

地域に
未来の種を
まく。

健康のいずみ

2026
10
No.634

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 FAX (042)528-2860
URL: <https://www.t-kenseikai.jp/>
E-mail: izumi@t-kenseikai.jp
2026年10月5日 No.634



スペシャル版！

暮らしの
健康教室¹⁰⁹

冬を乗り越えるための からだ “身体の整え方”



福島早織・保健師

冬は外出がおっくうになったり、自律神経のバランスを崩したりしがちです。何事も準備が大切で、冬を快適に過ごすために、細かな生活習慣に意識を向けてみましょう。

質の良い睡眠を

冬は日の出時間が遅くなり、日照時間が短くなることで睡眠の質が夏に比べて下がりやすくなります。また夜、徐々に体温が下がっていくことで眠気が生じる仕組みがあります。しかし冬は気温が低いいため、下がるべき体温の余白が少なく、うまく眠気が生じにくくなってしまっています。その意味でも、夜しっかりと湯船に浸かって体温を上げることは深い眠りを得るために大切です（寝る90分前くらいの入浴がおすすめです）。

手足が冷たくて眠れないときは、靴下でなく足首を覆うレッグウォーマーを着ける（足先からの熱の放出を妨げない）、寝入りばなに布団から蹴り出せる位置に湯たんぽを置くなど、入眠時に「体温を下げる」余地を残す工夫をしてみてください。朝、疲れが残っていると感じる場合には、夏よりも少し長い睡眠時間を確保してみましょう。

冬の「高血圧」「ヒートショック」

寒いからと身体を動かさないとエネルギーが燃焼されなくなり、さらに身体が冷える…という悪い循環に陥りがちです。十分な防寒対策をして散歩に出かける、家の中で家事などで適度に身体を動かすことを心がけてみてください。

そのとき気をつけたいのが、寒さによって血管が収縮して「冬は血圧が上がる」ことです。特に起床後は、交感神経が活発になりやすく、血圧が上がりがやすい時間帯です。寒い時期の日は昇る前の早朝

散歩などは、急激な温度変化によって血圧が変動して心臓や脳に負担のかかる「ヒートショック」の観点からはあまりお勧めできません。どうしても日の出前に散歩をしたい場合は、出る前に十分なストレッチと防寒対策をしてください。生活のあらゆる場面で「ヒートショック」を予防するためのキモは「寒暖差」を減らすこと。暖房の効いてない部屋の布団から一気に出る

陽を浴びて元気に！冬うつを回避する

秋から冬にかけての季節性のメンタル不調は「冬季うつ」と呼ばれています。（2面へつづく）

【11～12月の旬の食材】

- ・野菜：白菜、レンコン、里芋、大根、長ネギ、ゴボウ、人参、ほうれん草、蕪
- ・魚介類：秋鮭、ぶり、鰻、寒鰯、ヒラメ、マダイ
- ・果物：リンゴ、柿、ミカン、柚子、イチゴ、キウイフルーツ



栄養編！旬のものを食べよう

「寒さによって甘味が増す」「身体を温める成分が豊富」などの特徴をもつ冬野菜が旬を迎えます。とくに根菜類は寒さでデンプンが糖に変わり、自然な甘味が強くなります。キャベツやほうれん草などの葉物野菜も寒さに耐えるための栄養を蓄えるため、ビタミン・ミネラルが豊富になります。

【旬の食材を使ったレシピ（2人分）】

＜白菜の和風ポタージュ＞

- ▶材料：白菜2枚、玉ねぎ1/4個、バター10g、コンソメ1個、水100ml、牛乳200ml、砂糖小さじ1/4
- ▶作り方：①白菜と玉ねぎは1cm幅に切る。②鍋を中火にかけ、バターを入れて白菜と玉ねぎを焦がさないように軽く炒める。③コンソメと水を加え、煮立ったら弱火にして白菜と玉ねぎが軟らかくなるまで7～8分煮る。④粗熱を取り、滑らかになるまでミキサーにかけ、鍋に戻す。牛乳と砂糖を加えて火をかけ、沸騰直前で火を止める。お好みで塩・こしょうで味を整える。



