー検査	小泉豪	濵田①②③④ 古谷⑤ 栄養相談④	古谷 福地(～10:00)	古谷①③ 矢可部(予・物忘れ)④
	訪問診療			訪問診療	訪問診療	
午後	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

※エコー(超音波)検査は毎週火曜午前に受診できます(予約制)。医師にご相談ください。
※定期受診の方は、時間予約をおすすめいたします。
※8月1日(水)の小泉医師の外来は休診となります。

すながわ相互診療所

透析診療（予約制）昼間透析　月～土
準夜透析　月・水・金
〒190-0002 立川市幸町5-9-2 TEL 042-538-1502 FAX 042-534-0372

羽村相互診療所

診療科目　内科・小児科
受付時間　午前8:30～12:00　午後12:30～15:30　夜間17:00～20:00
〒205-0023 羽村市神明台1-30-5 TEL 042-554-5420 FAX 042-555-3151

	月	火	水	木	金	土
午前	小林(予)①③ 木嶋 井上②④	小林 江夏 樫山(糖)②	木嶋 寺本 江夏	村田 輪番	木嶋 岡野	井上④ 木村① 服部①④ 輪番③
午後		飯塚(物忘れ予約)	木嶋 奥野(小児)*①②③⑤ 中村(小児)*④		木嶋 岡野	
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
夜間	山下		山田①③⑤ 井上② 小林④		輪番① 井上② 長谷川③④⑤	

＊透析診療（予約制）　昼間透析月～土　準夜透析月・水・金
＊水午後 小児科　14:30～15:00 病児 / 15:00～16:30 予防接種と乳児健診

日野台診療所

診療科目　内科・小児科　受付時間 午前8:45～11:30
午後13:45～16:00　夜間16:45～19:30
〒191-0003日野市日野台4-26-16 TEL042-581-6175 FAX 042-581-4070

	月	火	水	木	金	土
午前	寺師	宮地 安田	宮地	寺師 宮地	安田 宮地	比嘉①③ 松井② 安田④
		訪問診療				
午後	安田	(小児・予約)	休診	休診	赤羽	
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
夜間					赤羽	

府中診療所

診療科目　内科・循環器科・代謝科・消化器科・整形外科
受付時間　午前8:40～12:00　午後13:30～16:00　夜間16:30～19:00
〒183-0055 府中市府中町1-13-3 TEL 042-365-0321 FAX 042-365-0323

	月	火	水	木	金	土
午前	高橋 藤林美	児嶋(整形)①③④ 浅谷①③④ 輪番②	喜連川 小畑(～11:00)	藤林和②④ 岩本①③④⑤ 輪番②	児嶋(整形)①④⑤ 金澤①②④⑤	小畑①③ 小泉④
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
午後	浅谷 藤林美 ①③	日野	木住野 竹田	休診	浅谷②④⑤ 寺本①②③④	
	訪問診療	訪問診療		訪問診療	訪問診療	
夜間					寺本①②③④	

※エコー(超音波)等の検査を受診できます(予約制)。医師にご相談ください。
※ホームページから検診の予約ができます。

谷保駅前相互診療所

診療科目 内科・整形外科　〒186-0003 国立市富士見台1-17-36
受付時間 午前 8:45～12:00　午後 往診
TEL 042-576-3896 FAX 042-571-6657

	月	火	水	木	金	土
午前	赤間 山口(～10:00)	赤間 清水①②④ 山口③	児嶋(整形)①④⑤ 清水①②③⑤ 山口④	蜂須賀 山口(～10:00)	蜂須賀(～10:00) 鎌尾	木村① 小林②③④
午後	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

府中市地域包括支援センターしんまち

〒183-0052　府中市新町1-67-2当麻マンション103号
TEL 042-340-5060 FAX 042-340-5622

国分寺地域包括支援センターひかり

〒185-0034　国分寺市光町3-13-34　3階
TEL 042-573-4058　FAX042-573-4059

相互歯科

診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科
立川成人歯科検診・立川妊婦歯科検診 随時受付
〒190-0022 立川市錦町1-17-10 TEL 042-525-6480 FAX 042-522-0348

	月	火	水	木	金	土	診療時間
午前	◎	◎	◎	◎	◎	◎	9:00～13:00
午後	◎	◎	◎		◎	◎	14:00～17:00(月・水・土) 12:30～17:00(火・金)
夜間		◎			◎		17:00～20:00(火・金)

友の会会員と家族の歯科無料検診（予約）をおこなっています。

相互歯科地域口腔保健センター訪問診療部

在宅や入院の方の往診（訪問）診療相談を受け付けています。電話080-3384-3575
訪問時間は、（月）（水）（金）（土）は９時～17時まで。
（火）は９時～12時まで。

けんせい歯科

診療科目　歯科・小児歯科・矯正歯科
〒192-0082 八王子市東町2-3 八王子共立ビル4F
TEL 042-646-8883 FAX 042-646-8805

	月	火	水	木	金	土	診療時間
午前	◎	◎	◎	◎	◎	◎	9:00～13:00
午後	◎	◎		◎	◎	◎	14:00～17:00(月・金・土) 12:30～17:00(火・木)
夜間		◎		◎			17:00～20:00(火・木)

友の会会員と家族の歯科無料検診（予約）をおこなっています。在宅や入院中の方の往診（訪問）診療相談受け付けます。なお、医師名は表記しておりませんのでご了承下さい。

往診（訪問診療）は、診療所・歯科診療所で受け付けています。お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーション

いずれも午前９時～午後５時まで、ＦＡＸは24時間受け付けます

健生会にしき（立川南部）	TEL 042-522-3621 FAX 042-522-3683	健生会東中神（昭島）	TEL 042-546-2919 FAX 042-546-2973
健生会さかえ（立川北部）	TEL 042-537-3441 FAX 042-537-3468	健生会緑が丘（武蔵村山）	TEL 042-563-2133 FAX 042-562-8098
健生会しんまち（府中）	TEL 042-336-0600 FAX 042-336-0603	健生会ひのだい（日野）	TEL 042-582-7110 FAX 042-582-7118
健生会日吉町（国分寺）	TEL 042-573-6599 FAX 042-573-6998	健生会にしたま（羽村）	TEL 042-570-1815 FAX 042-570-1816

介護相談・ケアプランの作成をいたします。

健生会ケアプランセンター昭島	電話　042-544-9970
健生会ケアプランセンター国分寺	電話　042-577-1701
健生会ケアプランセンター府中	電話　042-365-0346
健生会ケアプランセンター羽村	電話　042-555-3180
健生会ケアプランセンター日野	電話　042-581-4093
ケアプランセンターなのはな　立川	電話　042-523-7026
ケアプランセンターなのはな　国立	電話　042-580-0883
ケアプランセンターなのはな　武蔵村山	電話　042-590-0030

社会福祉法人　三多摩福祉会