

ふれ愛にほうち

太田西ノ内病院広報誌

発行／一般財団法人 太田綜合病院附属太田西ノ内病院

編集／太田西ノ内病院広報委員会

住所／郡山市西ノ内2丁目5番20号 TEL.(024)925-1188



Vol.

34

発行日／平成29年6月



～病 院 理 念～

基本理念

生命の尊厳・平等な人間愛

基本方針

- 1.急性期医療をになう病院として、高度医療、救急医療を提供します。
- 2.地域の病院および診療所などと連携し、地域社会に貢献し、信頼される中核病院を目指します。
- 3.患者さまの人格を尊重し、基本的人権を守り、優しい思いやりのある医療を目指します。
- 4.診療に関わる情報開示、インフォームド・コンセントの実施、ならびにプライバシーを守ることにより最大の努力を致します。
- 5.質の高い医療、安全な医療の提供に努めます。
- 6.経営基盤の確立を図り、安定した病院経営を目指します。
- 7.組織を支える人材の育成に努めます。

Contents

摂食嚥下障害を知る	2
感染管理認定看護師	5
街のお医者さん	6
オープンシステム情報ネットワーク 登録医療機関	7
彩食健美	12
編集後記	12



日本医療機能評価機構
認定第 GB39 号

当院は日本医療機能評価機構の認定病院です。

摂食嚥下^{えんげ}障害を知る

「1日でも長く
食べ続けるために」

嚥下障害とは？

「嚥下」とは、食べ物を口に入れてから食道内に送り込むまでの一連の運動を指します。嚥下運動は一般的に次の4つの運動から構成されます。

- ①準備期 食物を噛み砕き、飲み込みやすい形状にする
- ②口腔期 食物を口腔（口の中）から咽頭（のど）に送り込む
- ③咽頭期 食物を咽頭（のど）から食道に送り込む
- ④食道期 食物を食道から胃に送り込む

嚥下障害とは、嚥下運動の一連のなすがれが障害され、上手く食べられない、飲み込めない状態をいいます。具体的な症状は様々ですが、一般的には

- ・食べるとむせる
- ・形があるものをかんで飲み込めない
- ・食事に時間がかかる
- ・食後に痰が出る
- ・食べ物が口からこぼれる
- ・飲み込んでも食物が口の中に残る
- ・食べ物がつかえる

などの症状が現れます。

嚥下障害の原因も様々で、新生児から高齢者まで現れます。一般的には次のような原因を挙げることが出来ます。

- ・子どもの嚥下障害の原因・・・脳性麻痺、ダウン症、口蓋裂、低酸素脳症、発達障害など
- ・成人の嚥下障害の原因・・・外傷による脳挫傷、脳梗塞、脳腫瘍、神経疾患など



出典：すぐに役立つ栄養士のためのサイト「栄養士ウェブ」(株式会社SARAYA)

・高齢者の嚥下障害の原因・・・

成人の嚥下障害の原因に加え、加齢に伴う嚥下機能の低下

最近顕著に増えているのは、高齢者の嚥下障害であり、加齢に伴う嚥下機能低下、または脳梗塞などの脳疾患に引き続いて現れることが多く、しばしば誤嚥性肺炎（食物や唾液がのどから気管・肺に流入することによって起こる肺炎）を伴います。今後日本が超高齢社会になつていくにつれて、嚥下障害の診断・治療は重要な分野になつていくと考えられます。当院にも嚥下障害の診断・治療目的に多くの患者さんが受診されます。当院における嚥下障害の診断・治療は、耳鼻咽喉科医が中心となり言語聴覚士と協力して行っております。後

に示すように、問診や全身の診察などに加え、耳鼻咽喉科用細径内視鏡を使用した嚥下内視鏡検査、または造影剤を利用した嚥下造影検査で嚥下障害の診断を行い、それにあわせて嚥下治療を行っていくことになります。

日本人の死因第3位「肺炎」

誤嚥性肺炎の多くは高齢者に生じ、繰り返す特徴があります。肺炎死亡者の90%が高齢者であり、原因は、脳梗塞、認知症、胃食道逆流症・眼剤服薬などです。寝たきりで歯磨きのできない高齢者では口腔内細菌が増加し、唾液を誤嚥することで肺炎発症につながります。

繰り返し発症する例では難治化し、耐性菌を生じることが多く、また、繰り返し発症する度に筋力低下や低栄養などの全身状態の悪化を招き、さらに誤嚥性肺炎を生じやすくなります。そのため予防策が重要です。

予防策

①胃酸逆流の予防

プロトンポンプ阻害薬やヒスタミン受容体拮抗薬を内服し胃液の酸度を低下させる。

②脳血管疾患の予防

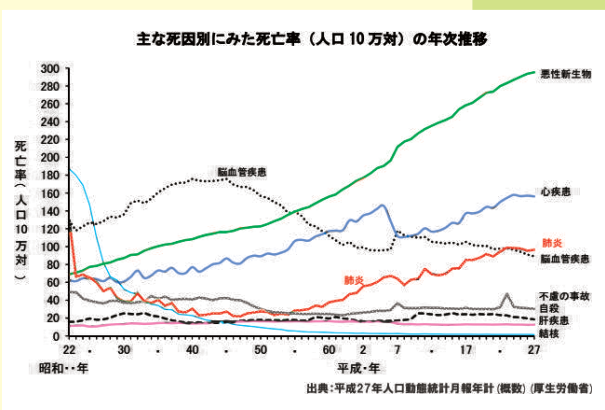
誤嚥性肺炎の最大の原因は脳梗塞であるため、生活習慣病の管理が重要である。

③口腔ケア

常在菌量の減少が期待でき、不顕性誤嚥（むせない誤嚥）による肺炎発症頻度を減らすことが可能である。

④体位

食後座位保持、就寝時に頭側を高くして、胃酸逆流を防ぐ効果がある。



⑤食事形態

ゼリーやとろみをつけた食事など嚥下機能の程度によって工夫をする。

⑥薬物療法

脳梗塞後で誤嚥リスクの高い方にACE阻害剤・シロスタゾールなどを内服する。（肺炎発症抑制効果が報告されている。）

誤嚥性肺炎を発症した場合には抗菌薬治療が基本となります。原則として絶食にし、水分及びカロリーを補液で管理します。肺炎が治つても嚥下機能が改善するわけではないため嚥下障害に対するリハビリテーションを並行し行う必要があります。

誤嚥性肺炎再発予防目的に胃ろうが造設されることがありますが、肺炎予防の根拠はなく、経鼻胃管と同等の発症頻度であり、予防策として推奨はされていません。

昨今肺炎は死因第3位です。その中でも介護人口の増加に伴って誤嚥性肺炎の占める割合は今後も増加していくと考えられ、より一層予防への努力を行う必要があります。

摂食嚥下訓練の流れ

スクリーニング

代表的な検査

- ・反復唾液嚥下テスト(30秒以内に唾液を何回飲み込む事が出来るか)
- ・水飲みテスト(3mlの水を安全に飲めるか)
- ・食物テスト(当院ではゼリーを使用)

検査

嚥下内視鏡検査 (VE)