竹内亜希子
（健生会社保組織課・管理栄養士）



＜ぶりと長芋のステーキ＞

- ▶材料：ぶり2切れ、長芋15cm、万能ねぎ5～6本、梅干し3個分、サラダ油、小麦粉、酢、醤油、みりん、塩、こしょう
- ▶作り方：①ぶりは1切れを4つのそぎ切りにし、軽く塩・こしょうを振り、薄く小麦粉をまぶす。長芋は皮をむき、1cmの厚さで輪切りにする。②梅干しは包丁で細かくたたき、サラダ油大さじ2、酢大さじ1、醤油・みりん各小さじ1を合わせてよく混ぜ、梅ソースを作る。③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、長芋の両面をこんがり焼いて器に盛る。④次にサラダ油小さじ1を足し、①のぶりも両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、③の長芋の上に盛る。⑤長芋・ぶりに梅ソースをかけ、斜めに千切りにした万能ねぎを散らす。



いずみ

今年の夏
鳥取県境港市
にある「水木
しげる記念
館」を訪ねた。そこは
数々の妖怪ブロンズ像
が並ぶ商店街を進んだ
先に建っている。館内
に展示されている漫画
と陽気な妖怪たちの一
角で、強心を引き寄
せられたのが水木氏の
戦争体験の展示だ▼南
方戦線で左腕を失い、
多くの仲間を亡くした
水木氏。彼が描く戦場
には悲惨さと理不尽さ
だけが漂い、命の軽視
に対する怒りが静かに
伝わってきた。展示を
通して伝わるその思い
は、今の平和がどれほ
ど貴重なものかを改め
て教えてくれる▼戦争
は終わらず、世界で緊
張が高まる昨今だが、
どんな理由があれ悲劇
を繰り返してはならな
い。争いを防ぎ、平和
な暮らしを守るための
要となるのが憲法9条
だ。水木氏が体験した
悲惨な記憶を風化させ
ず、次の世代へ平和を
繋いでいくこと。記念
館をあとにしたがら、
平和の大切さを守り抜
く決意を新たにした。
妖怪たちは言う「人間
たちが戦争をやめた
ら、千年まで生きられ
る方法を教えてやるこ
とにしよう」（K）

【連載】

立川相互病院の

風景



第72回

さけわだつみのこえ
～廉恥を知らずということ～

刑務所で刑死した。28歳。

獄中、紙に書くことは許されず、木村氏は入手した田邊元「哲学通論」の余白に心情をつづった。以下、遺稿より抜粋。（字体等を改めた）

本棚に、古い「き

けわだつみのこえ」日本戦歿学生の手記」（東京大学出版会）がある。はさんであるレシートをみると、1980年6月27日、大阪京橋の寝々堂。高校3年生のとき。

この本で広く知られているのは木村久夫氏の手記。

「死の数日前偶然にこの書を手に入れた。死ぬまでもう一度これを読んで死につこうと考えた。4、5年前、私の書齋で一読した時のことを思い出しながら、『コンクリート』の寝台の上で遙かなる故郷、我が来し方を想いながら、死の影を浴びながら。数日後には断頭台の露と消える身ではあるが、私の熱情はやはり学の道にあつたことを最後にもう一度

木村氏は、京大経済学部学生だった。召集を受け、1942（昭和17）年10月入営。陸軍上等兵。上官の罪を着せられ、戦犯として、1946（昭和21）年5月23日、シンガポール・チャンギイ



「音もなく我より去りしものなれど書きのしび

想い出すのである。

：明日は絞首台の露と消ゆるやも知れない身でありながら、尽きざる興味に惹きつけられて、本書の3回目の読書に取り掛かる。昭和21年4月22日」

「私はこの書を十分に理解することができず。学問より離れてすでに4年、その今日においてもなお、難解をもつて著名な本書を、さしたる困難もなしに読もうる今の私の頭脳を我ながらありがたく思うとともに、過去における私の学問生活の精進をふりかえって楽しく味あるものと喜ぶのである」

「日本がこれまであえてして来た数限りもない無理非道を考える時、彼らの怒るのは全く当然なのである。：日本国民全体の罪と非難とを一身に浴びて死ぬと思えば腹も立たない」

「音もなく我より去りしものなれど書きのしび

ぬ明日という字を」

「おののきも悲しみもなし絞首台 母の笑顔をいだきてゆかむ」

「処刑半時間前擱筆」

この稿は、多くの若者同様、ぼくを学問へ駆り立てた。

後年、高市早苗氏の国会での発言。「（私は）当時の戦争の当事者とは言えない世代ですから、戦争の反省なんかしておりませんし、反省を求められるいわれもないと思っております」

