「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12月5日　No.540

立川相互病院
地域診断研修

若手職員が市内の子どもの食生活を調査

ごはんは誰と食べる？

立川相互病院では、医師研修の一環として２００２年から毎年「地域診断」を実施しています。立川市の地域の人々を取り巻く環境、健康問題、社会問題などを課題に、グループディスカッション・グループワークをおこない、その内容を医局会議や全職員集会で報告しています。今年から医師だけでなく全職種の若手職員が参加し、多職種でとりくみました。４つのグループが５月から「地域診断」をおこない、10月22日、立川相互病院全職員集会で発表しました。

奥野衆史医師

子食ってなぁに？

子食とは、家族が不在、または一緒にいるのに、子どもだけで食事すること。

偏食や間食、少食などの原因になることも。

市内7公立保育園と子ども診療所でアンケート調査

私たちは、身近なテーマとして子育て世帯の生活様式は変化しており、さらに幼少期の食習慣は将来の健康問題に直結することが明らかになっています。そこで私たちは、立川市の子どもたちの食生活の実態を把握するために、3歳から5歳児の保護者を対象としたアンケートを、市内7つの公立保育園と子ども診療所に配布しました。

アンケート結果をまとめて作成したポスター

立川市は子食のまち？4人に1人が子どもだけの朝食

アンケートの結果、子どもたちだけで食事をしている家庭は朝食27％、夕食2％であり、朝食では、およそ4人に1人が子食であることが明らかになりました。子食率は北部中地域で約50％と有意に高く、地域差が存在することも分かりました。

追加調査として市役所や、実際に指導にあたる栄養士への聞き取りをおこなったところ、子食率の高い北部地域では相談者数が減少傾向であることがわかりました。一方、健生会のとりくみとしては、離乳食の指導やアレルギー性疾患の患児の食事指導の機会があるのに対して、普段の栄養指導の機会はほとんどないことがわかりました。

家族そろっていただきますが言える環境づくりを

今回の調査を通して、立川市の子食率が予想以上に高いことに私たちはとても驚きました。一方で、夕食は家族そろってとれているため、特に朝の時間が割けなくなっていることが予想されます。栄養相談は窓口受付時間が平日昼間のみであり、共働き世帯にとって難しいと考えられます。例えば健生会でも、栄養相談窓口の情報提供をおこなうことや実際に相談を受けることで、子どもの健康を食事の面からも支えていくことができるかもしれません。

今回の調査結果をまとめたポスターを作成し、市内の保育園とこども診療所へ配布。さらに全職員集会で職員に対しても情報提供をおこないました。感想文からは反響の大きさが伺え、これを契機に私たち自身の食習慣を見直したり、それぞれの家庭で家族そろって「いただきます」が言えるような環境づくりが進むことが望まれます。【立川相互病院・奥野衆史医師】

プラカードをかかげアピールする参加者

横田基地ＣＶ２２オスプレイ正式配備は許さない

オスプレイいらない集会に2000人・福生市

米軍横田基地に米空軍特殊作戦機ＣＶ２２オスプレイが１０月１日から正式配備されたことに抗議する「横田基地にも日本にもオスプレイはいらない１０・２７東京大集会」が福生市多摩川中央公園で開かれました。「オスプレイ反対東京連絡会」が主催し、約２０００人が集まり「日本のどこにもオスプレイはいらない!!」のプラカードを掲げて市内を同基地まで行進しました。東京地評の荻原淳議長が主催者あいさつし、小池百合子都知事のオスプレイ配備と危険な訓練を黙認する態度を批判。配備撤回と横田基地の海外侵略拠点化に抗議の声をあげようと訴えました。