VEの様子

鼻腔からファイバースコープを入れて、飲み込みの機能を観察する。

【特徴】

- ・被曝がなく、患者さんのベッドサイドなどでも検査可能。持ち運びも出来る。
- ・実際に患者さんが食べている食品を使って検査が可能。
- ・飲み込む瞬間は見る事が出来ない。喉にどれくらい食物が残っているかを確認しやすい。

嚥下造影検査 (VF)



VFの画像

X線透視下で行う検査。

【特徴】

- ・X線透視室にて行う。少量ではあるが被曝する。
- ・造影剤の入った模擬食品(バリウムが入ったゼリーなど)を食べて検査する。
- ・飲み込みに関する気管(口・舌・咽頭・食道)の構造や動きに問題はないか評価出来る。
- ・食物が口に入る→送り込む→飲み込む→食道を通過するという一連の流れを観察出来るため、飲み込みに関する沢山の情報を得られる。

間接訓練

【目的】食物を用いずに行う訓練。飲み込みに関わる器官の働きを改善させる。

【対象】嚥下障害がある人全般

【訓練内容の例】

- ◆嚥下体操…食事前に行うことにより、飲み込みに関する筋肉をリラックスさせる。
- ◆アイスマッサージ…水で凍らせた綿棒に少量の水をつけ、口の中を刺激することで「ゴクン」という飲み込みを起こしやすくする。

摂食開始

姿勢

「食べるなら、しっかり身体を起こさないと!」と思われがちですが、飲み込みの機能に関して言うと、身体を起こせば起こすほど、誤嚥の危険性は高くなります。言語聴覚士による嚥下リハビリを行う患者さんの場合、ベッドの角度を(30°・45°・60°・座位)を目安に、その方の嚥下障害の問題点に合わせて調節しながら訓練を行っています。誤嚥の危険性を低くするには、ベッドの角度を低くした方が良いとされていますが、真っ平らな状態で寝て食べるのはもっと危険です。また、逆流防止のためにも食後30分以上は身体を起こしておく心がけましょう。

水分

ご家族がお食事中にむせている時、水を飲ませようとしていませんか?しかし、それは危険です!水は口の中でまとまらず、一気に口の中を流れてしまうという性質なので、あらゆる食物の中で一番むせやすい食物です。むせている時に、余計にむせやすい水を飲むのは誤嚥の危険性をより高めてしまいます。そのため、飲水でむせる患者さんには、「とろみ剤」と一般的に呼ばれる増粘剤を使用し、水にとろみを付けてから飲むようにしています。とろみを付けると、水がまとまって口の中を移動するため、飲み込むタイミングを掴みやすく、誤嚥の危険性を低くしてくれます。とろみの濃さもその患者さんの嚥下の問題点に合わせて、緩くしたり濃くしたりしますが、濃くし過ぎると喉に張り付いて余計に飲み込みづらくなるので注意が必要です。

食形態

当院では、〈ゼリー・ミキサー・刻みとろみ付き・軟らかめ1口大〉の形態で作られた嚥下食を用いて嚥下訓練を行っています。どの形態を選択するかは、食物を噛んだり口の中でまとめたりする力がどれくらいあるか・義歯を使用しているか・飲み込みの力はあるか、などを評価してから決定しています。食物を噛んだりまとめたりする力が弱い患者さんには、ゼリーやミキサー形態を選択しますが、形が無い「何を食べているか分からない」「食欲が湧かない」といった問題点があります。刻みや1口大のお食事でも義歯が口にしっかり合っていないと、食物を噛んでまとめるのが難しくなり、無理に飲み込んでしまうと窒息事故にも繋がってしまいます。見た目にも美味しい食事が望ましいですが、患者さんにとって一番安全なお食事の形態は何か考えるのもとても重要です。

姿勢・食形態・食べ方など、嚥下障害がある患者さんに合わせて、条件を組み合わせる訓練を行っていきます。

誤嚥性肺炎と口腔ケア

肺炎は、日本人の死因のなか

で、ガン、心疾患、脳血管疾患などに次ぐもので（厚生労働省「平成24年人口動態統計の年間推計」）、ここ数年は脳血管疾患より多く、日本の死因の3番目となっています。高齢者では肺炎の比率が高くなるのが高齢化社会の傾向ともいえ、注目度も増してきています。そしてこの高齢者の肺炎は口の中と密接な関係があります。

「誤嚥」とは、食べものや飲みものを飲み込む「嚥下（えんげ）」という動作が正常に働かず、食べ物や飲み物が唾液などとともに誤って気管や気管支内にはいることを言います。このとき、飲食物や唾液に含まれる細菌（主に歯周病の原因菌）が肺まで入り込んで、炎症が起きてしまうのが「誤嚥性肺炎」

です。

誤嚥は、食事をしているときに起きるとは限りません。「不顕性誤嚥」といって睡眠中や無意識のうちに唾液が気道に流れ込む事があります。

高齢者の誤嚥性肺炎の多くは、不顕性誤嚥によって引き起こされると考えられています。入れ歯の洗浄が不十分だったり、う蝕（虫歯）や歯周病があったりすると、口の中の細菌が増殖して、誤嚥をしたときに肺炎が起りやすくなります。そのため、誤嚥性肺炎を防ぐためには、毎日の口腔ケアで口の中を清潔に保つことが重要になります。



誤嚥性肺炎になりやすい口腔環境とは？

①不適切な義歯の使用をしている方

図1 解説

義歯に汚れが堆積沈着した状態です

毎食後に入れ歯を外し、口の中と入れ歯のそれぞれをお手

入れしましょう。バネ（クラスプ）をかけている歯は、汚れが溜まりやすくなるので、丁寧にブラッシングするようにしましょう。夜間は義歯を外して、2、3日に1回は洗浄液につけておきましょう。



図1

②歯ブラシが出来ない方

図2 解説

歯に食べ物が残ってしまっています。一般の方はここまでの口腔内になることはまれです。

高齢者や、脳血管障害・認知症・パーキンソン病などの神経変性疾患の方ではご自身で行うことが困難となる場合があります。介護される方や、ご

家族でお手入れしていきましょう。



図2

③歯周病や虫歯のある方

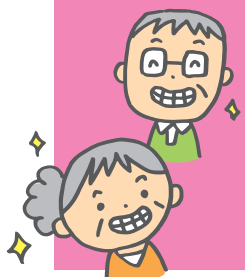
図3 解説

歯周病により歯茎が腫れて、出血しやすい状態となっています。歯周病や虫歯は細菌が繁殖した状態であるため、早期治療が得策です。



図3

最後に、口腔ケア関連でご相談があれば歯科外来にお気軽にご相談ください。



コラム Column

●嚥下困難な方への対応

別に示すように、まずは嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査を行い原因検索を行います。外来で嚥下指導できる範囲であれば嚥下指導のみで終了となりますが、経口摂取が不可能もしくは危険だと判断した場合は必要に応じて入院のうえで点滴や経鼻栄養チューブによる栄養管理を行い、その後、嚥下リハビリテーションを行います。リハビリテーションを行っても嚥下機能の十分な改善が見込めない場合は、胃ろう造設や手術を検討します。

