



医師会シンボルマーク

みんなの健康

No.250

11・12
月号

みんなの健康 2015.11/12

在宅医療の今
自分らしい生活をご自宅で

最新医療情報

増える認知症を 適確にサポート

医療クローズアップ

充実のリハビリで
高次脳機能障害者の
就労を支援



◆こんな時どうする？ 眠れなくて困っています

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

表紙イラスト / アメリカ山公園 (中区)

待合室

増える認知症を 適確にサポート

精神科外来で診断、生活習慣病にも積極対応

横浜市総合保健医療センター



横浜市総合保健医療センター
センター長
いわの じろ 先生
岩成 秀夫

新横浜の日産スタジアム近くにある「横浜市総合保健医療センター」（港北区鳥山町）。平成4年の開設以来、介護の必要な高齢者や精神障害者などを支える保健・医療・福祉活動に精力的に取り組んでいます。

また外来診療部門では、生活習慣病対策や認知症の早期発見に向けた鑑別診断にも力を入れています。センターの特徴や今後の方針について、センター長の岩成秀夫先生に伺いました。

横浜市総合保健医療センターは、どのような施設ですか。

岩成 介護が必要な高齢者や精神障害者が、地域や在宅で自立した生活を送り、社会や職場に復帰できるよう、保健と医療の両面からサポートしていく複合施設です。センターには介護老人保健施設（しらすぎ苑）が併設されています。また、

精神障害者の生活訓練や就労訓練のためのリハビリテーション施設も整っています。さらに内科と精神科の診療所があり、それぞれ専門医が生活習慣病を中心とした診療や認知症に特化した診療を行っています。このように「要介護高齢者」「精神障害者」「生活習慣病患者」を3本柱に、地域での保健・医療・福祉の向上を図る専門施設です。

診療所を開設して、外来診療も行っているそうですが、主にどんな患者さんを診ているのですか。

岩成 まず内科外来では、高血圧症や脂質異常症、糖

尿病、メタボリック症候群などの生活習慣病を中心にした診療に力を注いでいます。当センターでは血液や尿、胸部X線、負荷心電図といった各種検査のほか、CTやMRIなどの医療機器もそろっていて、精密な検査が可能です。

生活習慣病の患者さんには運動療法、管理栄養士による食事・栄養指導を通して、病気の改善をサポートします。

健康づくり支援では、センター内のフィットネスルームを活用し、「シニアフィットネス」と銘付いた運動教室を開催しています。1回90分で、中高年世

精神科外来では、認知症の診療に重点的に取り組んでいるそうですね。

岩成 超高齢社会を迎え、認知症は年々増加の一途をたどっています。そこで、認知症の早期発見に努め、迅速・適切な治療につなげようと、認知症とその対策に特化した外来診療の取り組みを始めました。

現在、特に力を入れているのが認知症の鑑別診断で、これは治療で効果の期待できる別の病気などを認知症と間違っただけで診断していないかを確認することです。

まず初回に、専門の精神科医による診察と各種検査があります。検査は血液、尿、胸部X線をはじめ、心電図、脳波、頭部のMRIなど多岐に及ぶため、5〜6時間を要します。

2回目は、検査結果を基に、さらに診断の精度を高めるため、初回とは別の専門医が診察に当たります。そして2回の診断結果を突き合わせ、総合的に認知症



患者さんの
身になってサポート



横浜市総合保健医療センター

か否かの判定を行います。精神科外来での鑑別診断は大変に人気が高く、年間の新規受診者数は千人近くにのぼります。県内の医療機関の中では、おそらく最多ではないでしょうか。

認知症やその疑いあり、と判定された患者さんに対しては、どのような処置を取るのですか。

岩成 かかりつけ医の紹介

で受診した場合は、診断結果をかかりつけ医に送り、原則として、治療を含めた対応をお任せします。かかりつけ医がない場合などは、当センターの外来で治療を行うこともあります。また、入院治療が必要なケースでは、認知症の専門病院を紹介したりもします。また、今年2月には診療所として初めて、横浜市から認知症疾患医療センター

(診療所型)の指定を受けました。これに伴い、当センターの専門医をケアプラザに派遣して相談に乗ったり、市民への啓発活動を行ったりなど、地域と連携した認知症対策に積極的に取り組んでいます。

このほか、当センターの支援で「新横浜若年性認知症の人と家族の会」も発足しました。認知症の中でも、65歳未満で発症する若年性認知症は特に深刻で、就労の継続や経済的な問題など、様々な困難に直面します。そのため、会では患者さん本人や家族が日頃の思いや悩みを自由に語り合う集いを開催し、情報交換や仲間づくりを行っています。