いずみ

「貧困の格差」が途方もなく拡大している。国際組織オックスファムの２０１８年版は「17年、世界で新たに生み出された富の80％を世界の最も豊かな1％が手にした」「世界の貧しい半分の37億人が手にした富の割合は1％未満」と報告した▼国立人口問題研究所17年度「日本の将来推計人口」は①人口は２０１５年1・2億人、２０５３年に1億人を下回り、２１１５年には5千万人②出生数は２００９年１２０万人、その後減少し２０７５年には年間50万人③高齢者世帯が増加し、２０３５年には65歳以上の世帯主が全世帯の41％を占めると予測している▼安倍政権は「社会保障制度維持のため給付と負担の公平」を叫び、年金・医療介護制度の改悪と国民負担を増大させている▼未来社会が、人としての尊厳が守られる時代とするために、民医連綱領の「無差別平等の医療介護」の旗をかかげ、「安倍政治」の流れを変えるため市民との共同をさらに強めよう（央）

立川相互病院

母乳育児のすばらしさを伝えたい
赤ちゃんにやさしい病院に再認定

8月におこなわれた母乳育児シンポジウムに参加

立川相互病院は開設当初から母乳育児を推進し、2011年、東京で2番目の赤ちゃんにやさしい病院・BFH（ベビー・フレンドリー・ホスピタル）に認定されました。そして今年、2014年に続き2度目の再認定を受けることができました。BFHは現在日本で68施設が認定されています。

母乳育児のすばらしさ伝えたい

立川相互病院は2016年12月、新病院へ移転しました。分娩件数は1・5倍に増加し、そのなかで従来通りBFHとしての質を維持することは容易ではありませんでした。しかし『お母さんたちに母乳育児のすばらしさを伝えたい』という職員の思いは強く、何とかBFHを継続していきたいと常に考え、活動や業務改善をおこなってきました。

多職種みんなで育児をサポート

立川相互病院のBFH委員会は、産婦人科医、小児科医、助産師のほか、看護師、薬剤師、理学療法士、歯科衛生士、事務職員と多職種で構成されています。それぞれの立場からお母さんや赤ちゃん同窓会で抱っこ紐の正しい装着方法をレクチャーしたりしています。歯科衛生士は妊婦さんにもっと歯科健診を受けてもらおうと推進活動をしています。母乳のことだけではなく、育児そのものをサポートしていきたいと考え、一人ひとりにやさしいとはどういうことかを考え、院内外で活動しています。

薬剤師は母親学級などで授乳中でも内服を継続する方法を伝えたり、理学療法士は赤ちゃん同窓会で抱っこ紐の正しい装着方法をレクチャーしたりしています。歯科衛生士は妊婦さんにもっと歯科健診を受けてもらおうと推進活動をしています。母乳のことだけではなく、育児そのものをサポートしていきたいと考え、一人ひとりにやさしいとはどういうことかを考え、院内外で活動しています。

薬剤師は母親学級などで授乳中でも内服を継続する方法を伝えたり、理学療法士は赤ちゃん同窓会で抱っこ紐の正しい装着方法をレクチャーしたりしています。歯科衛生士は妊婦さんにもっと歯科健診を受けてもらおうと推進活動をしています。母乳のことだけではなく、育児そのものをサポートしていきたいと考え、一人ひとりが取り組んでいます。

今後も職員一同、地域のみなさまとともに、赤ちゃんにやさしい、そしてお母さんにやさしい病院であり続けたいです。【立川相互病院・塚本久美子助産師】

母乳育児成功のための１０ヵ条

（ユニセフ・WHOによる共同声明）

1. 母乳育児の方針を全ての医療に関わっている人に、常に知らせること
2. 全ての医療従事者に母乳育児をするために必要な知識と技術を教えること
3. 全ての妊婦に母乳育児の良い点とその方法をよく知らせること
4. 母親が分娩後、３０分以内に母乳を飲ませられるように援助すること
5. 母親に授乳の指導を十分にし、もし、赤ちゃんから離れることがあっても母乳の分泌を維持する方法を教えること
6. 医学的な必要がないのに母乳以外のもの、水分、糖水、人工乳を与えないこと
7. 母子同室にする。赤ちゃんと母親が一日中２４時間、一緒にいられるようにすること
8. 赤ちゃんが欲しがるときに、欲しがるままの授乳を進めること
9. 母乳を飲んでいる赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないこと
10. 母乳育児のための支援グループ作りを援助し、退院する母親に、このようなグループを紹介すること