●サルコペニアについて

サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少すること、全身の「筋力低下が起る」ことを指します。外見上は著明な「痩（やせ）」が見られます。加齢が一般的な原因ですが、そのほかにも日常生活動作や癌などの疾患によっても引き起こされます。栄養状態は当然ながら嚥下関連筋・飲み込みに関わる筋肉も減少するので、嚥下障害の原因になります。最近の高齢化につれて増加しており、サルコペニアに対する栄養管理が嚥下障害の治療のポイントとなります。

●チームアプローチ

嚥下障害に対しては、多くの職種がかかり治療にあたります。

医師

嚥下障害の診断、経過の判断、治療方法の指示

言語聴覚士

嚥下リハビリテーション

管理栄養士

栄養管理

理学療法士・作業療法士

身体機能訓練、四肢の巧緻性の維持

看護師

口腔ケア、全身状態の確認

診療放射線技師

嚥下造影検査などのX線検査

ソーシャルワーカー

利用できる訪問診療、訪問看護、介護保険などの検索と手続き

感染管理認定看護師

薄井 真理子

認定看護師制度は、看護協会が特定の看護分野において認証する資格認定制度です。21分野が認定看護分野として特定され、そのうちの二つに感染管理があります。

感染管理認定看護師の役割は、感染に対する専門的な知識と技術を用いて、患者さん・家族・来訪者および医療従事者など施設におけるすべての人を感染から守ることです。

○具体的な活動

【医療関連感染サーベイランス】

医療関連感染の発生するデータを疫学的に収集、分析、解釈しフィードバックする活動。感染対策の効果を判定するものさし。

【感染管理教育】

全職種対象に、感染に関する研修会や各所属での研修会の開催。院外でも実施。

【感染管理に関するコンサルテーション】

感染に関する相談。院外でも実施。

【アウトブレイク時の対応】

対策をとりながら、感染経路などの原因を究明。

【感染対策マニュアルの改訂】

エビデンス（根拠）に基づいたマニュアルの見直し。

【職業感染予防策】

職務中の感染防止（針刺しや粘膜への曝露など）のための対策。



活動内容の一つであり、感染対策の基本とも言える「手指衛生」についてお話ししたいと思います。手指衛生とは石鹸と水を使用しての手洗いと、アルコール製剤を使用しての手指消毒のいずれかを含んだ総称です。病院のなかで細菌やウイルスを運ぶのが「手」と言われています。そのため手指衛生は重要です。研修会で手指衛生の方法やタスキミングについて座学だけでなく、実際に蛍光塗料を利用して、洗い残しや消毒薬の塗り残しを確認し、指導しています。細菌やウイルスは目に見えませんが、効果的な手指衛生ができるようになるにはトレーニングが必要です。またラウンドを行い現場での手指衛生の様子を確認しています。このラウンドには看護師だけでなく、医師、薬剤師、検査技師も参加し、専門的な視点で指導をしています。多職種との連携が重要となるため感染管理認定看護師はコーディネーター的な役割も担っています。そのため病棟や外来などには所属せず、感染管理対策室で専従として勤務しています。

感染管理は感染対策室だけでは達成できるものではなく、全スタッフが感染対策を実行し、また患者さん、そしてご家族の協力を頂くことで継続ができます。患者さんの気持ちに配慮し、安心して療養生活が送れるよう、またスタッフが安全な医療を提供できるよう、連携して感染対策活動を行っていきたいと考えています。

じんキッズクリニック

平成28年10月3日に郡山市山崎地内（五百淵公園西側・記憶の森隣り）に「じんキッズクリニック」を開業しました。

当クリニックは小児科・内科・泌尿器科・腎臓内科・人工透析を掲げています。

小児科では、一般的な症状への対応、乳幼児健診・予防接種も積極的にを行います。ちよつとした育児での悩みもぜひご相談ください。小児科専門医としての見解と、母としてのアドバイスなど少しでもお役に立てればと思います。

泌尿器科というと何となく恥ずかしい感じがしてかかりにくいなあと思っている患者さんが多いかもしれません。しかし、尿が出にくい、尿が我慢できない、トイレが近いなどの日常生活と身近に関わる診療科です。おしっこに関して不調がございましたら気軽に受診頂ければ幸いです。

透析室には最先端の透析設備（日機装社フューチャーネットシステム、全コンソールオンラインHDF対応）を導入しております。治療は我々医療者と患者様という人と人との相互の信頼関係を大切に対応して参ります。

赤ちゃんからお年寄りまで、困ったことが



あったら「じんキッズに行ってみよう！」と思えるようなクリニックを目指し、地域の方々の健康管理にお役に立てるよう地域連携を大切にしながらかスタッフ一同頑張っていきます。



院長 酒井 多喜夫 先生

医学博士、日本泌尿器科学会泌尿器科専門医、日本透析医学会透析専門医
平成11年／福島県立医科大学医学部卒業。同大学附属病院、公立藤田総合病院、坂下厚生総合病院等の泌尿器科勤務。現在に至る。
平成28年10月／郡山市内五百淵公園西側に開院。

副院長 酒井 信子 先生

医学博士、日本小児科学会小児科専門医、日本腎臓学会腎臓専門医
平成11年／福島県立医科大学医学部卒業。同大学小児科入局
平成17年／同大学大学院卒業。同大学附属病院、寿泉堂総合病院小児科勤務。現在に至る。
平成28年10月／郡山市内五百淵公園西側に開院。

じんキッズクリニック

所在地／〒963-8841 郡山市山崎305-6

電話／024-974-2525

FAX／024-931-2525

診療科／内科・腎臓内科・小児科・泌尿器科・人工透析内科

休診日／日曜日・祝日、木曜日午後・土曜日午後

<http://www.jin-kids-clinic.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	●	○	休	○	休	休
人工透析送迎対応	午前の部・午後の部・夜間の部応需						

