

健康のいずみ

2023
5
No.593

今号のおもな記事

- 2面…新連載「放射線技師がゆく」
PFAS血液検査の中間報告
- 3面…思い出の患者さん
- 4面…新連載「旬なレシピ」

社会医療法人社団健生会・広報紙
発行●広報委員会
〒190-0022 東京都立川市錦町1-23-25
電話 (042)523-2375 F A X (042)528-2860

URL:https://www.t-kenseikai.jp/
E-mail:izumi@t-kenseikai.jp

2023年5月5日 No.593



社会医療法人社団 健生会 株式会社 地域保健企画 社会福祉法人 三多摩福祉会
健生会グループ 2023年度 合同入社式

医療人としてのスタートの日。52人の仲間とともに笑顔で記念撮影に臨みました。

今春の船出!

一人ひとりの
鼓動の高まりが、
春風の調心によって♪

この春の健生会の晴れやかな2つのスタートを紹介します。入社式では、新しい仲間52人を迎えました。旧共立医療会との法人合同祝賀会では、地域の方々とともに目指す医療の展望を語り合いました。

入社式に新しい仲間52人を迎えて

4月1日、健生会グループは52人の新入社員を迎え、入社式を行いました。学生生活の多くの時間をコロナ禍で過ごしてきた彼らには、医療人としてのスタートのこの日、緊張感とともにほろりとした多くの笑顔がありました。

三多摩福祉会・櫛田葉子理事長、地域保健企画・島野清代表取締役、三多摩健

康友の会・窪田之喜会長、そして健生会草島健一理事長より祝辞が送られました。

草島理事長は「今年度のWBCでは、若い力の活躍に大きな感銘を受けました。医療もチームワークが大切。皆さんの活躍に期待します。健生会の歴史を共に引き継ぎ、発展させていきましょう」とエールを送りました。

入社式 患者さんとの信頼関係の大切さを出発点として

答 辞



私が医師を志したきっかけは、高校1年の時に祖父を肺癌で亡くしたことにあります。「癌は死に至る怖い病気」と思っていた私たちが家族は、祖父にどう声を掛けたらよいかわかりませんでした。手術後、祖父はほとんど衰弱していききました。どうい病状なのか、これからどんなことが予想されるのか、主治医がはっきりと答えてはくれないまま、半年後に祖父は亡くなりました。

どんなに優れた、ガイドラインに沿った治療をしようとも家族は不安です。家族や本人への説明を

私は学生時代に健生会の学習会に参加する機会がありました。そこで、すべての患者さんに平等な医療を提供しようとする姿に感銘を受け、同じ仲間として働きたいという気持ちが強くなりました。今日ここにいる新入職員各々が、一日も早く医療へ貢献できるように精進していく所存です。どうぞよろしくお願いたします。

大槻 幹太(1年目研修医)

十分にし、信頼関係を築き患者に安心して治療に専念してもらいたい。ところが医療者として一番大事なのは、患者さんや家族と信頼関係を築き、「自分の家族だと思って」治療できる医師になりたいと決意しました。

私は学生時代に健生会の学習会に参加する機会がありました。そこで、すべての患者さんに平等な医療を提供しようとする姿に感銘を受け、同じ仲間として働きたいという気持ちが強くなりました。今日ここにいる新入職員各々が、一日も早く医療へ貢献できるように精進していく所存です。どうぞよろしくお願いたします。



健生会と旧共立医療会との法人合同(昨年12月)を記念し3月25日に、地域の方々をはじめ百人以上が集い、合同祝賀会が行われました。

大石学・前共立医療理事長は「多くの激励や期待の声を心に刻みまし

法人合同の祝賀会

た。これからの地域包括ケアの時代は、医療・介護の切れ目ない連携が要件となります。それに力強く応える法人合同にしていききたい」と挨拶し、会を締めくくりました。

新入職員の声聞きました!

質問

- ①医療職を志した理由、健生会を選んだ理由は何?
- ②入社式で感じたことは?
- ③仕事をしていくうえで大切にしたいことは?