一人ひとり献花する職員たち

立川相互病院
第19回慰霊祭

病理解剖の15人とご遺族に感謝

いのちのバトン受け取り 原点に立ち返る

立川相互病院は11月10日、同病院講堂で第19回慰霊祭をおこないました。

２０１６年1月から同年12月に病理解剖に協力いただいた15人のご遺族と135人の職員が参列しました。

高橋雅哉院長が弔辞に立ち、ご承諾いただいたご遺族への感謝と「職員一人ひとりの医療活動を振り返り、故人の方々のいのちのバトンを受け取り、原点に立ち返る場になりました」と述べました。

次に若手代表として神田やすか医師、佐藤成美看護師が弔辞に立ちました。

その後、参列者一人ひとりが祭壇に献花をおこない、並木眞生顧問の講和がありました。並木顧問は、「画像診断や血液検査だけでは診断に悩む場面もあり、病理解剖をおこなうことで死に至った原因をよりあきらかにでき、次の患者さまの診断・治療・看護に反映できます」と話しました。

ご遺族代表があいさつし、病院への感謝と、息子さまが亡くなられた時の話として「息子の最後の大仕事はみなさんのお役に立つことと思い、病理解剖を承諾しました」と思いを話されました。

最後に大塚信一郎副院長が、「今日の慰霊祭は、生と死をみつめ考える良い機会になりました」と述べ、閉式となりました。【立川相互病院事務次長　飯田育雄】

福島フィールドワーク

原発事故・東日本大震災
風化させてはならない

浪江町請戸小学校。津波が襲った3時40分で時計が止まったままに

健生会教育委員会は11月16日・17日、福島フィールドワークを10人の参加で実施しました。一泊での実施は今回が初めてです。

1日目は楢葉町宝鏡寺で、3・11直後の避難生活と現在の実相を学び、住民が戻ってこない富岡町周辺や夜の森地域の実態を視察しました。

2日目はこれまで行けなかった南相馬や浪江地域を訪問。原発から6㎞に位置し、津波被害が甚大だった浪江町請戸地区の請戸小学校は、当時全児童が避難を余儀なくされました。「復興の現実」を見せつけられ、あらためて世界に類のない地震・津波と原発事故による最悪の被害と原発の恐ろしさ、国や東電による情報操作と眼前の現実とのギャップを痛感しました。オプション企画として、現日本国憲法の間接的起草者とされる鈴木安蔵の生家を訪問するため、南相馬市小高区へ。現地ガイドの方のお話から、原発ゼロとともに９条の重要性も学びました。３・11以前から現地で粘り強くとりくまれていた原発ゼロ運動と、原発を推進した側の無責任さを再認識しました。参加者からは、現実を知ることと自らの判断で事実を語っていくことの大事さが述べられました。

震災と原発事故から7年8カ月。オリンピックを前に、風化しつつある現実を直視し、忘れさせてはいけないとの強い思いで帰路につきました。【健生会・猪俣政敏医師部事務部長】

歯科事業部が学術運動交流集会

グループワークで事例を学ぶ

演題について真剣に意見交換

健生会歯科事業部は10月25日、歯科事業部学術運動交流集会を立川市内で開き、歯科医師、衛生士、歯科技工士など歯科に携わる職員50人が参加しました。

通院が困難になった患者さんに寄り添い、ご家族と話をして理解を得て訪問診療に切り替えた事例をはじめ、医科歯科連携の経験やターミナルケア、無料低額診療など6演題が発表されました。

参加者は7、8人のグループに分かれ、3演題ごとに1時間かけグループワーク。一つひとつの事例について意見交換し、見識を深めました。

一人ひとりにていねい・地域で頼りにされる看護を

老々介護生活に寄り添って

健生会さかえ訪問看護ステーション　草訳有子看護師

活動地域＝立川市の一部（幸町、栄町、柏町、若葉町、曙町、高松町、砂川町1丁目、富士見町2丁目、羽衣町1丁目）、国分寺市の一部（西町）

事業所からのたより②

当ステーションは、「0歳から100歳まで一人ひとりにていねいで、地域でも頼りにされる看護」をめざしています。小児については積極的に研修に参加し、スキルアップを図っています。高齢者に対しては、その人らしさを尊重した看護を心がけています。