高市氏はぼくと同年代であり、同じ1980年、同じ神戸に通学していた。

木村氏の苦衷、覚悟に照らしてみると、高市氏の言葉は、まことに、無知幼稚、破廉恥の極みと言わねばならないが、一人人としてなら、唾棄して済ませることもできる。しかし、たまさか、いまや一国の歴史に責任を持つ総理大臣の職にあり、なお同じ

妄念を持つとすれば、それを戴く全日本国民は世界の嘲罵の的となる。う。

（付記：ぜひ、10／9「ガザ 攻撃される医師たち」上映会へ足をお運びください）

【立川相互病院院長・高橋雅哉（外科）

「面よりつづく」

寒さのせいで気分が落ち込むと思われるがちですが、実は日照時間の不足によって起こる身体の反応なのです。日照時間が極端に短くなる北欧諸国などに多く、春になり日照時間が延びてくると症状がおさまってくることも特徴です。

太陽光を浴びると身体の中にセロトニンという「幸せホルモン」が分泌されま

す。日照時間が短く、太陽光を浴びる時間が不足するとセロトニンが減少し抑うつ状態を引き起こします。朝ご飯を食べるときにはカーテンを開けて太陽光を入れる、日焼けが気になる方は手の平だけでも時々太陽にかざしてみるなど、できる範囲で習慣化して継続することが大切です。また、セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む食品を摂取するのもお勧めです（表）。

表 トリプトファンを含む食材

- ・大豆製品（豆腐・納豆・味噌・きな粉など）
- ・乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）
- ・卵やバナナ、ナッツ類、ゴマ、肉・魚類など

長いスパンで健康づくりに取り組む

もともと身体は季節などの変化に自然に適應できるようにできています。夏は汗をかきやすく、寒くなれば体温を維持するために熱を作り出すなど。しかし最近の猛暑や春・秋の短縮化など苛烈な気候変動によって、身体がその変化についていくことが難しくなっています。「暑熱順化」「寒冷順化」など、意識的に身体

す。日照時間が短く、太陽光を浴びる時間が不足するとセロトニンが減少し抑うつ状態を引き起こします。朝ご飯を食べるときにはカーテンを開けて太陽光を入れる、日焼けが気になる方は手の平だけでも時々太陽にかざしてみるなど、できる範囲で習慣化して継続することが大切です。また、セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む食品を摂取するのもお勧めです（表）。

運動編！ 冬に強張りやすい身体の部位と対策



新堀 元樹

（健生会にしき訪問看護ステーション・理学療法士）

冬場は寒さによって筋肉が収縮し、血行が滞るため身体が強張りやすくなります。寒さで無意識に身を縮め、姿勢が悪くなり固くなりがちなのが、首・肩・背中です。また、寒さは足もとに溜まりやすく、下半身を冷やします。冷えて固くなると、痛みの原因となることもあります。寒くなる前から柔軟性を維持しておきましょう。



図1 座ってできる屈伸運動



図2 立ってできる屈伸運動

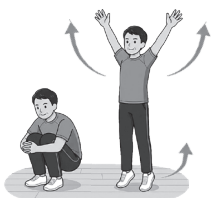


図3 ワンランク上の屈指運動

- 肩甲骨を動かそう！
肩甲骨は肩や腕の筋肉はもちろん、首や背中を覆う筋肉にもつながっています。ココを動かせば、姿勢を保つ筋肉の多くを動かせます。
- 脚の付け根・腰の曲げ伸ばし
脚の付け根には太い血管があります。ココを動かし、血行を良くしましょう。脚も含め身体を大きく曲げ伸ばしすることで、腰から下の循環も良くなります。

【お勧めの運動メニュー】

- ① 腕振り（50回程度～、疲労度に合わせて。「ほぐれたな」と感じるまで）
▶ 座位：椅子に座って、大きく腕を振りましょう。特に後ろに引く動きを意識してください。
▶ 立位：立って行う場合も後ろに引く動きを意識して行いましょう。背筋を伸ばしてください。足踏みなどを組み合わせると、血行が良くなります。
日頃から散歩やウォーキングを行っている方は、数分の間でよいので、いつもより大きく腕を振ってください。このときも後ろに引く動きを大きくするよう意識してください。
- ② 屈伸（5～10回程度、疲労度や痛みに合わせて）
▶ 座位：椅子に座って脚を開き、身体を折って床を手で触