熊倉 多英さん (助産師)

- ①母親の子どもに対する愛の大きさに感動し、母子の支えになりたいと思い、助産師を志しました。健生会を選んだ理由は、無差別平等の理念に共感したからです。
- ②多くの方から「入社おめでとう」という言葉をいただき、健生会の職員の一員となった実感が湧きました。
- ③どんな人でも平等に安心して医療を受けられるためには、仕組みや活動だけでなく、医療者の姿勢も必要不可欠だと考えています。患者さんの目線で物事を考え、寄り添う姿勢を大切にして、仕事に臨みたいです。



寺田 大那さん (理学療法士)

- ①祖父が事故に遭い生活することが困難になったことをきっかけに、誰かのために役に立つ仕事として理学療法士を目指しました。健生会を選んだ理由は、立川・昭島の地域を大事にしているところです。
- ②厳厲な雰囲気の中で辞令をいただき、一人の職員としての自覚を持つことができました。
- ③医療者として誠実な態度やスキルの向上の他にも、地域に根差してリハビリを行えるよう、患者さん一人ひとりを理解していく姿勢を大切にしていきたいです。

いずみ

最近、浄水器の宣伝が目にとまる。「発がん性物質を99%除去」フッ素除去できる浄水器のおすすめ」など。2019年上映の映画「ダーク・ウォーターズ」の原作本である「毒の水」(花伝社)の発売効果だろうか▼健生会も参加している「多摩地域の有機フッ素化合物(PFAS)汚染を明らかにする会」は、4月に273人分の分析結果を発表した。6割以上が欧米の基準で「健康被害の恐れ」の指標を超えているとのショックな結果だった▼企業は庶民や消費者の動向に機敏だ。欧米ではPFASに対する規制や対策が進められている。しかし日本の対応は遅い。武器の爆買などは、米国の言いなりで応えているのに。先日、見ていたTV番組で専門家が「汚染地域を特定する」「血液検査の実施」「PFASの新たな摂取を抑える」対策が必要と語っていた▼無差別・平等を掲げて72年の健生会・民医連の一員として、住民の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思う。



適塾 (緒方洪庵旧宅)

「おおよそ勉強というこ...」

「何のために苦学す...」

「適塾は今でも、大...」

「天は人の上に人を...」

福沢は幕末、(大...)

「兎に角に当時緒方...」

「江戸からきてい...」

福沢諭吉の蘭学修行

～学問の目的について～

に、どうして、貧富...

誰に質問することも...

「この福翁自伝が...」

風景

立川相互病院の

2階の広間に50...

て勉強するというの...

手塚治虫の「陽だ...」

PFAS (有機フッ素化合物)

住民血液検査273人分の中間報告

6割以上が米国基準値超え

「多摩地域のPFAS...」

「PFAAS相談外...」

多摩地域住民のPFAS血液検査 (273人、中間報告)

Table with 7 columns: Location, PFOS, PFOA, PFHxS, PFNA, 4種合計, 米国の指標値超

単位: ng(ナノグラム)/mL (多摩地域のPFAS汚染を明らかにする会、京都大学・原田准教授による調査より)

今回の調査から、浄水器使用者...」

「必要に応じて次のステップへ...」

「健全会専務理事・松崎正人」

第1話

「病院のカメラマン」があなたに伝えたい思い

齊藤 悦男 (立川相互病院放射線科)



新連載!

放射線技師がゆく

子どもが幼かった頃のある日、「お父さんはどんな仕事をしているの?」

その職業は診療放射線技師。

ずっとずっと昔は、X線技師とかレントゲン技師と呼ばれていました。

技術も進歩し、撮影する装置も大きく恐ろしいものが増えました。

そして、時には時間のかかる場合もありますが、安心して下さい。

連載

そうは言っても…



ぼくのつれづれ独り言

No. 4 ビールとウーロン茶

ぼくはあまりお酒が飲めない。たぶん体に合わないのだろう。すぐに気持ち悪くなるし、眠たくなる。

コロナ禍前の話だが、大きなイベントが終わり、その打ち上げで総勢30人ぐらゐの看護師さん(ほぼ女性)と数名の事務(ほぼ男性)でお店に行った。

さて、何を飲もうかと思ってメニューを見ていたら「女性限定メニュー」なるものがあつた。開いてみると一番上に「カシオオレンジ」が書かれていた。なんで?どして??カシオレは女性専用なの?といくつも「?」が浮かんでしまった。隣にいた女性の看護師さんが「JIMUUさん、カシオレ飲みたいなら私が頼んであげようか?」と言ってくれた。いや、飲みたいのではなく、単純に謎だっただけ。そこに性別はいるの…?