●火曜日午後は小児科のみ



Open System

太田西ノ内病院では、患者さんに質の高い医療を受けていただくために、
開業医の先生方と連携をむすんでいます。

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
相崎医院	内・消内・循内・整形	963-0108	郡山市笹川2-133	945-2050
青山医院	内・消内・小児	963-0534	郡山市日和田町南原2-133	958-2925
あさか耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻	963-0107	郡山市安積3-312-3	945-2933
あさかストレスクリニック	心内・精神・内	963-0107	郡山市安積3-341	937-6101
安積整形外科	整形・リハビリ・麻酔・形成・内・リウマチ	963-0107	郡山市安積3-347	945-1191
あさか内科クリニック	内・循内・消内・小児	963-0105	郡山市安積町長久保1-1-5	937-3939
あさか野泌尿器透析クリニック	泌尿器・腎内	963-0111	郡山市安積町荒井字太夫場加47-5	983-1560
あさかホスpital	総合心療・精神・内・小児・脳外・歯	963-0198	郡山市安積町笹川字経坦45	945-1701
浅木整形外科医院	整形・リウマチ・リハビリ	963-8071	郡山市富久山町久保田字金堀田40-2	923-6543
朝田クリニック	内・呼内・消内・小児・外・整形・形成・肛門・呼外	963-8071	郡山市富久山町久保田字愛宕23	921-1866
あさひ内科クリニック	内・消内・放射線	963-8024	郡山市朝日3-2-33	921-2525
朝日病院	内・外・泌尿器・肛門・消内・内視鏡	963-8024	郡山市朝日3-8-2	922-7527
あべウイメンズクリニック	産婦人・内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原6-1	923-4188
天田内科クリニック	内・消内・呼内・小児	963-8832	郡山市山根町12-27	932-3555
ありが皮膚科クリニック	皮膚・形成・アレルギー	963-0107	郡山市安積2-115-1	937-1120
いいもり子ども医院	小児・アレルギー・内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原3	990-1241
五十嵐内科医院	内・呼内・消内・小児	963-8835	郡山市小原田2-17-14	942-7755
いがらし内科外科クリニック	内・消内・外・肛門・乳外	963-8026	郡山市並木2-12-7	931-3200
池田内科医院	内・小児・循内	963-0111	郡山市安積町荒井字下北井前43-5	946-3251
池ノ台クリニック	内・糖尿・腎内・循内・消内	963-8875	郡山市池ノ台3-1	939-3399
いしだ内科	内・消内・内視鏡・肝臓	963-8023	郡山市緑町1-6	922-3648
石橋医院	泌尿器・内・皮膚	963-8002	郡山市駅前1-14-16	922-2882
いちろうクリニック	整形・リハビリ・リウマチ	963-8835	郡山市小原田3-7-14	944-1088
伊藤眼科	眼	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原5	990-2528
産科・婦人科 乾マタニティクリニック	産婦人・小児・内	963-8026	郡山市並木3-5-18	925-0705
今泉眼科病院	眼	963-8877	郡山市堂前町20-9	922-0665
今村医院	泌尿器・外・皮膚・内	963-0111	郡山市安積町荒井字下北井前1-16	946-0081
今村ホームクリニック	内・循内・産婦人・小児・神内	963-8023	郡山市緑町4-12	922-8999
うさみ内科	内・消内・小児・リハビリ	963-0201	郡山市大槻町三角田88-2	961-1114
うじいえ内科クリニック	内・循内	963-0201	郡山市大槻町字広町26-7	961-7888
内山心療内科クリニック	心内・精神・内	963-8862	郡山市菜根3-2-12	923-3516
海野医院	内・小児・消内・循内	963-8046	郡山市町東3-100	952-5738
えんどう耳鼻咽喉科医院	耳鼻	963-0201	郡山市大槻町字広町46-1	962-0333
えんどう内科クリニック	内・消内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原75-2	983-8327
奥羽大学歯学部附属病院	歯・矯正・小児歯・口外・放射・内・外	963-8611	郡山市富田町字三角堂31-1	932-8931
おおがクリニック	小児・アレルギー・リウマチ	963-0211	郡山市片平町字出磬東5-5	962-0600
大島クリニック	精神・内・心内	963-8014	郡山市虎丸町14-4 丸三ビル2F	934-3960
おおたけ内科外科クリニック	内・消内・外	963-8051	郡山市富久山町八山田字東平作10-6	927-1260
おおた呼吸器クリニック	呼内・内	963-8041	郡山市富田町字上田向13-3	991-0515
太田整形外科クリニック	整形・リハビリ	963-8042	郡山市不動前1-38-1	921-1114
太田メンタルクリニック	心内・精神・内	963-8877	郡山市堂前町2-18 栗山ビル1F	935-5560
おおつき耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻	963-0551	郡山市喜久田町字四十坦8-97	990-2033
おおつきまちクリニック	内・消内・泌尿器	963-0201	郡山市大槻町字蝦夷坦69-1	961-5467
大野医院	内・消内・小児・リハビリ	963-8833	郡山市香久池2-11-8	933-9628
おおのこどもクリニック	小児・内	963-8844	郡山市字賀庄54-1	937-3775
大町眼科クリニック	眼	963-8001	郡山市大町1-1-1	931-0765
大山内科クリニック	消内・内	963-8846	郡山市久留米3-126-1	937-0530
岡崎産婦人科	産婦人・小児・内	963-0107	郡山市安積2-335	945-8080
岡沼内科往診クリニック	内	963-0107	郡山市安積3-349-1	937-6030
おざわ整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-0209	郡山市御前南6-141	966-2811
小野レディースクリニック	婦人・心内・内	963-0105	郡山市安積町長久保3-10-3	937-3755
折笠医院	内・消内	963-8803	郡山市横塚6-10-18	944-1199
卸町和歯科クリニック	歯・矯正・口外	963-8041	郡山市富田町字五輪下57	954-5535
介護老人保健施設 光の森		963-0665	郡山市横川町字遠後50-1	956-8100
海洲歯科医院	歯	963-8024	郡山市朝日1-15-8	932-1240
かずま医院	内・循内・呼内・外	963-8862	郡山市菜根1-15-2	934-7750
金子耳鼻咽喉科医院	耳鼻・気管食道	963-8005	郡山市清水台2-7-5	932-1517
かわなこどもクリニック	小児	963-0107	郡山市安積3-298	947-5377
眼科君塚医院	眼	963-0209	郡山市御前南1-5	962-3355