- りましょう。その後、ゆっくり身体を起こし、パンザイをして体を反らせます（図1）。
▶ 立位：脚を肩幅より広く開き、腰を落として床を手で触ります。ゆっくり身体を起こし、しっかり伸ばしてパンザイの姿勢を取ります（図2）。
しゃがむことのできる方は、しゃがんで膝を抱え丸まってください。そこからゆっくり立ち上がり、パンザイをしながら踵上げ（背伸びの姿勢）をしてください（図3）。
＊ ぶらつく場合は無理をせず、何かにつかまるなど安全な方法で運動を行ってください。

の変化の準備を後押ししてあげることが、より必要になっていくと感じます。

す。24時間、365日身体は機能し変化し続けながら私たちは生きています。自分の身体の変化に耳を傾けながら、長いスパンで日々の積み重ねとして「健康」を育てていただければと思います。

そして最近痛感するのは、自分だけが「健康に生きる」とはできないということ。今、気候変動が健康を左右する大きな要因に浮上しています。周囲の人の、地域の、地球の健康や平和が、結局

自分の健康に帰ってくると感じています。少し大きな話になっちゃいましたが、「健康」をそんなふうに皆さんできたらーと思います。

この論文は、肺炎の高齢患者さんの入院が長期化する要因を調べたものです。それまで知られていなかった重症、認知症、身体機能が低いことなどに加えて、経済的問題やかかりつけ医の有無なども調べた点が新規性でした。また、退院支援という取り組みが重視されるようになっていた時期であり、入院早期に長期入院の要因を点検化し、退院支援対象者をスクリーニングできるような票を作った、という点で実用につながる論文としました。

論文執筆のために読み込んだ文献：30冊あまり。



論文執筆のために読み込んだ文献：30冊あまり。

結果としては、重症、低栄養、認知症や嚥下障害、医療処置を必要とすることは長期入院のリスクが高く、これまでの報告と同様でした。興味深かったのは要介護認定なしが要支援、要介護3～5より要介護1～2のほうが

結果としては、重症、低栄養、認知症や嚥下障害、医療処置を必要とすることは長期入院のリスクが高く、これまでの報告と同様でした。興味深かったのは要介護認定なしが要支援、要介護3～5より要介護1～2のほうが



新山美柳 医師
(あきしま相互病院)

スタッフ発論文 書きました!

第3回

「肺炎で入院した高齢者の退院支援のための長期入院リスク要因スクリーニング票の開発」

新山美柳・近藤尚己 著

「厚生指標」2019年10月(66巻12号)掲載

うが高リスクということでした。その理由として、介護サービスの再調整が必要になることや、実は介護度が高くて高い人が含まれているのではないかと、という考察をしました。また、かかりつけ医が健生会の病院・診療所のほうが、そうでない場合よりリスクが低い傾向にあり、連携のしやすさが早期退院につながるのではと考えました。

日々の臨床現場で感じることや疑問を臨床研究としてまとめたかった。思ったこと、公衆衛生大学院に行き指導教官に恵まれたことが論文を書くきっかけでしたが、簡単なことではなく、構想から雑誌掲載まで4年かかりました。

7月4～5日、健生会職員有志「海坊主の会」で、元満蒙开拓団員の北村栄美さんとそのご息娘、岡崎いづみさん(元健生会職員・ピースLabo)の案内で満蒙开拓を学びに長野県を訪ねました。阿智村にある満蒙开拓平和記念館、大鹿村をはじめ北村さんの思い出の地や、帰国者の再入植地を見学しました。



満蒙开拓平和記念館の前で。岡崎さん(左端、北村さん(左から2人目)、海野さん(左から5人目)と参加メンバー

満蒙开拓団の歴史を知る旅 元団員の北村栄美さんと共に

府が戦中、中国東北部へ移住させた約27万人を指します。目的は農村の貧困に対する人減らしやロシア国境付近の防衛です。入植地の多くはもともと現地住民の土地です。1945年のソ連進攻の前に関東軍は現地の日本人を見捨てて撤退、多くの人が避難中の飢えや病気、ソ連軍・中国人との戦闘、集団自決などで命を落しました。親と離れて中国で育った中国残留孤児も生まれました。帰国者も、故郷に十分な生活基盤が残ってな