ぼくのパートナーはお酒が好きみたいだが、最近弱くなって「粹」から「ザル」になったそう。

外食で飲み物を頼むとたいていぼくの前に生ビール(大)が置かれて、パートナーの前にウーロン茶が置かれる。それ、逆です。

ぼくの偏見だと看護師さんはお酒をたくさん飲む人が多い。ぼくの妹(看護師)も夜勤明けに同僚と飲んで帰るのが楽しみだと言っていた。だから病院の近くには24時間営業の飲み屋があるのだとか。

コロナ禍で飲み会はなくなって久しいが、次の飲み会では性別によって飲むものが規定されなければいいな、と思うところだ。(JIMUU)

投稿募集

今年2月号からスタートした連載「思い出の患者さん」は、たいへん好評をいただいております。本欄では新たに、読者の皆さんの心に残った「思い出の職員」のエピソードを募集いたします。下記要領にて、ふるってご応募ください。

- ・原稿分量 600~700字(未発表のものに限ります)
- ・氏名・住所・年齢・電話番号(メールアドレス)を明記してください。(掲載に当たってはペンネーム可)
- ・採否は、掲載をもってかえさせていただきます。
- ・掲載にあたり、一部、加筆・修正をお願いする場合があります。

原稿送付先: 〒190-0022 立川市錦町1-23-25 健生会「健康のいずみ」 izumi@t-kenseikai.jp



第3回

文字盤に込められた患者さんの思い

上原 沙野科 (大南ファミリークリニック・看護師)



ナースコールを押す方でした。

ある日、同僚看護師から、「Aさんが上原さんと呼んでますよ」と言われました。聞くと、文字盤で「う・え・は・ら・さん」(上原さん)と呼んできてほしい」と伝えてきたとのことでした。どうしたのかと思ひ、Aさんのところへ行くと文字盤で「た・ん」(痰をとってほしい)と訴えたのでした。

Aさんとは文字盤を利用して出身地、仕事、家族、生立ち、趣味のプラモデルの話など、病

私が卒後4年目、立川相互病院の呼吸器・消化器病棟で勤務していた時の思い出の患者さんを紹介いたします。

Aさんは、50代男性、脳梗塞後で寝たきり、失語症がありました。ひらがなの文字盤を指さしてコミュニケーションをとっていました。Aさんは痰の量が多く、痰をとってほしいと頻りに

「痰をとって」というのは私を呼ぶ口実で、本当はお話をしたかったのだと思います。忙しい日々の業務の中でも、患者さんとの会話は自分自身が癒される場になっていました。患者さんの言葉をきちんと聴くことを教えてくれたのがAさんでした。

Aさんとの出会いから15年が経過しましたが、今でも私の看護の原点になっています。これから、患者さんに寄り添う看護を目指して日々頑張ります!



思い出の患者さん

連載

気以外の話もしていました。だから信頼関係は築けていたのかしらと、今振り返ると思ひます。文字盤を一生懸命に指さしながらお話しをしていた姿が印象的でした。今でも文字盤を使って私を呼んでくれたことを思い出すと、胸がほっこり、うれしくなります。

「痰をとって」というのは私を呼ぶ口実で、本当はお話をしたかったのだと思います。忙しい日々の業務の中でも、患者さんとの会話は自分自身が癒される場になっていました。患者さんの言葉をきちんと聴くことを教えてくれたのがAさんでした。

Aさんとの出会いから15年が経過しましたが、今でも私の看護の原点になっています。これから、患者さんに寄り添う看護を目指して日々頑張ります!