精神障害者支援では、具体的にとどのような取り組みをしているのですか。

岩成 障害のある方が、地域の中で安心して自立した生活を送れるよう、医療・生活・就労の3つの面から総合的な支援を行います。

例えば、その一つが「精神科デイケア」です。ここでは統合失調症、うつ病、発達障害などに対して、独自に作成した疾患別プログラムの基づき、集団での話し合いや運動、調理などの精神科リハビリテーションを行っています。それにより障害者が自分の病気について理解を深めたり、人との付き合い方などを学びます。

また「働きたい」「自立したい」障害者のために、就労準備訓練を行い、早期就労に向けた支援をしています。

介護老人保健施設(しらすぎ苑)についても、簡単に紹介して下さい。

岩成 しらすぎ苑は、介護を必要とする高齢者が、医療や看護のケアを受けながら、リハビリやレクリエーションなどを通して身体機能の回復に努め、在宅復帰をめざす施設です。

施設で療養生活を送りながら、リハビリに励む「入所」と施設に通う「通所」

の二つがあり、定員はそれぞれ80名(入所)と20名(通所)です。入所定員のうち、30床は認知症の方のための専用ベッドです。

最後に今後の抱負を。センターの利用方法について教えて下さい。

岩成 団塊の世代が高齢者の仲間入りをし、認知症や生活習慣病は今後ますます増え続けるでしょう。こうした事態に備え、これからは認知症と生活習慣病対策に、より一層力を注いでいかなければいけない、と考えています。

また、当センターは基本的に事前予約制です。かかりつけ医の紹介はなくても結構ですので、利用を希望する場合は、まずセンターの受付窓口である「総合相談室」に直接、電話(045-475-0103)を入れて下さい。(なお、精神科外来で鑑別診断を受ける際は、必ずご家族の同伴が必要です)

充実のリハビリで、

高次脳機能障害者の就労を支援 横浜市総合リハビリテーションセンター

横浜市総合保健医療センターに隣接して建つ「横浜市総合リハビリテーションセンター」。リハビリテーションの中核施設として、乳幼児から高齢者まで、障害のある多くの利用者が、医師の診断をもとに、理学療法士など専門スタッフの指導でリハビリに励んでいます。小川淳センター長に、施設の特徴などを伺いました。



横浜市総合
リハビリテーションセンター
小川 淳 センター長

リハビリ施設として、長い歴史を持っていますね。

小川 当センターは、障害のある市民の機能回復を支援する総合リハビリ施設として、昭和62年10月にオープンしました。開設から、ちょうど28年です。この間に利用者ニーズが様々に変わり、センターが提供するリハビリ・サービスも、高次脳機能障害者の支援や就職・復職をめざす方の就労支援など、多様化しています。

数あるリハビリ・サービスの中で、とくに特徴的なリハビリは、どのようなものですか。

小川 例えば、高次脳機能障害者の機能回復を手助けするリハビリです。

高次脳機能障害とは、脳出血、脳梗塞などの病気や事故による脳外傷などが原因で、脳がダメージを受け、それに伴って起きる障害のことです。主な症状としては記憶障害や注意障害、物事がうまく処理できない遠行機能障害、あるいは感情がコントロールできないといった障害があり、日常生活や社会生活への適応が困難になります。

そこで、こうした高次脳機能障害については、医師

の講座など、就労へ向けた特別訓練も実施しています。

障害者の在宅生活を支援するため、在宅リハビリにも積極的に取り組んでいるそうですね。

小川 はい。在宅リハでは、まず当センターの専門スタッフが障害者宅を訪問します。そして、障害者本人や介助する家族の方の状況や様子を確認したうえで、体の動かし方や自主トレーニングの方法、介助テクニック、福祉用具の選び方、使い方などについて、いろいろとアドバイスをします。さらに住環境を点検し、バリアフリー化や手すりの設置など、必要に応じて、住宅改造の提案なども行います。ただし、在宅での継続した訓練は、訪問リハサービスの活用をお願いします。

センターには、企画開発研究部門もあるそうですが、どのようなことをしているのですか。

小川 主な仕事は、新しい福祉機器の研究と開発です。障害者が自立して、快

適な生活を送るためには、車椅子など様々な福祉機器や補助具の力を借りなければなりません。ただ、中には使い勝手が悪かったり、不便なものもあります。

そこで、実際に利用する障害者の声を参考に、器具を改良したり、また民間企業や大学と共同で、新しい福祉機器の研究・開発を行い、実用化へ向けて臨床評価なども実施しています。リハビリの専門施設で、このような研究・開発部門を持つところは、全国的にも珍しいのではないのでしょうか。