北村さんは今、自衛隊が行う学校教育

北村さんは健生会で働く職員は「平和の守り手」だと言ってくれました。私は民医連職員として戦争の被害と加害に向き合い、現代の戦争政策についても多角的に検証し、反戦平和の活動や医学生対策に活かしていきたいです。【立川相互病院医局事務・海野開斗】

第28回 健生会透析懇話会を開催

日々の医療活動を発表し合うことが医療者を育てる

7月4日(土)、透析医療を実施している4事業所(立川相互病院・錦町クリニック・すながわ相互診療所・羽村相互診療所)が中心となり、年1回の健生会透析懇話会を開催しました。透析事業所のほか、薬局や訪問看護ステーションの職員も加わり、計76人の参加がありました。演題は10演題。日々のさまざまな医療活動が発表されました。

引き続き行われた懇親会には50人が参加。すながわ相互診療所の菅原はる乃看護師が実行委員長賞を受賞、「患者さんの言葉の本質を捉え、その背景を理解することの大切さを学ぶことができた」と演題への思いを述べました。ほかの演題についても様々な感想が寄せられ、一堂に会して発表をすることの大切さを感じました。鈴木創実行委員長より、秋に健生会が中心となり開催される「第49回全腎懇学術大会in東京」の成功のために、参加と演題登録の呼びかけもありました。

今回の発表を通して、患者の価値観や生活背景を理解しその希望に寄り添った治療・療養支援を行うことの大切さを学ぶことができた、特に透析患者の終末期・自宅看取りにおける多職種連携・ACPの重要性が印象に残った、との意見が多くありました。

会の最後の講評で、「演題を発表することに意義がある」と小泉博史先生がおっしゃっていました。日々の医療活動を演題としてまとめること、発表を聞くことの繰り返りで医療者は勉強を重ねていく必要があることを感じました。

【羽村相互診療所事務長・渡邊 博】



盛大な拍手の中、鈴木医師より実行委員長賞を受け取る菅原看護師(右)



満州での体験を伝えるために、北村さんが2025年に出版した自伝「私の歩いた道」

日本未公開ドキュメンタリー+原口昇平さん(日本語字幕作成)トーク 「ガザ 攻撃される医師たち」上映会

10月9日(金) 18:00~19:40 (開場17:30)

立川相互病院2階講堂・入場無料

主催: 健生会 上映実行委員会

詳細・申込は
コチラへ



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。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
産婦人科	*菅原坂本張池田哲	古明地黒田	*池田哲長坂菅原		*池田麗佐藤黒田		*坂本**佐藤・長坂古明地池田麗①③⑤池田哲②④	エコー外来（輪番・予）	*古明地佐藤①③⑤池田麗②④長坂	産後検診（輪番・予）	輪番	
眼 科	大久保横佐古	大久保	横佐古		大久保矢野	大久保矢野	大久保横佐古	大久保	大久保横佐古	月2回（不定期）★	月2回（不定期）★	
紹介外来	総合診療科（予）①③ 循環器内（予） 不整脈外来（予） 肥満症外来（予）		循環器内科（予） 消化器内外科（予） 糖・代謝内科（予） 形成外科（予）		総合診療科（予） 循環器内科（予）		循環器内科（予） 消化器内外科（予）		腎臓内科（予） 循環器内科（予） 消化器内外科（予）	★詳しい日程は、外来にお問い合わせください。 ※紹介外来は原則、紹介状のある方の外来となります（完全予約制）。		
脳神経外科	安部（予）		佐々木（予）				安部（予）					