太田西ノ内病院では、患者さんに質の高い医療を受けていただくために、開業医の先生方と連携をむすんでいます。

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
喜久田クリニック	内・外・消内・肛門・リハビリ	963-0541	郡山市喜久田町堀之内字南柵内8-10	963-1601
菊池医院	小児・アレルギー	963-8871	郡山市本町1-14-21	932-0154
ぐっすりーぶ呼吸器クリニック	内・呼内	963-0551	郡山市喜久田町字遠北原7-5	927-8776
久米こどもクリニック	小児・内・アレルギー	963-8034	郡山市島2-50-1	923-0585
クリニック兼谷	内・心内・精神・リハビリ	963-8004	郡山市中町11-7 アオキヤビル3階	931-3000
クリニック光の森	内・婦人・外	963-0665	郡山市横川町字遠後30-1	983-7331
栗山医院	内・外・消内	963-8851	郡山市開成2-23-23	923-5038
くるまだ歯科	歯・小児歯・口外	963-0209	郡山市御前南1-10	952-1717
桑島医院	内・整形	963-0831	郡山市中田町柳橋字町521	973-2210
桑野協立病院	内・リウマチ・呼内・循内・消内・糖尿・リハビリ・ 外・皮膚・整形・眼・肛門・麻酔	963-8034	郡山市島2-9-18	933-5422
くわのすずき内科クリニック	内・消内・内視鏡・肝臓	963-8025	郡山市桑野4-10-6	991-5700
郡司歯科医院	歯・小児歯・口外	963-0201	郡山市大槻町広町46-3	952-0584
小池消化器科・内科クリニック	消内・内	963-8051	郡山市富久山町八山田字追越12-1	991-4855
郡山市医療介護病院	内・整形・皮膚・リハビリ	963-8031	郡山市字上亀田1-1	934-1240
郡山整形外科・リハビリテーション科	整形・リハビリ・リウマチ	963-0207	郡山市鳴神3-110	961-3338
郡山中央歯科	歯・小児歯・矯正・口外	963-8874	郡山市深沢2-9-7 クレセント深沢1F	935-1815
コスモス通り心身医療クリニック	心内・精神・内	963-0207	郡山市鳴神3-69	962-7202
コスモス皮膚科・内科クリニック	内・肝臓・消内・内視鏡・皮膚・アレルギー	963-0209	郡山市御前南5-150	962-0201
小玉耳鼻咽喉科	耳鼻	963-0206	郡山市中野1-23	952-3638
斎藤クリニック	内・外・脳外・神内・リハビリ	963-8813	郡山市芳賀3-3-20	956-3335
ざかい小児科クリニック	小児・アレルギー	963-0551	郡山市喜久田町字上田向2-2	921-2216
ざかえ内科クリニック	内・循内・消内・呼内・神内・アレルギー・ リハビリ・人工透析	963-8803	郡山市横塚2-15-6	941-2202
相楽眼科	眼	963-0201	郡山市大槻町字西ノ宮西81-2	961-5115
佐久間歯科医院	歯・矯正	963-8005	郡山市清水台1-6-19 八幡第1ビル2F	923-5664
さくま耳鼻咽喉科	耳鼻	963-8861	郡山市鶴見坦2-9-19	990-3387
さくまファミリークリニック	内・呼内・消内・循内・アレルギー・小児	963-8033	郡山市亀田1-51-12	927-5530
桜井産婦人科医院	産婦人	963-8014	郡山市虎丸町23-18	932-1637
桜井診療所	内・呼内・循内・消内・小児	963-8811	郡山市方八町2-6-16	944-8840
桜井クリニック	内・小児・呼内・消内・循内・リハビリ	963-8845	郡山市名倉24-1	946-9933
ささうち内科クリニック	内・小児	963-8071	郡山市富久山町久保田字久保田112	933-8667
佐々木医院	内・循内・神内・麻酔・外・リハビリ	963-8046	郡山市町東1-196	952-3661
佐藤胃腸科外科病院	内・胃腸・外・消内・肛門	963-8834	郡山市図景1-4-6	922-3800
佐藤眼科医院	眼	963-0105	郡山市安積町長久保3-15-12	947-0221
さとう脳神経クリニック	内・脳外・神内・外・リハビリ	963-8041	郡山市富田町字稲川原77	990-1770
さとう皮膚科	皮膚	963-8061	郡山市富久山町福原字沼下55-138	931-6666
渋谷クリニック	内・消内・小児	963-0112	郡山市安積町成田字西畑13-1	947-2122
下地脳神経内科	神内・内	963-0205	郡山市堤1-84	962-7751
下田皮膚科医院	皮膚	963-8862	郡山市菜根1-25-6	923-1537
じんキッズクリニック	小児・内・泌尿器・腎内・人工透析	963-8841	郡山市山崎305-6	974-2525
すがのクリニック	精神・内・心内・神内	963-0209	郡山市御前南6-16	966-3300
鈴木医院	内・呼内・消内・循内・小児	963-1412	郡山市湖南町館字伊勢ノ前1237-5	982-2113
鈴木医院	小児・内・眼	963-8061	郡山市富久山町福原字鎌田24-8	923-0828
すずきクリニック	人工透析・泌尿器・内	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原12	925-0860
鈴木整形外科医院	整形・内・リハビリ	963-8852	郡山市台新1-31-21	922-6666
鈴木ファミリークリニック内科小児科	内・小児	963-0204	郡山市土瓜2-2-4	952-7711
すずき耳鼻・鼻・のどクリニック	耳鼻・アレルギー	963-8041	郡山市富田町字中ノ目42	983-8749
すみこしこどもクリニック	小児・アレルギー	963-8871	郡山市本町2-11-7	935-5000
せいの内科クリニック	内	963-8851	郡山市開成6-192-2	983-1024
添田整形外科	整形・リハビリ・内・リウマチ	963-8041	郡山市富田町字町畑24-3	951-0870
たかはし内科・眼科クリニック	内・循内・消内・呼内・小児・眼	963-8861	郡山市鶴見坦1-9-13	923-0161
瀧田歯科医院	歯・小児歯	963-0211	郡山市片平町字水上26	952-3711
武田整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-0201	郡山市大槻町字広町26-1	961-0818
たなかレディースクリニック	産婦人	963-0209	郡山市御前南5-28	952-7234
田村診療所	内・外・小児・整形・皮膚	963-1154	郡山市田村町岩作字穂多礼218	955-3615
たるかわクリニック	神内・内・循内・呼内・リハビリ	963-0209	郡山市御前南1-13	966-3311
長者2丁目かおりやま内科	内・循内・心臓リハビリ	963-8017	郡山市長者2-12-5	954-6773
チルトレンクリニック	小児・アレルギー	963-0201	郡山市大槻町字二本木12-1	952-3721
塚原産婦人科内科外科医院	内・外・小児・産婦人	963-8025	郡山市桑野2-34-12	922-5789