総合リハビリセンターとして、いろいろなことをされているわけですね。センターを利用したい場合は、どうすればよいのですか。

小川 まず電話（代表045-473-0666）でお問い合わせ下さい。ソーシャルワーカーなどの専門スタッフが対応し、センターの医師による診察（予約制）やリハビリプランの作成など、今後の利用法について、相談させて頂きます。

自分らしい生活をご自宅で



鶴見区医師会在宅部門
総括責任者看護師・
主任ケアマネジャー
栗原美穂子 さん

在宅医療とは、通院が困難な患者に対し、その自宅に医師らが訪問し医療サービスを提供するものです。在宅医療は、医師が計画的に訪問して医療を行う「訪問診療」と、臨時に医療サービスを提供する「往診」の二種類があります。在宅医療が必要な人は、2025年には29万人に達すると推計されています。訪問診療医（在宅医）を中心に、多様な職種の人々が連携して提供される医療サービスが幅広い意味での「在宅医療」になります。

それでは、在宅医療をお願いしたいと思った時に、どこに相談したら良いのか、いくつかご紹介いたします。

- 1 いつもかかっている医療機関（病院・診療所）の医師に相談
- 2 入院して在宅医療が必要となった場合、入院している医療機関の医療相談室に相談
- 3 区役所やお住まいの近くにある地域包括支援センターに相談
- 4 介護保険の利用を考えている場合やすでに介護保険を利用している場合は、ケアマネジャー¹⁾に相談
- 5 区内の在宅医療連携拠点²⁾に相談

患者さんのご様子に合わせて在宅医を決め、お願いすることになります。以前から診ていただいていた診療所や自宅近くの診療所の医師のほか、処置が必要な状態や機器をつけて退院をされた場合など、患者さんやご家族が自宅で安心して在宅療養を送れるよう、24時間体制で相談や連絡がいつでも受け付けられ往診や訪問看護などの提

供ができる在宅療養支援診療所もあります。在宅医療は、生活の場であるご自宅で医療の提供をしますので、患者さんの状態に合わせ、在宅医も選んでいただくとよいかと思います。

そして、在宅医療では、在宅医を中心にさまざまな職種の人々が連携をして患者さんの生活を支えています。

2000年からスタートした介護保険制度ですが、そのサービスの種類も内容も充実し、その人らしい生活を送れるための支援体制が整ってきています。さらに医療と介護の連携により、重度な要介護状態となったとしても、自宅や住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられるよう在宅医療の充実が図られています。国の調査で、「介護を受けたい場所」「終末期の療養を受けたい場所」として、それぞれ自宅を望む方が多いという結果が出ています。患者さん本人の希望や意思を尊重するためにも、地域資源や制度、サービスを活用しながら介護の体制を整えたくうえで、在宅医療を取り入れ、安心かつ快適な療養生活を送ることが望ましいと考えます。その人の“今”を、その人の望む場所で、本人もご家族も悔いが残らないように最期まで過ごすことが在宅医療・在宅ケアでは、重要なポイントであり、その体制が整えられています。

注：

1) ケアマネジャーとは、居宅介護支援事業所に属し、日常生活上のご相談や介護保険サービスについてのコーディネートを行う者をいいます。
2) 在宅医療連携拠点とは、横浜市は各区に設置を目指しており、横浜市医師会と協働して地域で医療と介護が連携し、病気を抱えていても地域で自分らしい生活を送れるよう支援する相談機能を持った拠点です。平成27年1月から順次、開設をしているところです。

手軽に、楽しく健康づくり 高齢者にも人気のけん玉

今、けん玉が世代を超えて、静かなブームを呼んでいます。とくに最近はいつでも、どこでも手軽にできるうえ、足腰やバランス感覚などが鍛えられて「健康にとってもいい」と、中高年の間で愛好者が増加。横浜市戸塚区のけん球倶楽部「球翔」でも、多くのシニア会員が、孫のような子供たちと一緒に、元氣いっぱい、けん玉を楽しんでいます。

