

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.

45

発行日／2021年1月

あけまして
おめでとうございませう

あけましておめでとうございませう。皆様にとって2021年が良い年でありますようお祈り申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の対応に明け暮れた年でした。郡山市内でも大流行し当院でも対応を迫られました。受診された発熱や救急の患者さんに対して多数のPCR検査を実施しました。院内感染を防ぐため、患者の皆様にも多大なご協力を御願いし曝露歴がないかなど質問をさせて頂きました。御陰様で今までのところ院内感染も起きず、また職員からの発症もありません。

2021年がどうなっていくのか予想はしにくいです。東京オリンピックですらどうなるのか分かりません。不確実なことが多いのですが、ワクチンが安全に使用できるようになれば、もう少し活動的にできるでしょう。今のところは何かと自粛で厳しく寂しい日々が続いていますが、病院と地域の皆様、力を合わせてコロナを克服しましょう。今年も太田西ノ内病院は地域の皆様から信頼される急性期総合病院として役割を果たしていきます。皆様のご支援のほど、宜しくお願い申し上げます。



病院長
新保 卓郎

～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最大限の努力を致します。
- 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

特集 免疫力を高めて、感染症にかかりにくい身体に …	2
気になる病気のはなし ～関節リウマチ～ ……	4
ワクチンの種類による 接種間隔変更について ……	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。

冬になると様々な感染症が流行します。感染症を予防するためのひとつの手段として、免疫力を高めることが重要になってきます。今回は免疫力を高めるポイントを食事、睡眠、運動の3つに絞って特集します。

食事

免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。免疫力を高めるために、なぜ腸内環境を改善する必要があるのでしょうか。免疫細胞の60〜70%は腸にあるため、腸内環境を良好に保つことで免疫力を高めることができます。食べものの消化・吸収・排泄をする腸は、有害な成分が体の中へ侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があるためです。

腸内環境は、善玉菌を増やすことや便秘を改善することで整えられるといわれています。では、どのような食材をとると善玉菌を増やすことができるのか紹介します。また、免疫力を高める食材も紹介します。

①善玉菌を増やす食材には**発酵食品**、**オリゴ糖**、**食物繊維**があります。

食物繊維



食物繊維は、善玉菌のエサとなることで、善玉菌を増やします。また、腸の働きを活発にする効果もあります。

オリゴ糖



オリゴ糖は、善玉菌のひとつであるビフィス菌のエサとなることで善玉菌を増やします。

発酵食品

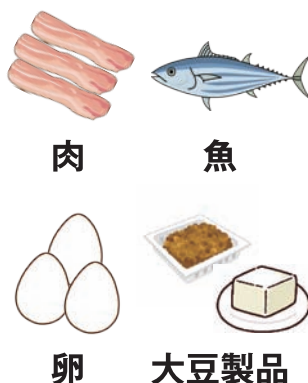


発酵食品は、善玉菌を増やす働きがあります。

抗酸化成分を含む ビタミンA・C・E



たんぱく質



②免疫力を高める食材には、**たんぱく質**や**抗酸化成分を含むビタミンA・C・E**があります。

善玉菌を増やす食材や、免疫力を高める食材を紹介しましたが、日頃からいろいろな種類の食材を摂り、緑黄色野菜や根菜類を始めとした旬の野菜・魚を食べることなど、多くの栄養素を摂ることが腸内環境を良好にすることにつながります。

栄養バランスの良い食事、規則正しい食習慣をおくことも免疫力を高めることのひとつになります。

睡眠



皆さんも経験されたことがあると思いますが、風邪をひいて熱が上がると眠くなり、眠ったあとと熱が下がりが体が楽になります。睡眠の役割は休息ですが、睡眠は感染症の治療のひとつといってもよく、慢性的な睡眠不足は体の防御システムを弱め、実際、睡眠が短いと風邪やインフルエンザにかかりやすくなり、また睡眠が4時間未満の人は7〜8時間の人と比べインフルエンザワクチン接種後の抗体産生が半分まで低下したとの報告もあります。睡眠は免疫(生体防御)と深くかかわっており、健康には良い睡眠が不可欠です。それでは、良い睡眠をとるためにはどのようにしたらよいのでしょうか。それは、なにも難しいことではなく、規則正しい生活を送り、睡眠時間をしっかりと確保することです。

規則正しい生活をするためには、まず朝起きる時間を乱さないことです。寝るのが多少遅くなっても起きる時間だけは一定にして、体内時計をずれないようにすることが大切です。特に週末は夜更かしをして起きるのが遅くなりがちですが、体のリズムがずれて月曜の朝に体内時計をうまくリセットできなくなってしまうので

注意が必要です。そして、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。太陽の光は最強の目覚まし時計ともいわれています。