Open System

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
土屋病院	内・消内・循内・麻酔・リハビリ・健診	963-8841	郡山市山崎76-1	932-5425
鶴見坦民井診療所	麻酔・内・整形	963-8861	郡山市鶴見坦1-6-10	927-8447
てちがわ内科	循内・呼内・内・消内	963-8034	郡山市島1-17-3	991-1177
トータルヘルスクリニック	内・外・産婦人・小児・リハビリ・循内・消内	963-8841	郡山市山崎171	927-0325
内科リウマチ科大口クリニック	内・リウマチ	963-8876	郡山市麓山2-11-26	927-8588
永岡医院	内・小児・消内	963-8071	郡山市富久山町久保田字上野17-1	922-2818
長岐医院	内・呼内・循内・胃腸・外・整形	963-8862	郡山市菜根3-19-9	922-9415
中村歯科医院	歯	963-8005	郡山市清水台2-7-25	932-2625
中村脳神経外科クリニック	脳外・神内・内・リハビリ	963-8875	郡山市池ノ台7-24 コーセレジデンス1F	939-3001
セツ池クリニック	内・外・整形・消内・麻酔・循内・リウマチ・リハビリ・小児・漢方内・皮膚	963-8831	郡山市セツ池町26-19	932-5304
西田皮膚クリニック	皮膚	963-8025	郡山市桑野4-10-11	973-5141
日東病院	人工透析・内・糖尿・消内・外・循内・肛門	963-8015	郡山市細沼町3-6	932-0164
二瓶医院	内・消内・小児・放射	963-1522	郡山市湖南町三代字御代1250	982-2556
ぬかざわ歯科医院	歯・矯正	963-8025	郡山市桑野2-20-17 ジネックスビル2F	990-0418
根本医院	内・消内・循内	963-1246	郡山市田村町谷田川字北表45	955-3113
根本クリニック	内・脳外・外	963-8012	郡山市咲田1-5-11	922-9405
根本内科医院	内・循内・消内	963-0725	郡山市田村町金屋字マセロ40-2	944-6476
野田桑野歯科医院	歯	963-8025	郡山市桑野3-16-12	923-4622
長谷川皮膚科医院	皮膚・アレルギー・泌尿器	963-8872	郡山市栄町8-17	923-0821
羽鳥歯科医院	歯	963-8851	郡山市開成2-29-11	923-3111
針生ヶ丘病院	精神・心内・内・歯・口外	963-0201	郡山市大槻町字天正坦11	932-0201
半田整形外科	整形・内・形成・リハビリ	963-8061	郡山市富久山町福原字鳴伊賀62-1	921-6660
東原クリニック	内・小児・呼内・糖尿・循内・消内・アレルギー	963-0551	郡山市喜久田町字前北17-1	925-1616
ひさこファミリークリニック	小児・小外・内・外・婦人	963-0216	郡山市中ノ目1-26-2	952-4415
美術館通りクリニック	内・産婦人	963-8806	郡山市字下館野23-4	956-0303
ひだ内科・神経内科クリニック	内・神内・小児	963-8051	郡山市富久山町八山田字申田10	934-3899
平栗内科医院	内・消内・循内	963-8006	郡山市赤木町12-15	924-0207
ひろさか内科クリニック	内・循内・消内	963-8041	郡山市富田町字中ノ目41	962-0230
ひわだ太田診療所	内・小児・皮膚・アレルギー・呼内・循内・消内・腎内・放射	963-0534	郡山市日和田町字原12-41	968-2311
日和田整形痛みのクリニック	整形・内・麻酔	963-0534	郡山市日和田町字南原2-54	958-2100
ファミリークリニックさとう	内・小児・消内	963-8851	郡山市開成5-12-2	932-1390
福澤整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-0101	郡山市安積町日出山4-62	943-0555
ふるかわ皮ふ科クリニック	皮膚・アレルギー	963-8042	郡山市不動前1-38-2	933-4112
古川産婦人科	産婦人	963-8871	郡山市本町2-10-11	922-1155
古川内科眼科医院	内・消内・眼	963-8835	郡山市小原田4-12-26	956-6500
宝沢伊藤歯科医院	歯	963-8061	郡山市富久山町福原字沼下55-132	924-0888
宝沢内科クリニック	内・消内・循内・呼内・小児	963-8051	郡山市富久山町八山田字大森新田35-3	936-4111
星富久山医院	内・循内	963-8071	郡山市富久山町久保田字久保田91-1	932-1608
本田歯科クリニック	歯	963-8861	郡山市鶴見坦3-1-3	922-5454
松井医院	内・小児	963-0201	郡山市大槻町字上町32	951-2085
まつもと内科クリニック	内	963-0725	郡山市田村町金屋マセロ4-1	953-7412
三浦医院	内・循内	963-8002	郡山市駅前2-7-4	932-0271
水島歯科クリニック	歯・小児歯・矯正	963-8041	郡山市富田町字大徳南17-11	953-8418
三橋内科胃腸科クリニック	内・消内・循内	963-0201	郡山市大槻町字北ノ林27-2	951-2455
緑ヶ丘こどもクリニック	小児	963-0702	郡山市緑ヶ丘東3-1-3	956-6006
南インター通りクリニック	内・循内・心内・精神	963-0111	郡山市安積町荒井字念仏段18-2	954-7102
宮田泌尿器科	泌尿器・肛門・内	963-0105	郡山市安積町長久保1-4-2	945-8101
むかわクリニック	小児・内	963-8052	郡山市八山田5-79	933-7788
武藤歯科医院	歯・小児歯・口外・矯正	963-8803	郡山市横塚2-15-10	942-5505
宗像医院	内・外・産婦人	963-0832	郡山市中田町中津川字町田前271	973-2250
村上整形外科	整形・リウマチ・リハビリ・外・内	963-0111	郡山市安積町荒井字打登喜34-1	945-8577
めらクリニック	内・呼内・糖尿・腎内・循内・消内・皮膚・外・整形・肛門・人工透析	963-0209	郡山市御前南3-201	962-0038
許田クリニック	内・放射	963-8862	郡山市菜根3-13-10	927-8711
本町鈴木クリニック	内・脳外・リハビリ	963-8871	郡山市本町2-2-7	922-0556
モミの木クリニック	内・小児・婦人・皮膚・在宅医療・歯・小児歯・矯正・口外	963-0207	郡山市鳴神1-1-1	926-0131
森藤医院	内・小児・外・泌尿器・皮膚・消内	963-0534	郡山市日和田町字山ノ井2	958-4567



太田西ノ内病院では、患者さんに質の高い医療を受けていただくために、開業医の先生方と連携をむすんでいます。

郡山エリア

市外局番(024)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
八木眼科医院	眼	963-8878	郡山市堤下町9-7	922-4970
矢内クリニック	内・消内・外・肛門	963-0702	郡山市緑ヶ丘東3-1-4	942-0871
山口内科クリニック	内・循内・消内	963-0111	郡山市安積町荒井字萬海83-1	973-6866
やまさわ内科	内・循内・呼内・消内・小児	963-8042	郡山市不動前1丁目39	938-4171
山下内科胃腸科医院	内科・消内	963-8811	郡山市方八町2-16-11	944-3126
山田内科クリニック	内・循内・小児	963-8851	郡山市開成2-7-8	933-7502
山本内科医院	内・消内・呼内・循内	963-8871	郡山市本町2-7-15	933-1133
ユア・クリニックたかはし	小児・内・アレルギー	963-8014	郡山市虎丸町1-5 ロイヤルライフ虎丸1階	990-0646
よしだ皮膚科クリニック	皮膚	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原77	973-5654
よつば皮膚科クリニック	皮膚・アレルギー	963-8041	郡山市富田町字鍛冶田10-1	973-8601
ロプレ耳鼻咽喉科	耳鼻	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原13-1	932-8733
ロマリンダクリニック	婦人・心内・アレルギー	963-8002	郡山市駅前2-11-1	924-1161
渡辺医院	内・消内・循内	963-0108	郡山市笹川2-203	945-1477
渡辺皮膚科クリニック	皮膚	963-8871	郡山市本町2-1-12	934-0789
渡辺美佳子こどもクリニック	小児・アレルギー・皮膚・内	963-8041	郡山市富田町字下亀田1-35	927-8622
わんぱくさいとうこども医院	小児・アレルギー・内	963-0209	郡山市御前南6-122	983-0189