暮らしの健康教室 74

5月5日は自転車の日、5月22日はサイクリングの日です。

自転車事故の問題から自転車乗車時のヘルメット着用が4月1日より努力義務化されましたが、自転車は正しく安全に乗れば心にも身体にも良い効果をもたらしてくれます。

サイクリングの運動効果

自転車は下肢の運動だけでなく、上半身の姿勢を保つことで腕や腹筋、背中や腰などの筋肉も使った全身の運動になります。また、ウォーキングやランニングに比べて膝や腰などへの負担が少ないため、無理なく続けることができます。

自転車の効果にはダイエットや心肺機能の向上、便秘の予防・改善などがあげられます。また外で自転車をこぐと、自然に太陽の光を浴び

自転車で健康づくりを!

心肺機能の向上、便秘の予防・改善に効果あり

福島早織・保健師



図 ダイエットにより効果のある乗り方

よりダイエット効果が高めたい方は、自転車のサドルを5センチ上げる、帰宅時だけギアを軽くする、電動自転車のアシストを切るなどの工夫で、消費カロリーを上

上げることもできます。太陽光はセロトニンと呼ばれる精神の安定や睡眠の質の向上に効果があるホルモンの分泌を促し、自転車のような一定のリズムを刻む運動をすることでさらに分泌が促進されます。また、景色の変化やスピード感など外からの刺激を受けることで、ドーパミンと

セロトニンの分泌を増やしたい方は、起床後1時間以内に15~30分程度のサイクリングがお勧めです。30分を超えるとセロトニン神経が疲れて逆効果となるので注意しましょう。自転車は便利で心身の健康にも役立ちます。2輪が怖い方は3輪自転車を試してみても良いかもしれません。ぜひ健康づくりの一つに自転車を取り入れてみてください。

私が卒後4年目、立川相互病院の呼吸器・消化器病棟で勤務していた時の思い出の患者さんを紹介いたします。Aさんは、50代男性、脳梗塞後で寝たきり、失語症がありました。ひらがなの文字盤を指さしてコミュニケーションをとっていました。Aさんは痰の量が多く、痰をとってほしいと頻りに

※この連載では、職員の心に残った患者・利用者さんとのエピソードを綴ります。



立川相互病院 総合診療科 今月の人 野口 恵里花

この4月から、初期研修医から総合診療科の専攻医になりました。責任も大きくなり、身の引き締まる日々を過ごしています。総合診療科では疾患だけを見るのではなく、「患者さん自身」を診ていきます。患者さんがより良い人生を過ごせるように、一人ひとりに寄り添い医療を提供していきたいと考えています。



撮影 羽田邦雄

総合診療科の 専攻医としてスタート



アスパラとじゃが芋の肉巻き



● 作り方 ●

準備：合わせ調味料を混ぜ合わせておく。

- ①アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、根元から1/2ほどの硬い皮をピーラーでむく。
- ②じゃが芋は皮をむいてアスパラと同じ太さで細切りにする。水につけておく。
- ③耐熱皿に①②を入れてラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱する。(じゃが芋が透き通った色になり火が通ればOK)
- ④まな板に半量の豚バラ肉、チーズをのせて塩胡椒をふる。
- ⑤粗熱をとったアスパラ1本とじゃが芋半量をのせて端から巻く。残りも同様に巻き、表面に塩胡椒をふり、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンにサラダ油をひいて中火に熱し、巻き終わりを下にして⑤を入れ、火が通るまで焼く。
- ⑦合わせ調味料を加えて、照りが出るまで熱し、火から下ろす。食べやすい大きさに切って盛り付けたら完成！

～材料(2人前)～

- ・アスパラ 2本
- ・じゃが芋(中) 1個
- ・スライスチーズ 1枚
- ・豚バラ肉 150g(できるだけ繋がって巻きやすいもの)
- ・塩、胡椒
- ・片栗粉
- ・サラダ油
- ・合わせ調味料：酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、醤油大さじ1

▶ 1人前の栄養量
 エネルギー 486kcal
 タンパク質 13.8g
 塩分 1.0g

栄養ポイント！

旬の食材を利用しながら、ストレスに負けない体調管理を行いましょう。

- ・アスパラに含まれるアスパラギン酸は、筋肉疲労時に溜まった乳酸をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復や免疫力増加、リラックス効果などが期待できます。
- ・豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれており、脳のエネルギー源を効率よく変換してくれます。
- ・じゃが芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、抗ストレスホルモンの合成に必須な栄養素です。ストレスを受けると体内のビタミンCは破壊されてしまうため、こまめな摂取が大切です。
- ・チーズなどの乳製品、大豆製品・卵などに含まれるトリプトファンは必須アミノ酸の1つ。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの材料となります。