1時間かけて食べさせる

老々介護で夫が妻を介護しているAさん夫妻。Aさん夫婦は2人とも80歳を超えています。ご主人の介護生活は5年になりました。

以前は、ご主人は店で仕事、奥さまは旅行三昧だったとのこと。食欲不振で入院し、今回看取りを覚悟して退院してきました。在宅では週1回の点滴を予定していましたが、ご主人が元気のない奥さまを心配し、「点滴して元気になるなら」と週3回になりました。ご本人も点滴することに同意し頷きました。

ご主人はレトルトの粥やおかず、果汁、アイスクリームを「1時間かけて食べさせているんだよ」と、懸命の介護生活が続いています。検査ではほとんどを誤嚥していたにもかかわらず、発熱なく安定した状態が続いています。

しかしあるとき、奥さまが点滴をしないとIさんの情景が伝わってくると思います。

首を振り、週1回に戻りました。「呼んでも動かない」とご主人から電話があり、訪問すると寝ていたということも時々あります。当ステーションからは「いつでも電話していいですよ」と話しています。

医師からはいつでも入院していいと言われていますが、「ばあさまが入院したくないって言うし、入院したらこうやって食べさせてもらえないでしょ」とご主人は話します。

それでも、少しずつ衰弱しており、ご主人の不安も大きくなっていくと思われます。これからもAさん夫婦の気持ちを大切に、訪問を続けていきます。

詠んだ句を便せんに書き留めて

俳句が得意なIさん。リウマチでペンが持てないため、リハビリスタッフや看護師が訪問に行った際、俳句を書き留めています。今では便せん2冊目になりました。

散り桜　風にゆられて　すべり台

金木犀の　香りをのせて　網戸から

前の句は、往診で先生に褒めてもらったお気に入り。後の句は、

今月の人

責任とやりがい感じて医療に貢献したい

臨床検査技師
（立川相互病院検査科）

細川 清一（きよかず）

病理検査は生体の組織を診断する組織診検査と、細胞を診断する細胞診検査があります。私は診断に用いられる標本を作製する仕事を主におこなっています。自分の作製した標本が診断に用いられるため、責任は大きいですがやりがいを感じています。入職して3年目、健生会の医療に貢献できるよう日々精進していきたいです。

激写人　撮影 井上 榮

いずみ憲法Café⑯

公民館や公園を使用するのも権利です

三多摩法律事務所　佐藤 宙（おき）弁護士

インターネットやSNS、新聞の地域の催しもの欄をみると、集会やシンポジウム、デモの告知をよく目にします。集会は、多くの人に対してメッセージを発信したり、参加者と意見の交換をするなど、表現をする上でとても重要な場です。このため集会をする自由は、憲法21条1項の表現の自由で保障される憲法上の権利とされています。集会を開くには当然会場が必要になります。公民館や自治体が管理・運営する会館などは、無料や安価な費用で使用ができる大変重要な施設です。

地方自治法は、公民館や会館を「公の施設」とし、正当な理由がなければ自治体が住民の使用を拒むことはできないと定めています。ですからどのような内容の集会であっても「内容が政治的に偏っている」などという理由に使用を拒むことはできません。

このように、公民館等の「公の施設」を使用することは私たちの権利であり、なかでも集会等の表現の自由として施設を使用することは最大限保障されなければなりません。

同じくデモ行進も大勢の人が集まって「歩く集会」として、憲法21条で保障されます。デモ行進では、通常、一旦公園などに集まってから出発しますので、集合場所として公園を使用することも、デモ行進の自由の一環として保障されます。