須賀川エリア

市外局番(0248)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
あすなろこどもクリニック	小児	962-0052	須賀川市大字西川字後田112-5	63-2711
あづまクリニック	内・消内・放射線	962-0853	須賀川市前川52-1	72-3755
あべ内科医院	内・循内・小児	962-0122	須賀川市木之崎字寺前77-6	69-1122
岩瀬歯科医院	歯	962-0302	須賀川市柱田字長井76-5	65-2131
太田耳鼻咽喉科医院	耳鼻・気外	962-0052	須賀川市西川字池ノ上41-7	75-4898
太田メディカルクリニック	内・呼内・循内	962-0847	須賀川市諏訪町5	75-2343
折笠クリニック	内・消内・呼内・循内・小児	962-0822	須賀川市東作146-7	72-7065
かみやま皮膚科クリニック	皮膚	962-0842	須賀川市宮先町24-1	72-5237
空港通歯科医院	歯・小児歯・矯正・口外	962-0837	須賀川市高久田境87-1 メガステージ須賀川内	63-8210
熊田医院	外・内・肛門・消内・神内	962-0302	須賀川市柱田字石田5	65-3588
公立若瀬病院	内・消内・総合診療・心内・脳外・膠原・外・整形・リウマチ・小児・泌尿器・形成・皮膚・眼・放射	962-8503	須賀川市北町20	75-3111
国分内科クリニック	内・循内・呼内	962-0851	須賀川市中宿445	73-1155
小橋クリニック	内・消内・小児・リハビリ	962-0402	須賀川市大字仁井田字大谷地172-3	72-1555
小林医院	産婦人・内・耳鼻・小児・皮膚・泌尿器	962-0838	須賀川市南町30-10	76-1565
小森山産婦人科医院	産婦人・内・小児	962-0052	須賀川市大字西川字後田97-27	75-6000
須賀川クリニック	人工透析・外	962-0052	須賀川市大字西川字池ノ上45-7	75-0787
須賀川南クリニック	内・消内・皮膚・小児・肛門・整形・外	962-0826	須賀川市広表77-1	94-8135
長沼クリニック	内・皮膚・小児・麻酔	962-0203	須賀川市長沼字殿町11-3	67-2930
西間木医院	内・小児・皮膚・リウマチ・アレルギー・消内	962-0813	須賀川市大字和田字弥六内356-4	76-3400
橋本医院	内・麻酔・整形	962-0051	須賀川市越久字三斗内76	75-5161
福島病院	内・神内・整形・脳外・産婦人・小児・小外・小児心内	962-8507	須賀川市芦田塚13	75-2131
みやのもりクリニック	内・小児・内視鏡	962-0001	須賀川市森宿字横見根13-3	72-1222
矢部医院	内・循内	962-0839	須賀川市大町280	75-2069
吉田医院	内・神内	962-0841	須賀川市上北町96-1	76-2117
渡辺内科胃腸科クリニック	内・消内・小児	962-0052	須賀川市大字西川字山本13-1	76-5511

田村市・田村郡エリア

市外局番(0247)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
青山医院	内・外・内視鏡・脳外	963-4602	田村市常葉町常葉字荒町48	77-2015
石塚医院	内・小児	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字品ノ木123	72-2161
遠藤医院	内・産婦人・小児	963-4203	田村市船引町門沢字直道338	85-2016
大方病院	整形・外・皮膚・内・眼・麻酔	963-4312	田村市船引町船引字南町通111	82-1117
かとうの内科クリニック	内・循内・消内・小児	963-4317	田村市船引町東部台4-81	81-1388
かみや内科クリニック	内・小児	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字宿ノ後33	72-3212
公立小野町地方総合病院	内・小児・耳・皮膚・外・婦・リウマチ・整形・眼・麻酔	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字槻木内6-2	72-3181
こじま眼科	眼	963-4312	田村市船引町船引字源次郎125-40	81-2333

Open System

田村市・田村郡エリア

市外局番(0247)

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
さいとう医院	外・整形・内・小児・皮膚・泌尿器・リハビリ	963-3401	田村郡小野町大字小野新町字中通59-1	72-2500
さとう耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻	963-4312	田村市船引町船引字堰田82-18	81-1333
清水医院	外・整形・肛門・胃腸・循環・リハビリ	963-4312	田村市船引町船引字馬場60	82-3535
白岩医院	内・循環・消内・小児・外・産婦人・麻酔	963-4602	田村市常葉町常葉字内町48	77-2036
せんざき医院	内・外・整形・皮膚・泌尿器・肛門	963-7759	田村郡三春町大字町32 みはる壱番館1F	61-2777
田村市立都路診療所	内	963-4701	田村市都路町古道字寺下50	75-2003
中央通りクリニックやない	泌尿器・皮膚・内	963-4317	田村市船引町東部台3-108	81-2662
東部台こどもクリニック	小児・アレルギー	963-4317	田村市船引町東部台3-78	81-2580
西山医院	内・外・消内・循環・肛門・皮膚	963-7767	田村郡三春町字御免町179	62-2473
のざわ内科クリニック	内・消内・小児	963-7719	田村郡三春町大字貝山字岩田86-2	61-1500
橋本医院	内・小児・消内・アレルギー	963-3402	田村郡小野町大字谷津作字馬場70-1	72-3711
まつえ整形外科	整形・リハビリ・内	963-4312	田村市船引町船引字源次郎125-31	81-1222
まつざき内科胃腸科クリニック	内・消内	963-4603	田村市常葉町西向字米粉原8	77-2870
むとう整形外科クリニック	整形・リウマチ・リハビリ	963-7719	田村郡三春町大字貝山字岩田86-1	61-1600
雷クリニック	内・消内	963-7769	田村郡三春町字担橋2-1-2	62-6333