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 0570-001371（ナビダイヤル）

				月		火		水		
				午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
2階	内科	初一	診般	阿部英 長岡 中村綺	原田 曾田	平野史 内田 堀越 阿部巧	水谷 野口 森		塚田①③⑤ 清水舞②④ 芹澤 藤井 矢野	島田 南條 矢野②④ 豊原
		予	約	(内)藤井 (呼)土屋 (腎)小川亜 (消)中西	(呼)草島 (リウ)片岡 (神)横山	(呼)阿部 (呼)山田秀 (呼)草島 (呼)奥野衆 (腎)小泉博②④ (リウ)横山	(呼)草島 (呼)阿部(紹介) (消)吉本 (消)山口 (腎)小泉博 ②④	(呼)阿部 (腎)小泉博② (腎)鈴木①③ (腎)大石②④⑤	(内)豊原 (内)島田 (呼)土屋 (消)石井 (消)中谷溪 (神)濱田	(呼)唐沢 (消)永倉 (神)濱田 (腎)神田
	耳 鼻 咽 喉 科			大滝		松田	難聴外来(予)		藤山	
3階	内科	予	約	(糖・代)長町 (糖・代)井上	(糖・代)山崎英 (糖・代)長町 (糖・代)井上	(内)新井隆①②③ (循)田村②④ (糖・代)寺師 (糖・代)宮城 (糖・代)井上	(循)井上 (循)稲葉		(循)田村①③ (循)大貫 (糖・代)角南 (糖・代)井上	(循)田村①③ (糖・代)青木 (リハ)山田智①③④ (糖・代)井上
4階	外科	一	般	戸田匠	戸田匠(予)	若田 中島			高橋雅	
		乳 腺 外 来		輪番		宮澤(予)			輪番	
	皮 膚 科		尾立 安田		尾立 廣瀬	尾立 廣瀬		安田 廣瀬		
	整 形 外 科 * 受 付 終 了 時 間 月～土：午前10時30分		伊藤 河野(10/15まで) 天野		向山 菅原 田中康			<予約のみ> 河原(予)①③⑤ 浅井(予)②④ 黒木(予)		
4階	形 成 外 科			勝又						
	健康管理センター(予約制)		安田行(予)		石戸(予)			石戸(予)		

※皮膚科 廣瀬医師は10月末で終了します。

※整形外科の水曜日午前の診療は予約のみとなります。

立川相互病院付属

子ども診療所

受付時間：午前 8:45～11:15
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
ネット予約（24時間対応の電話予約は終了しました）
※26年4月より毎週火曜日午後は休診となります。

	月		火		水		木			金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
一般外来	○	◎	○		○	◎	○	◎	（予）	○	◎	（予）
専門外来		おしっこ外来					相談	相談	循環器②④		代謝③	
予防接種		○				○	○	○		○	○	○
乳児健診		○				○				○		
訪問診療		○										

あきしま相互病院

医療療養型病院199床（療養病棟、回復期リハビリ病棟、地域包括ケア病棟）、訪問診療
〒196-0035 昭島市もくせいの杜2-2-1 ※ショートステイ、長期の入院に応じます。ご相談ください。
TEL 042-500-2077 FAX 042-500-2078 一般外来は行っていません。
※往診（訪問診療）を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

立川相互錦町クリニック

受付時間：午前8:30～11:00/午後13:00～15:30
※泌尿器科のみ午前の受付時間は 8：30～10：30となります。
〒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

	月			火		水			木		金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
精神科	永井	永井		永井小林義	小林義	永井	永井		永井	永井	永井			輪番	
泌尿器科	李			李		森川	森川		李		一ノ瀬			森川	
透析室	○		○	○		○		○	○		○		○	○	
訪問診療	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○			