☆ 月一回、教室を開催

JR東戸塚駅のすぐそばにある「とつか区民活動センター」。月一回（第1土曜か日曜日）、この一室に球翔の会員が集い、けん玉教室が開かれます。

「準備はいいかな。最初が一番簡単な大皿から。じゃあ、いくよ」。球翔の

設立者で、代表をつとめる中村茂樹さんの掛け声を合図に、練習が始まります。

まず中村さんが模範演技を行い、続いて会員たちが一斉に大皿の技に挑戦。

手にけん玉を持って、糸でつながった玉を振り上げ、大皿の上へ。見事、一回で成功させた初心者の女性会員から「わーっ、できた」と、喜びの声が上がります。

続いて、やや難しい小皿、中皿の技へ。さらに、下に垂らした玉を振り上げて、けん玉に通す「とめけん」や「ふりけん」など、より難易度の高い技に挑戦します。とめけんでは、失敗する会員が続出。すかさず中村さんが「膝の屈伸をうまく利用して、玉をまっすぐ



上げてみて」と、成功のコツをアドバイスします。

玉の方を手に持ち、けん玉を振り上げて、けん玉を玉に入れる「飛行機」では、先生役の中村さんも、手元が狂って思わず失敗。「あれっ、おかしいな」と、首をひねる中村さんの姿に、みな大笑いです。

世代を超えて、楽しむ

球翔が誕生したのは昨年3月。定年退職後、ボランティア活動でもと、とつか

区民活動センターに出入りしていた中村さんが、センター側から、けん球サークル設立の話を持ち掛けられたのが直接のきっかけでした。「けん玉は年齢に関係なく、誰もが簡単にでき、健康にもいい。高齢化時代の今、けん玉を通して子供と高齢者がふれあい、一緒に楽しめたら素晴らしいじゃないですか。そう思っ

て球翔を立ち上げたんですよ」と中村さん。

会員数は50名を超え、中でも多いのが、健康志向の60〜70代の男女会員です。

けん玉で、頭スッキリ

その一人で、地元の東戸塚に住む渥美聖子さんは、「私には時々、頭が重くなつて、気分が落ち込む持病があるのですが、教室でたくさん仲間と一緒に、けん玉に興じていると、頭がスッキリして、気持ちが悪くなる。けん玉には、脳を活性化する働きがあるんですね」と語ります。

教室と一緒にけん玉を教

えている副代表の中田和日古さんによると、「中腰になって、膝を屈伸させるので、足腰が鍛えられる」「集中力、バランス力が高まる」「動体視力が良くなる」などの効果もあるそうです。

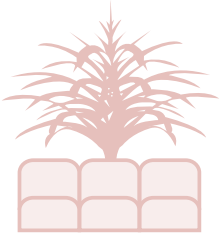
球翔では区役所とタイアップして、9月と10月に戸塚地区センターで、市民向けのけん玉教室を初めて開催しました。中村さんは「会員みんなでもっと技を磨き、いずれは児童や高齢者などの施設も訪問して、けん玉の楽しさや魅力を伝えたい」と話しています。



待合室

小児の食物アレルギーについて

小児の食物アレルギーについては、日本小児アレルギー学会で作成されたマニュアルに基づく診断、検査、栄養指導が行われている。しかし、その一方で「卵が口の周りについて赤くなる」と『卵アレルギー』と自己診断をして、勝手に卵制限をする保護者、又、アレルギー検査の数値が正常値を少しでも超えると直ちに「完全除去」を指示する医師もいる。特に後者の例では具体的な説明を伴わない「栄養指導」を漫然と受けているケースも少なくないようである。保護者曰く、医師より「当分の間、卵は絶対に食べないようにする、時期を見て少しずつ卵を食べさせる、量については親の判断で少しずつ増やして下さい」等。言われた親も「結局、どうすれば良いかわからない」とぼやく。これでは確かに親も困るのは当然である。「小児の食物アレルギー」については保護者の方は決して自己診断をせず、まず小児科医師（出来ればアレルギーに詳しい医師）を受診し、適切なアドバイスを受ける事をお勧めします。(K.O)



表紙イラスト/アメリカ山公園(中区)みなとみらい線元町・中華街駅(元町口)からエレベーターなどで直結。マリンタワー、ベイブリッジなど見晴らしが素晴らしい。

こんな時どうする

眠れなくて困っています。

横浜市精神科医会 はぎもと ひろし 萩元 浩
はぎもとクリニック

なかなか眠れませんか

ストレスが多い現代社会ではなかなか質の良い睡眠をとる事が困難になっていきます。

日本人の20%が睡眠に対して問題をかかえており、高齢化によつてますます増加することが心配されています。

赤ちゃんは1日16時間眠りますが、若い成人は7時間、65歳以上では約6時間位です。

翌日の眠気で困らない程度に眠れば充分です。必ずしも8時間眠らなくても大丈夫です。

夜中に目が覚めてしまいませんか。それから全く眠れないのですが

特に高齢の方に多い質問です。夕方20時に眠ってしまえば夜中の2時頃目が覚めてしまうのです。65歳以上の方は6時間以上眠れれば充分です。またこれ以上はなかなか眠れないようになっています。このような場合は床に入る時間を遅くしてみてください。