一方、夜は強い光を浴びることを避け、寝る前はパソコンやスマホ、ゲーム等の操作をしないようにします。脳を過度に刺激しないようにして、強い光を避けることで眠りに入りやすくなります。睡眠の質を高めるためには、食事に注意することも必要です。特に朝食はしっかりと食べるようにします。朝食には体内時計をリセットする働きがあります。また、夜は寝る前の食事を避けるようにしましょう。消化活動が続いた状態では良い睡眠は得られません。寝る直前のエネルギー摂取は脂肪として蓄積されてもしまいます。なお、寝る前のカフェイン摂取や喫煙は覚醒作用があり、飲酒は眠りが浅くなるのでお勧めできません。運動習慣をつけることも良い睡眠のためには重要なことです。運動習慣がある人に不眠の人は少ないといわれています。つまり、良い睡眠をとるためには、朝いつも決まった時間に起き、太陽の光を浴び、朝食をしっかりと摂り、そして体を動かすことです。運動は午前中に30分ぐらい、また夕方から夜、就寝3時間くらい前の時間帯に行うのが睡眠のために効果的とされています。激しい運動ではなく、ウォーキングやジョギングなどの軽い運動がよいでしょう。さて、「睡眠負債」という言葉を聞かれたことがあるでしょうか。睡眠不足は眠りの借金ともいわれます。睡眠不足が続くことに警鐘を鳴らしたものです。特に日本人の睡眠時間は世界で最短です。夜型の生活スタイルになったの

健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに専門家に相談を。

が原因ではありますが、慢性的な睡眠不足が続くと週末に寝溜めしても回復しません。日頃から睡眠時間をしっかりと確保して睡眠不足にならないようにしましょう。子供たちは親の生活スタイルに大きく影響を受けますが、近頃の子供たちの睡眠時間が短くなってきたことが問題となっています。規則正しい生活を送り、生体リズムを乱さないようにして良い睡眠をとり、体の免疫機能を落とさないように心掛けましょう。

(日本睡眠学会専門医 金子泰之)

生活様式が変わったことで、身体を動かす時間が少なくなってしまう方も多いのではないのでしょうか。身体を動かさないことで体力や筋力の低下だけでなく、免疫という身体の働きも低下してしまうと言われています。

免疫と運動の関係については、様々な研究の結果から中等度のスポーツ活動(軽く息が上がる程度のウォーキングなど)は、運動を何もしないよりも上気道感染症(いわゆる風邪)になる危険性が低下する可能性があると言われています(逆にスポーツ選手のような強いトレーニングを行うことは風邪を引きやすくなるとも言われています)。また、別の研究では、最大酸素摂取量50%以下の持久運動(20分程度のウォーキングなど)では、免疫機能で活躍する好中球の働きが活発になるとも言われており、ある程度の運動を行うことで、免疫力を高めることができますとも言われています。また、運動には免疫力を高めるだけでなく、筋力向上、心肺機能向上、気持ちを元気にする効果もありますので、身体にとって適度に運動することは良いことが多いです。

では、具体的に運動は何をすれば良いのでしょうか。厚生労働省は、健康日本21という方針を掲げています。その中で運動について、1日の歩数の目安を示しています。中でも65歳以上の1日の目標歩数が男性は7,000歩、女性は6,000歩とされています(実際の調査結果では65歳以上の男性が5,628歩、女性が4,584歩)。歩

くことは、足の筋肉を維持するためにも重要なことです。しかし、普段運動をする習慣がない方が急に運動をすると、身体に痛みが出たり、3日坊主で終わってしまうことが考えられます。重要なことは、今より10分、少しでも動く時間を増やすことです。あえて歩く時間を作ろうとしなくても、普段の生活の中にできることから取り入れて頂けると継続しやすく習慣になりやすいと思います。まずは自分自身の生活を少し見直し、今より少し運動習慣を身につけましょう。

(理学療法士 佐久間達也)

免疫力を高めることで感染症にかかりにくくなり、かかったとしても軽症で済む場合があります。感染症対策には、基本のひとつである手洗いと、マスク着用を含む咳エチケットも重要です。この冬は例年と違って感染症予防に対する高い意識が必要です。免疫力を高め、感染症対策をしっかりと行い、様々な感染症から身を守りましょう。



関節リウマチ

関節リウマチとは

関節リウマチは、自己免疫疾患の一つで患者数70～80万人と推定され、リウマチ性疾患の中で一番多い疾患です。男女比1対4で30～50歳代が発症のピークとされています。免疫の異常を背景に関節腔を裏打ちしている滑膜に慢性炎症を起こす疾患で、典型的には手指足趾など小さな関節に対称的に関節炎が生じます。膝、肩など大きな関節にも及ぶこともあります。炎症が持続すると軟骨の破壊、骨にはびらんが生じ、最終的には関節の変形(尺側偏位、スワネック変形、高度外反母趾など)や強直を来します。朝のこわばりも特徴的で起床後手足の動きが悪く、衣服着脱などの朝の身支度が困難になるなど生活に支障を来します。全身症状として発熱、倦怠感、また関節症状以外にもリウマチ結節という皮下結節ができたり、血管炎に由来する多彩な症状が出たりします。



リウマチ患者の関節変形(尺側偏位)