【桑川加絵・立川相互病院 管理栄養士】



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
| チ | ユ | ー | リ | ッ | プ |

正解者の中から抽選のうえ10人に500円分の図書カードを贈呈します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



連載

私の本棚

紹介者 NANMO (ペンネーム/ケアマネジャー)



宮沢賢治の真実—修羅を生きた詩人

今野 勉 著
新潮文庫
¥880(税込)
刊行：2017年2月(書籍版)

新聞のコラムに宮沢賢治全集について執筆することになった著者は、それまでほとんど読んでこなかった賢治のある文語詩に引っかかりを覚える。「猥れて」「凶つ」「秘呪」といったおどろおどろしい言葉が散りばめられた詩。詩の作成前後の著作に目を通し、花巻を訪れ解読してみたのがこの著書である。

ネタバレになってしまうので詳細は控えるが、妹とし子と、賢治自身のかなわなかった恋、それを引きずったままその後生きていくそれぞれの心情と「救い」のための両者の宗教観が解き明かされていく。そこでは、浄土宗の檀家であった賢治が日蓮宗へ傾倒していった理由～来世の救いから現世の救いへ～についても触れられている。そして、兄妹の苦しみ、救いの在り方の到達点として「銀河鉄道の夜」をとらえ直している。

大量の資料を基にした著述は、一級の謎とき読み物となっている。賢治に興味ある方はもちろんのこと、ミステリー好きな方にもお勧めの一冊。

待 つていた桜はあつという間に緑の葉になり、目を楽しませてくれます。来年も元氣アネ！【国立市 K・Mさん】

中 の中から見える格差社会「いいですね。どこからでも格差が見えるんですね。【八王子市 T・Fさん】

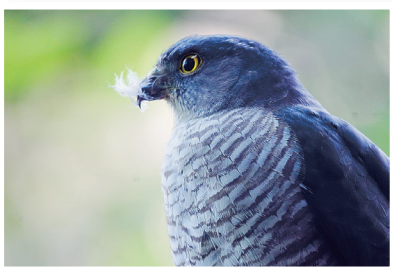
マ ろふ話「興味深く読みました。高橋先生、もうこれ以上転ばないで。お願い！【立川市 Y・Tさん】

読者の声

4 月号1面の農者の今を捉えた内容です。食料自給率はすでに50%目指そう。【T・Kさん】

東 京の大学に通う私は、この春から遠距離恋愛になります。今はSNSもあるのでいつでも声を聞けますが、「やっぱり直接でない」と物足りないね。こんなにも誰かを想う春は初めてかもしれません。【K・Yさん】

心にフルときた一枚



日本最小の鷹の一種である雀鷹(ツミ)。住宅街でも見かけます。小さくても立派な肉食系、食後をパチリ。(立川市 撮り太郎)

今 年は職場でも習い事でも別れがあり、いつも以上に寂しい思いをした春でした。春ってウキウキするだけではなくて、今年からはちょっとウツウツ。でも前を向いていきます。【小平市 F・Tさん】

大 江健三郎さん、坂本龍一さんとの別れ。国会前などでの姿を思い出します。大きな支えを失った思いですが、その意志を引き継いで！【立川市 F・Tさん】

総合病院 立川相互病院

受付時間：午前 8:30～11:00/午後 12:30～15:30 (土曜 8:30～11:00)
〒190-8578 立川市緑町4-1 総合受付 TEL 0570-052585 (ナビダイヤル)
(電話予約) 平日9:00～17:00/土曜9:00～12:00
救急指定病院/産婦人科、眼科は予約優先です。

立川相互病院 検索

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後). Rows include 産婦人科, 眼科, 紹介外来内科, 脳神経外科, 肩関節・スポーツ紹介外来.