ところで新宿区では、これまでデモの出発のために、区内4つの公園を使用できることとしていました。しかし先般、新宿区は、その内3つの使用を禁止する方針を明らかにしました。これによりデモのルートが大きく制限されることになる上、他の団体との重複が生じる可能性も格段に高まります。仮に、民間の敷地を「お願いして使わせてもらっている」のであれば、これは仕方のないことかもしれません。しかし公園の使用は、表現の自由の一環として「公の施設」を使用する権利に基づくもので、このような制限は、行政による国民の権利の不当な制限であり許されません。

安倍政権のもと、さらなる集会やデモに対する制限が強まる可能性があります。私たちはこのような規制に対し、毅然と反対の声を上げていかなければなりません。

大勢の子どもと大人でにぎわう「すこやかひろば」

１２月はケーキ作り体験も

子ども食堂「すこやかひろば」開設10カ月

地域の人々に支えられ

ふれあい相互病院横の障害福祉サービス事業所「ワークショップモア」で10月23日、子ども食堂「すこやかひろば」が開催されました。「すこやかひろば」は今年の3月から月1回開催しています。今回は6年生6人と初回から来ている5年生の子が友達3人と参加。スーパーの掲示板を見た若いお母さんが子連れで参加し、子ども14人、大人17人が集まりました。メニューはハンバーグとサラダ、お吸い物。お吸い物はお代りがなくなるほど好評でした。**【こどものたまり場「すこやかひろば」代表／地域保健企画・小林守】**

糖尿病患者会「相互会」がバスハイク

鎌倉・江ノ島を満喫

江ノ島の展望台で記念撮影

みんなで病気と向き合おう　患者会だより

糖尿病患者会「相互会」は10月4日、鎌倉・江ノ島へ日帰りバスハイクに行きました。会員さん、宮城調司医師、職員など17人が参加しました。

バスの中ではクイズ大会で盛り上がりました。江ノ島に着くとエスカー（エスカレーター）を体験し、サムエル・コッキング苑へ。サムエル・コッキング苑は明治時代の貿易商が造った植物園で、熱帯植物や四季折々の植物や展望台からの景色が楽しめます。

昼食は鎌倉大仏すぐそばの「味亭」で。その後全員で大仏を見学し、自由散策を楽しみました。みなさんは近くの長谷寺を見学したり、お店でソフトクリームやコーヒーを楽しむなど、思い思いの時間を過ごしました。まとまった雨にも降られず、「交流ができて良かった」「涼しい中で楽しく過ごすことができて良かった」と感想が寄せられました。

【立川相互ふれあいクリニック医事課　加藤　徹】

読者の声

開発やめ福祉を

人権を大事にした記事ばかりで読んで気持ちいいです。1面の日の出町の福祉の記事、開発を止めて福祉を、市町村合併ではなく町独自でやっていく方針がよくわかりました。【あきる野市・W・Tさん】

ウォーキングで骨密度アップ

暮らしの健康教室を読んで。下半身の骨密度が弱いと先日の検診で指摘があったので、もう少しウォーキングの時間を多めに心がけようと思います。【瑞穂町・F・Cさん】

騒音が間近に

記事でCV22オスプレイの危険性を知りました。横田基地の周辺に住んでいるので騒音を間近に感じています。【羽村市・T・Hさん】

私は○○の秋

公園遊びの秋。乳幼児3人を育てています。夏のあいだの熱中症予防のため公園遊びを控えていました。そのぶん、秋は子どもたちとたくさん公園遊びを楽しもうと思います！【国立市・S・Aさん】

健診の秋ですね。10月が誕生月なのでこの時期は毎年健診を受けています。先日大南ファミリークリニックで検査をしていただきました。【武蔵村山市・I・Yさん】

心臓病患者会「心臓友の会」第６１回秋の旅

信玄隠し湯で疲れをいやす

宿泊先のホテルで

心臓病患者会「心臓友の会」は10月21、22日、信玄隠し湯の里・下部温泉第61回秋の旅をおこないました。医師、看護師を含め26人が参加しました。初日は武田神社に参拝し境内を散策。縁起が良いという黄金色の三葉の松を探し拾いました。