石川郡・岩瀬郡・その他エリア

医療機関名	診療科	郵便番号	住所	電話番号
味原医院	内・消内・小児・糖尿	963-6313	石川郡玉川村大字川辺字和尚平279	0247-57-2054
あつみ内科医院	内・循環・消内・小児	963-6312	石川郡玉川村大字小高字中囃18-1	0247-37-1544
あらまちクリニック	内・小児	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字北町156-2	0247-33-8018
いがらし内科クリニック	循環・内・呼内・消内	961-0831	白河市老久保13-1	0248-21-9111
石川中央医院	内・循環・小児・呼内・皮膚	963-7851	石川郡石川町字新町55	0247-26-2024
いしわたクリニック	内・泌尿器・外・リハビリ	969-1104	本宮市荒井字東学壇11-1	0243-63-2826
大竹歯科医院	歯	969-3122	耶麻郡猪苗代町字新町4858	0242-62-3708
大野診療所	内・小児・精神・神内	963-7858	石川郡石川町字下泉171	0247-26-2615
おかざきクリニック	小児・内・皮膚	961-0856	白河市新白河2-57	0248-23-2551
岡ノ内クリニック	内・循環・呼内・アレルギー・皮膚	969-0401	岩瀬郡鏡石町岡ノ内306	0248-62-1112
小野医院	内・小児・婦人	969-0404	岩瀬郡鏡石町大字笠石字中町228	0248-62-4355
尾股耳鼻咽喉科医院	耳鼻	961-0972	白河市立石143-1	0248-23-1333
鏡石クリニック	内・消内・人工透析	969-0401	岩瀬郡鏡石町本町201-3	0248-92-2113
上遠野内科医院	内・消内・小児	969-1125	本宮市本宮字荒町54	0243-33-5866
かねこクリニック	脳外・リハビリ・呼内・循環・消内・糖尿・皮膚・内	961-8051	西白河郡西郷村字下前田東6	0248-24-3111
白河市表郷クリニック	内・小児・アレルギー・皮膚・リハビリ	961-0416	白河市表郷金山字長者久保2-5	0248-32-2316
すずき内科クリニック	内・呼内・アレルギー・小児・消内	961-0051	白河市大森ノ内84-4	0248-24-4114
田中内科医院	内・呼内・消内・循環	963-7817	石川郡石川町字立ヶ岡50	0247-26-3333
千葉医院	皮膚・小児	961-0062	白河市外薄葉43-1	0248-24-2080
つむらやクリニック	整形・リハビリ・リウマチ・外・内	969-0401	岩瀬郡鏡石町鏡沼189-2	0248-62-1616
にほ小児科医院	小児・アレルギー・内	969-0401	岩瀬郡鏡石町鏡沼214	0248-92-3335
ニューロクリニック	脳外・神内・内・整形	961-8051	西白河郡西郷村字下前田東5-1	0248-24-4111
橋本クリニック	内・小児・消内・アレルギー	969-1203	本宮市白岩字馬場110-1	0243-64-2552
ひらた中央クリニック	内・外・整形・リハビリ・循環・消内・肝臓・甲状腺・神内・肛門・眼	963-8202	石川郡平田村大字上蓬田字大隅30	0247-25-1414
ひらた中央病院	内・外・整形・リハビリ・眼・呼内・循環・消内	963-8202	石川郡平田村大字上蓬田字清水内4	0247-55-3333
ふじた循環器内科クリニック	小児・循環・内	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字北町22	0247-33-2013
ふりど循環器科	循環・呼内・内	975-0034	南相馬市原町区上波佐字原田238	0244-23-3113
ふるどのクリニック	内・消内・循環・呼内・小児・リハビリ	963-8304	石川郡古殿町大字松川字林14-1	0247-32-1114
栂病院	内・外・呼内・消内・整形・リハビリ・循環・歯・アレルギー・リウマチ	964-8567	二本松市本町1-103	0243-22-2828
緑が丘さくら診療所	内・外・消内・肛門・リハビリ	961-0309	白河市東深仁井田字道山6-10	0248-35-1555
矢吹医院	内・消内・循環・小児・リハビリ	969-3123	耶麻郡猪苗代町字古城町99-1	0242-62-2169
よしだこどもクリニック	小児	969-1101	本宮市高木字平内67-15	0243-34-6418
よしだ内科	内・消内・循環・呼内	969-1168	本宮市本宮字一ツ屋1-1	0243-63-2333
和田医院	内・消内・呼内・循環	963-6131	東白川郡棚倉町大字棚倉字城跡3-1	0247-33-2012
渡部医院	内・外・泌尿器・胃腸・整形	969-0223	西白河郡矢吹町文京町226	0248-44-4111
渡辺医院	産婦人・内・小児	964-0876	二本松市正法寺町186-1	0243-62-3000
渡辺クリニック	外・内・肛門・消内	969-1101	本宮市高木字高木19-6	0243-34-3311



彩食 健美

これからの季節にぴったり！

鶏肉とカラフル夏野菜のレンジ蒸し



鶏肉とカラフル夏野菜のレンジ蒸し

材料 (2人前)

鶏むね肉(皮無し) …………… 200g	ズッキーニ …………… 1/2本	にんにく …………… 適量
黄パプリカ …………… 1/2個	トマト …………… 1個	塩・あらびき黒こしょう …… 各適量
玉葱 …………… 1/2個	白ワイン …………… 大さじ1	
なす …………… 1個	オリーブ油 …………… 大さじ1	

もうすぐ暑い夏がやってきますね。今回はそんなこれからの季節にぴったりな夏野菜たっぷりのヘルシー料理を先取りで紹介しします。火を使わずレンジで調理するのでとても簡単です！

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。その他にも夏野菜にはさまざまなビタミンが含まれています。さらにトマトには抗酸化作用のあるリコピンがたっぷりです。また濃くはっきりとした色合いの野菜が多く、カラフルなビタミンカラーが食欲を刺激してくれるため、食欲が落ちがちなこれからの季節にぴったりです。鶏むね肉に含まれるたんぱく質にも疲労回復効果がありますので、ぜひ今年の夏には夏バテ知らずなこの一品をお試しください。

POINT

★レンジで調理するので時短です！

火を使わないので細かい火加減もなく失敗知らず！

★鶏肉に火が通ってない場合は追加で加熱しましょう。



鶏肉は食べやすい大きさに切ってにんにく、塩、こしょうで下味をつける。



玉葱はくし形に切る。残りの野菜は一口大の乱切りに切る。



トマト以外の野菜を耐熱容器に入れて塩、こしょうをして約5分おく。



③の耐熱容器に1の鶏肉を入れて白ワインとオリーブ油をまぶし、ラップをして500Wの電子レンジで約7分加熱する。



トマトを加えひと混ぜし、500wの電子レンジで約2分加熱する。



一人分カロリー
エネルギー243kcal
たんぱく質25.3g
塩分2.0g



管理栄養士
佐藤 美紀子

編集後記

春から夏へと変わりゆく季節、とても過ごしやすき気候となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。4月、5月は年度替わりで、主に新入社員や、新しい職場に異動された方二人暮らしを始めた方にとっては、慌ただしかったと思います。そんな日々を送っていた方が陥りやすいのが「5月病」、主に環境の変化に体が対応しきれない場合に起こると言われていますが、近年「6月病」が増えていると聞きます。「6月病」とは、気分が沈んでやる気がせず、夜寝つきが悪いなど、睡眠しても疲れがとれない「5月病」と同じ症状です。そもそも「5月病」「6月病」も正式な病名ではなく、医学的な診断名は「適応障害」と言われるそうです。なぜ6月に現れるかというと、4月からの環境変化によるストレスの疲労が慣れてきた頃に度に出てくるというものです。梅雨時期のどんよりとした天候に心身が左右されるのも「因かもしません」。

そんな気持ちが晴れない方への私のお勧めは、休日に趣味の仲間と楽しむことです。また、適度な運動を心がけるのもポイント。夜寝る間際にはリラックスができる音楽をかければ心地よい睡眠へと繋がります。寝つきが悪いとストレスになり、ストレスが溜まると寝つきが悪くなるので、そうなる前に自分なりのストレス解消法を見つけるのも良いと思います。

IT管理課 大西 理博

太田西ノ内病院広報委員会

委員長 佐藤 和則 (医師)	委員 岩崎 敦子 (看護部)
委員 大戸 康子 (看護部)	委員 佐藤 彦衛 (薬剤部)
委員 渡部 さゆり (生理検査科)	委員 佐藤 美紀子 (栄養部)
委員 柳沼 孝寿 (放射線部)	委員 大西 理博 (IT管理課)
委員 佐藤 浩徳 (地域医療連携室)	委員 橋本 匡俊 (庶務課)
幹事 太田 匡俊 (庶務課)	

HP

一般財団法人 太田綜合病院 ホームページ
<http://www.ohta-hp.or.jp/>



一般財団法人 太田綜合病院 Facebook
<http://www.facebook.com/0088ohtahp>



ふれ愛にほけ

Vol. 34

発行日／平成29年6月
太田西ノ内病院広報誌

発行／一般財団法人 太田綜合病院附属太田西ノ内病院
住所／郡山市西ノ内2丁目5番20号 TEL:024(9225)1188
編集／太田西ノ内病院広報委員会