※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部外来業務縮小を行っております。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

立川相互ふれあいクリニック

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～金8:30～17:00/土8:30～12:00
〒190-0022 立川市錦町1-23-4 TEL 042-524-1371 夜間外来ではできない検査もあります。内科専門外来、健康管理センターは予約制です。

※ふれあいクリニック健康管理センターは、予約が必要です。

Large table with columns for days of the week and times. Rows include 2階 内科, 3階 内科, 4階 外科, 皮膚科, 5階 健康管理センター. Includes doctor names and specialties.

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
TEL 042-525-6555 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))
※毎月第4水曜日の午後は休診となります。

立川 子ども診療所 検索

Table with columns for days of the week and times. Rows include 一般外来, 専門外来, 予防接種, 乳児健診, 訪問診療.

健生会ふれあい相互病院

受付時間：午前8:30～11:00/午後13:00～15:30
〒190-0022 立川市錦町1-16-15 TEL 042-512-8720
(電話予約) 平日9:00～17:00/土曜9:00～12:00

Table with columns for days of the week and times. Rows include 精神科, 泌尿器科, 透析室, 訪問診療.

※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。

5月 外来診療表

医療機関内では、これまでもおマスクの着用をお願いいたします。

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)内分沁・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

あきしま相互病院

(医療療養型病院110床、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

※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。

昭島相互診療所

診療科目：内科 受付時間：午前8:45～12:00/午後13:30～16:00
〒196-0031昭島市福島町908-17
TEL 042-545-2712 FAX 042-545-8825

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

大南ファミリークリニック

診療科目：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)17:00～19:00 〒208-0013 武蔵村山市大南2-1-8
TEL 042-590-0373 FAX 042-590-5700

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

国分寺ひかり診療所

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

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

※特定健診を実施中です。ご予約のお電話をお待ちしております。

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/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

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

*透析診療(予約制)：昼間透析月～土、準夜透析月・水・金
※第5水曜日(31日)は夜間診療は休診です。

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
〒191-0003日野市日野台4-26-16 TEL 042-581-6175 FAX 042-581-4070

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

府中診療所

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

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

谷保駅前相互診療所

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

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

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

八王子共立診療所

診療科目：内科・呼吸器内科・糖尿病内科・整形外科
受付時間：午前8:45～12:00/午後14:00～16:30
〒192-0082 八王子市東町2-3八王子共立ビル1階
TEL 042-639-7621 FAX 042-643-1115

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

ながふさ共立診療所

診療科目：内科・整形外科・小児科
受付時間：午前8:50～12:00/午後13:45～16:30
〒193-0824 八王子市長房町1462-5 TEL 042-664-1005 FAX 042-664-6037

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

多摩みなみクリニック

診療科目：内科・呼吸器内科・整形外科 (予約制)
受付時間：午前8:45～12:00/午後13:30～16:30
〒206-0025 多摩市永山1-7-8 TEL 042-311-4415 FAX 042-389-4044

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff.

相互歯科

診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科
急患受付時間：午前8:45～11:00/午後13:45～15:30/夜間16:45～19:00
(急患の方はまずはお電話にてご連絡ください)
〒190-0022 立川市錦町1-17-10 TEL 042-525-6480 FAX 042-522-0348

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours.

相互歯科地域口腔保健センター訪問診療部(電話080-3384-3575)

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

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours.

往診(訪問診療)は、診療所・歯科診療所で受け付けています。

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

- List of nursing stations with names and contact info: 健生会にしき, 健生会東中神, 健生会さかえ, 健生会緑が丘, 健生会しんまち, 健生会ひのだい, 健生会日吉町, 健生会にしたま, 健生会きょうりつ.

介護相談・ケアプランの作成

- List of care plan services: 健生会ケアプランセンター昭島, 健生会ケアプランセンター国分寺, 健生会ケアプランセンター羽村, 健生会ケアプランセンター日野, ケアプランセンターなのはな立川, ケアプランセンターいきいき.

地域包括支援センター

- List of community support centers: 府中市地域包括支援センターしんまち, 国分寺地域包括支援センターひかり.

デイサービス

- List of day services: 健生会デイサービスセンターたんぼぼ (八王子).