※泌尿器科は予約優先です。精神科は完全予約制です。

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 0570-001371（ナビダイヤル）

木			金		土
午前	午後	夜間	午前	午後	午前
藤井 高輪番 堀江②④⑤ (内)山田正 (内)安川 (内)小泉豪①③ (内)芹澤 (呼)草島 (呼)阿部 (消)橋本	浜埜 清水 青木綾	森	枝廣 田川 水谷 原田夏 - 照沼	原田早 枝廣	平野①②④⑤ 深見①③⑤ 日野①③⑤ 下園②④ 奥泉②④ 津村③ 阿部③
(内)山田正 (内)安川 (内)小泉豪①③ (内)芹澤 (呼)草島 (呼)阿部 (消)橋本	(内)安川 (塵肺)城内 (呼)土屋 (呼)矢野 (呼)草島 (腎)鈴木	(呼)輪番 (呼)阿部 (呼)土屋 (消)橋本③	(内)大谷①③ (呼)下浦 (呼)矢野②④ (腎)大石 (神)志知	(内)大谷①③ (呼)下浦 (神)久保田 (神)志知②④ (土建塵肺)牛尾①③	(呼)糸① (呼)矢野②④ (呼)丹内③
甲田			林	難聴外来(予)①③	輪番
(循)田村 (循)松本 (糖・代)角南 (糖・代)阿部太 (腎)杉田②④	(循)大塚 (循)松本 (糖・代)清水		(糖・代)寺師 (糖・代)宮城 (糖・代)山崎英 (糖・代)井上	(糖・代)宮城 (糖・代)寺師 (糖・代)井上 (心外)新野①③	(糖・代)宮城①③ (糖・代)井上②④ (糖・代)平賀⑤除く
蜂須賀 小林裕		高橋雅(予) ※夜間外科は2階	中本 中島 松本		
輪番					
澤田 医師交替			尾立 廣瀬	尾立 安田	尾立①②③④ 廣瀬①③⑤ 安田②④⑤
河野(10/15まで) 山崎 寒河江			日野出 疋田 増田		伊佐治 山田陸
	勝又				
石戸(予)			青木(予)		青木(予)

※皮膚科 廣瀬医師は10月末で終了します。

※整形外科の水曜日午前の診療は予約のみとなります。

立川相互病院付属

立川駅前レディースクリニック

診療科目：産婦人科
受付時間：午前9:30～12:30/午後14:30～18:00
夕方15:00～18:30
〒190-0023 立川市柴崎町3-1-1 5階
TEL 042-540-6630
※休診日：木曜日、日曜日、祝日

	月	火	水	木	金	土
午前	池田麗	佐藤	張		張	輪番
午後	佐藤	長坂			張	
夕方			輪番			

10月

外来診療表

※医療機関内では、これまでどおり、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)内分泌・代謝
(リハ)リハビリ
(リウ)リウマチ
(甲)甲状腺
(代)代謝
(バ)バースメーカー
(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
お問い合わせください。

昭島相互診療所

診療科目：内科 受付時間：午前8:45～11:45/午後13:30～15:45
〒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	渡辺 宮城	大山 大坂 蜂須賀	大山 山田(予)①③ 田村(予)②④ PFAS外来	宮城 青柳	大山 田村(予)①②④ 城内①③④⑤ PFAS外来	輪番
午後	宮城		大山 (糖・予)山崎		大山	

※水曜午後の外来を開始しました。健診もできます。

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)17:00～19:00
〒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	宮地(内・小児)①③ 金子(内) 吉村(内)	奥野(内) 吉村(内)	宮地(内・小児) ①②③ 宮本(内)	南條(内) 小林(内) ①②③④ エコー検査	赤間(内) ①②③④ 堀江(内)	宮地(内・小児)① 南條(内)② 堀江(内)③④ 長町(内)⑤
	訪問診療	訪問診療②④		訪問診療	訪問診療	
午後			宮地② (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				小林誠(内)②④		

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

	月	火	水	木	金	土
午前	小泉 後藤	吉本 秋葉 栄養相談③ エコー検査②	臼井 櫻山(糖)	荻原	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	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	

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

	月	火	水	木	金	土
午前	江夏 小林(予)①③ 井上(予)	江夏 大塚	江夏 木嶋 武井	安西 井上 井上(糖・予)②	安西 和田	井上①③ 尹(循)①② 佐々木②⑤ 春木伸(循)④⑤ 輪番④
午後		飯塚(物忘れ・予) ①③	小林(予)		村上 (糖・内泌・内)	
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
夜間			井上(予)②④ 山田(予)①③			

※羽村市特定健診は、火・木・金曜が比較的スムーズに受けられます。

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

	月	火	水	木	金	土
午前	寺師	宮地 安田	寺師	寺師 宮地②④	安田	寺師①③⑤ 安西② 安田④
午後		小児ワクチン (予)①③				
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

府中診療所

診療科目：内科・循環器科・代謝科
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

	月	火	水	木	金	土
午前	山口① 岩本③④	桂	青木	青木①③④⑤ 岩本	中野①②④ 矢野③	國香①③ 小泉豪②④ 三宅⑤
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
午後	休診	山口	竹田 木住野①③	休診	中野①②④ 矢野③	
	訪問診療	訪問診療②④	訪問診療	訪問診療		