早く寝ようと頑張っていますが、昼寝もしようとしていません。やはり眠れませんか。どうしたら良いでしょうか？

人間の身体には睡眠と覚醒を調節するリズムがあります。これを体内時計といえます。朝起きて太陽の光を取り入れると体内時計がリセットされます。いつもより早い時間に寝ようとしたり無理に昼寝をしようとするとそのバランスが乱れます。朝は決まった時間に起きて一定のリズムをつくる事が大切です。

寝酒を試してみましたがどうでしょうか？

眠るためにアルコールを使つてはいけません。アルコールは寝つきを良くしますが、すぐに覚めてしまいます。眠りを浅くする作用があり夜間に目を覚ましてしまつたりします。また、寝つきの効果も少しずつ弱くなつてくるため飲酒量が増えてしまいます。

自宅で出来る事はありますか？

毎朝決まった時間に起床しましょう。また昼寝は午後3時までの20分-30分以内です。

規則正しい食事や適度な運動も有効です。

夕食以降のカフェインの摂取や、寝る1時間前の喫煙は控えましょう。

軽い読書、40℃くらいのぬるめの入浴など心身をリラックスさせます。

不眠の原因は様々です。良い睡眠は、生活習慣病の予防や改善に効果がある事がわかってきています。

うつ病の予防などこころの健康に重要です。

一人で悩まずに医師に相談してみましょう。

横浜市医師会立の看護専門学校 入学試験のご案内

横浜市医師会看護専門学校

横浜市医師会保土谷看護専門学校

区分	試験日	試験科目
一般入試 (第1回)	平成28年 1月23日(土)・24日(日)	国語(漢文・古文を除く) 数学Ⅰ/作文/面接
社会人入試	平成28年 1月23日(土)・24日(日)	国語(漢文・古文を除く) 作文/面接
一般入試 (第2回)	平成28年2月27日(土)	国語(漢文・古文を除く) 数学Ⅰ/作文/面接

所在地 / 〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-22
問合せ先 / ☎045-433-2305

区分	試験日	試験科目
一般入試 (第1回)	平成28年 1月16日(土)・17日(日)	国語(現代文)/数学Ⅰ (基礎)/小論文/面接
一般入試 (第2回)	平成28年3月13日(日)	国語(現代文)/数学Ⅰ (基礎)/小論文/面接

*平成28年度推薦入試、社会人入試は終了しました。

所在地 / 〒240-0001 横浜市保土ヶ谷区川辺町5-10
問合せ先 / ☎045-333-6047

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 <small>※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで</small>
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115	南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	①横浜市救急医療情報センター 24時間対応 #7499
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	②横浜市小児救急電話相談 平日：18時～翌朝9時 土曜：13時～翌朝9時 日祝日・年末年始：9時～翌朝9時 ☎045-227-7499
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科(小児救急拠点病院)		内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
保土ヶ谷区	横浜上市市民病院 ☎(045)331-1961	保土ヶ谷区	聖隷横浜病院 ☎(045)715-3111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

tvk「健康最前線」



11月～12月の放送予定

11月★ 6日 横浜野球時検診について②	12月★ 4日 骨粗しょう症について②
★ 13日 膀胱がんについて①	★ 11日 在宅医療について①
★ 20日 膀胱がんについて②	★ 18日 在宅医療について②
★ 27日 骨粗しょう症について①	★ 25日 横浜市年末年始 救急医療体制 について

毎週金曜日午後1時30分より
(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)

#7499 救急医療情報・相談ダイヤル

市民の皆様へ救急医療情報センター(201-1199)、小児救急電話相談(201-1174)、産科あんしん電話(228-1103)を利用しやすくするため平成23年11月1日より#7499のみで利用できる「救急医療情報・相談ダイヤル」が設置されました。今までの電話番号からも引き続きつながります。また、携帯電話・PHS・プッシュ回線電話からもつながりますが、その他の電話からは045-227-7499で利用できます。

利用時間	救急医療情報センター 年中無休・24時間受付
	小児救急電話相談
	平日▶18:00～翌朝9:00 土曜▶13:00～翌朝9:00
	日・祝・年末年始(12/29～1/3)▶9:00～翌朝9:00
	産科あんしん電話
	平日▶9:00～17:00(祝日・年末年始(12/29～1/3)除く)