昼食に、ほうとうで有名な「小作」でちゃんこほうとうをいただき、日蓮宗総本山・身延山久遠寺を見学。ホテルでは信玄隠しの湯で日ごろの疲れを癒し、山海の幸をふんだんに使った夕食です。参加者のカラオケと手品で盛り上がり、その後もホテルでの餅つき振る舞いや太鼓演奏で楽しみました。

2日目のぶどう狩りは、できるだけたくさん食べようと、みなさん一生懸命。帰りのバスでは脳トレクイズで交流しました。参加者は少なかったですが、新会員さんと親睦を深めることができました。参加者からは医師・看護師の同行があり本当に安心できる、次回の旅行も楽しみとの声がきかれました。

【立川相互ふれあいクリニック医事課　西田剛士】

あなたの「私の健康法」を教えてください

読者のみなさんの「私の健康法」を教えてください。運動、食事、趣味、生活習慣など、なんでもかまいません。「健康のいずみ」記者が、お話を伺いにまいります。Ｅメール izumi@t-kenseikai.jp または郵便にてご連絡ください。

（「健康のいずみ」編集部）

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㉖

季節性うつを吹き飛ばそう

日照時間が短くなる秋から冬に要注意

福島早織・保健師

だんだんと日が短くなり、あっという間に日が沈んでしまう季節です。冬至とは一年のうちで最も日照時間が短くなる日のことをいい、今年は12月22日がそれにあたります。一年で最も日照時間が長い夏至に比べ、東京では4時間40分も差があります。

秋から冬にかけて毎年あらわれる、季節性うつ病という病気があります。季節性うつ病は日照時間と関係があり、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れ始め、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルをとります。症状は、気分の落ち込みや倦怠感、集中力の低下や、過眠、食欲の減退または亢進などが挙げられます。

季節性うつ病を予防するための6つのポイントを紹介します。

①太陽の光を浴びる

日照時間を変えることはできませんので、午前中に起床してすぐカーテンを開けるなど、積極的に太陽の光を浴びるようにしましょう。

②バランスの良い食事

脳内物質であるセロトニンが不足すると、うつ症状を引き起こすと考えられています。肉や魚などのタンパク質やビタミン・ミネラルを十分に摂り、セロトニンの生成を促しましょう。

③適度な運動

運動を習慣化することで、落ち込みやイライラなどの症状を改善する効果が期待できます。特に太陽の光を浴びながらの運動がお勧めです。

④気持ちを話せる人を見つける

落ち込んだ気持ちを一人で抱えていると余計に悪化してしまいます。辛い気持ちは溜め込まずに、誰かに話してみるようにしましょう。

⑤自宅や仕事場を明るくする

自然の光に当たることが難しい場合は、自宅や仕事場の照明を明るいものに取り替えることも効果的です。

⑥やることリストを作っておく

やることリストを作り、優先順位を整理することで、気持ちの落ち込みを緩和させることができます。

冬になってから気持ちが沈みがちになっている方は、ぜひ6つのポイントを意識して楽しく冬を乗り切りましょう。

12月 外来診療表

休診・変更の場合がありますので、電話又は受付でお確かめ下さい。

総合病院 立川相互病院

〒190-8578　立川市緑町4-1　総合受付042-525-2585　受付時間（平日　午前 8:30～11:00　午後 12:30～15:30　土曜 8:30～11:00）救急指定病院　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。
予約センター　電話予約　042-525-2536（平日9:00～17:30　土曜9:00～12:30）　立川相互病院　検索