※2026年3月末をもちまして、整形外科は終了となりました。

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

	月	火	水	木	金	土
午前	鎌尾①② ～10:00 輪番	赤間 矢野	小松 関谷	木戸 鎌尾	鎌尾	木戸① 石川① 輪番② 矢野③⑤ 滝澤④
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療②④
午後	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

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

	月	火	水	木	金	土
午前	奥野(内) 野口(内)③④	飯塚(物忘れ・予) ①③ 小松(内) 石川(内)	奥野(内) 唐沢(内・呼) 野口(内)③	杉山(内) 野口(内)①③④⑤ 石川②	杉山(内) 奥野(内) ①②③④	奥野(内)①⑤ 野口(内)④ 石川②③ 河野(整外)①③
		訪問診療		訪問診療	訪問診療	
午後			奥野(内)	角南(糖・予)①②③④ 米養指導(予)		
	訪問診療	訪問診療	訪問診療①③	訪問診療①③		

ながふさ共立診療所

診療科目：内科・小児科・麻酔科・糖尿病内科・整形外科
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

	月	火	水	木	金	土
午前	松田(内・小児)	宮平(内)	松田(内・小児)	奥野(内)	武者(内・循) 松田(小児) 11:30～12:30	松田(内・小児)① 輪番(内・小児)③⑤ 西川(整外・予)②④
		訪問診療			訪問診療	
午後	松田(内・小児) ～18:00	国東(内・糖)②④ 田村英(内・循)①③ 川尻(胃カメラ・予)①③ 超音波検査(予)②④	松田(小児ワクチン外来・予)②④	松田(内・小児)		岩城(整外・予) ①③
		訪問診療				

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

	月	火	水	木	金	土
午前	田村(内)	藤田(内) 田村(予)③	木内(内)	中原(内)	谷中(内) 超音波検査(予)	倉持(内)
午後	田村(内)	安西(内) 藤田(内)	田村(内)②④ 安部(整外)②④	中原(内) 宮下(糖)②④		

相互歯科

診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科
受付時間：午前8:45～12:00/午後～16:30/夜間～19:00
予約制急患随時 ※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

	月	火	水	木	金	土	診療時間
午前	○ 訪問診療	○ 訪問診療	○ 訪問診療	○ 訪問診療	○ 訪問診療	○ 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		○ 訪問診療	14:00～17:00(月・火・水・金・土) 13:00～17:00(木)
夜間				○			17:00～19:30

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

	月	火	水	木	金	土	診療時間
午前	○ 訪問診療	○	○ 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・火・水・木・土)
夜間		○					17:00～19:30

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

健生会にしき **TEL** 042-522-3621 健生会東中神 **TEL** 042-546-2919
(立川南部) **FAX** 042-522-3683 (昭島) **FAX** 042-546-2973

サテライト さかえ **TEL** 042-537-3441 健生会緑が丘 **TEL** 042-563-2133
(立川北部) **FAX** 042-537-3468 (武蔵村山) **FAX** 042-562-8098

健生会しんまち **TEL** 042-336-0600 健生会ひのだい **TEL** 042-582-7110
(府中) **FAX** 042-336-0603 (日野) **FAX** 042-582-7118

健生会日吉町 **TEL** 042-573-6599 健生会にしたま **TEL** 042-570-1815
(国分寺) **FAX** 042-573-6998 (羽村) **FAX** 042-570-1816

健生会きょうりつ **TEL** 042-645-6373
(八王子) **FAX** 042-645-6637

▶介護相談・ケアプランの作成

健生会ケアプランセンター昭島 **TEL** 042-544-9970

健生会ケアプランセンター国分寺 **TEL** 042-577-1701

健生会ケアプランセンター羽村 **TEL** 042-555-3180

ケアプランセンターなのはな立川 (三多摩福祉会) **TEL** 042-523-7026

ケアプランセンターいきいき (八王子/いきいき福祉会) **TEL** 042-639-7625

▶地域包括支援センター

府中市地域包括支援センターしんまち **TEL** 042-340-5060
FAX 042-340-5622

国分寺地域包括支援センターひかり **TEL** 042-573-4058
FAX 042-573-4059

▶デイサービス

健生会デイサービスセンターたんぼぼ (八王子) **TEL** 042-639-7630
FAX 042-639-7635