	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）		＊池田麗 佐藤 長坂			＊張 佐藤 池田麗			＊佐藤 長坂 小島	エコー外来 （輪番・予）		＊小島 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			高橋雅（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		廣瀬（皮）	中西		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		杉田	信太		広瀬①
			池邊			曽田	安東		藤井	神田		高	福田②					赤間③
									赤間				西田					奥泉②④
		予約	（内）藤井	（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
			（呼）土屋香	（内）恩田		（呼）阿部英	（内）安川	（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
			（消）関川	（呼）草島		（呼）山田秀	（呼）阿部英	（腎）小泉博	（消）松井	（神）濱田雅		（呼）草島	（内）安川②④	（内）福田②	（消）松井	（神）久保田		（呼）草島②
			（腎）小川	（リウ）片岡		（呼）草島	（塵肺）草島②	（腎）大石	（消）佐藤悠②④			（呼）阿部英	（呼）土屋香	（呼）草島	（腎）大石	（神）志知②④		（呼）丹内③
						（腎）小泉博	（消）野澤		（リウ）知念			（消）橋本	（腎）鈴木創	（呼）阿部英	（神）志知			（呼）佐藤亮③
							（腎）小泉博		（神）濱田雅					（呼）土屋香				
														（消）松井				
	耳鼻咽喉科		日高			竹内			鳥居			星野志①③⑤ 浦中②④			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）角南	（糖・代）青柳		（糖・代）角南			（糖・代）宮城			
				（リハ）山田智											（糖・代）山崎			
4階	外科	一般	中本			若田			高橋雅	（予）高橋雅		新堰		高橋雅	一沢			土曜の外科はありません
						中島拓			蜂須賀			児嶋		※夜間外科は2階です	戸田匠			
		乳腺外来	（予）五月女			（予）新堰			（予）新堰						（予）一沢			
	皮膚科		廣瀬	尾立		長尾	尾立		林	林		澤田	廣瀬		尾立	尾立		（予）尾立⑤除く
			津島綾	廣瀬		尾立	廣瀬		卜部	菅原		林	林		林	林		（予）澤田①⑤ （予）星野雄③ （予）廣瀬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			井上秀						高橋晃
			丸山			宇川			丸山						[担当医]（10:00～）			
			牛尾（10:00～）						黒木						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

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。

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。

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　アレルギー 予防接種　おしっこ外来	乳児健診 予防接種	乳児健診　アレルギー 予防接種　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	藍沢 蜂須賀 (予)渡辺	山田①③ 田村②④ 井出 (呼・予)安西	安西 (成・予)渡辺	櫻井 長谷川② (予)田村①③	安西①② 輪番③ 渡辺④ 小林④
	訪問診療				訪問診療	
午後	(整形)黒木②		(糖・予)山崎 (予)田村②	(予)安田 (予)渡辺	(予)長谷川②④	
	訪問診療		訪問診療	訪問診療	訪問診療	

※午後は予約・専門外来のみです。一般内科は午前中にご来院ください。

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) 菅野(内)	宮地(内) 大石(内) 宮本(内)	小林(内) 金子(内) エコー検査	赤間(内)②③⑤ 奥野(内) 代診(内)①	菅野(内)②③④ 笠畑(内)②
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)①③ 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 谷	濵田 立花 栄養相談④	古谷	古谷①③ 矢可部(予・物忘れ)②④
	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(要予約)。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。 ★インフルエンザワクチン接種は、予約なしで対応しています。ただしワクチンの入荷が不安定なため、接種できない場合もございます。ご了承ください。

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)② 木嶋 井上①③	小林 江夏 樫山(糖)②	木嶋 寺本 江夏	村田 輪番	木嶋 岡野	井上②④ 春木② 輪番①③ 服部①④
午後		飯塚(物忘れ予約)	木嶋 奥野(小児)*①②③ 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①③ 井上② 小林④		井上① 長谷川②③④	

＊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	寺師	寺師 宮地	安田	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) 浅谷	喜連川 小畑(～11:00)	藤林和②④ 岩本	児嶋(整形) 金澤	小畑①③ 小泉②④
	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 寺本	
	訪問診療	訪問診療		訪問診療	訪問診療	

※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	児嶋(整形) 清水	蜂須賀 山口(～10:00)	蜂須賀(～10:00) 鎌尾	蜂須賀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	◎	◎	◎	◎	◎ 訪問診療	◎	9:00～13:00
午後	◎ 訪問診療	◎ 訪問診療		◎ 訪問診療	◎ 訪問診療	◎	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