リウマチ科 部長
菅野 孝

リウマチの経過の多くは、症状が良くなったたり悪くなったたりを繰り返し、徐々に関節破壊が進行していきます。しかし、最近の治療の進歩で、早期の免疫抑制剤内服や生物学的製剤(点滴や皮下注射)の投与で、多くの患者さんの病気の進行を早期に食い止められるようになってきています。

原因はまだ完全にわかっていませんが、1つに遺伝的素因があることが分かっており、HLA(人白血球抗原)領域をはじめ100以上の疾患発症に関わる遺伝子が明らかになっています。また喫煙、歯周病もリウマチの発症や進行に関与しているとされ、遺伝的体質に環境要因が重なって免疫機能に異常が生じ発症すると考えられています。

ワクチンの種類による接種間隔変更について

2020年10月1日から異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルールが一部変更されました。

これまで、異なる種類のワクチンを接種するのに日本独自の制約があり、ワクチン接種をすすめるのに時間がかかることが多く見受けられました。今回の変更で、お子さんたちを予防できる疾患からより早く守ることができるようになりました。ただし、変更がない点もあり注意が必要です。

【変更になった点】

左記の、(あ)の接種間隔の制限がなくなりました。

- (あ) 注射生ワクチン接種をした日から、次にする不活化ワクチンまたは経口生ワクチン接種までの間隔
- (い) 不活化ワクチン接種をした日から、次にするすべてのワクチン(注射生ワクチン・不活化ワクチン・経口生ワクチン)接種までの間隔
- (う) 経口生ワクチン接種をした日から、次にするすべてのワクチン(注射生ワクチン・不活化ワクチン・経口生ワクチン)接種までの間隔

【変更がない点】

- (1) 注射生ワクチンから次の注射生ワクチンの接種を受けるまでは、27日以上(最短で、初回接種の曜日から4週間後の同じ曜日から接種可能)の間隔をおくこと。

(例) 麻しん風しん混合ワクチン・水痘ワクチン・BCGワクチン・おたふくかぜワクチンなど

- (2) 同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合はワクチンごとに決められた間隔を守ること。

(例) ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、ロタウイルスワクチン、B型肝炎ワクチンなど

【注】ワクチンの種類

【注射生ワクチン】 麻しん風しん混合ワクチン・水痘ワクチン・BCGワクチン・おたふくかぜワクチンなど

【経口生ワクチン】 ロタウイルスワクチンなど

【不活化ワクチン】 ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・B型肝炎ワクチン・4種混合ワクチン・日本脳炎ワクチン・季節性インフルエンザワクチンなど

以上、文章ですと分かりにくい内容も含まれますので、疑問点は、かかりつけ医療機関のスタッフにご相談ください。

なごみファミリークリニック

この度は、このような機会をいただきありがとうございます。私は、三春町にあります「なごみファミリークリニック」の西山と申します。

当院の前身は、父（西山忠元）が太田熱海病院の外科にてお世話になり、1964年10月三春町に外科医院として開業した「西山医院」となります。父が2017年までの約53年間、地域医療に関わった後、私は同年9月に医院を継承しましたが、建物や設備の老朽化に伴い2020年11月、同町内の田村警察署近くに、内科クリニック「なごみファミリークリニック」として移転・開院しました。

大学時代、消化器肝臓内科に入局後、内科に籍を置き、放射線・外科・循環器科等のIVR班として食道静脈瘤の治療（EIS・EVL）、肝臓、門亢症治療であるTACE・BRTO・TIPSを始めP.E.I.T・H.A.I.C・R.F.A等や消化管・胆管・静脈・冠動脈などの閉塞性疾患に対するステント治療などを大学や近隣病院にて経験させていただいておりました。

2001年より、先輩の透析クリニックに入職し、大学での透析研修にも参加させていただき、クリニックにてPTAや血栓除去等の対応もしておりました。介護保険制度開始前の老人福祉・老人保険制度の移行期に、ヘルパー派遣・デイサービス・デイケア等在宅サービスを構築するモニタリング病院にて福祉の移行期を体験しました。

現在は、三春町にて当院とともに介護事業所を開設し、地域包括ケアの目的である最期まで在宅で生活できるよう、社会資源としての役割を果たせるように、全職員で努めさせていただいております。

今後とも、関連基幹病院の太田西ノ内病院様をはじめ、地域の先生方や地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、引き続き御指導、御鞭撻をお願いいたします。



院長 西山 淳一 先生

臨床研修指導医 日本医師会認定産業医
認知症サポート医 透析施設者研修会修了
福島県緩和ケア研修会修了
回復期リハビリテーション病棟専従医師研修会修了
県民健康調査「甲状腺超音波検査」認定検査者
看護師特定行為研修指導者講習会修了

1990年5月／埼玉医科大学附属病院 臨床研修 修了

1990年6月／埼玉医科大学 消化器肝臓内科 入局

1996年10月／武蔵嵐山病院 勤務

2001年1月／入間台クリニック 勤務

2003年6月／福島県立三春病院(現：三春町立三春病院)
非常勤医師

2017年9月／西山医院 継承

2020年11月／なごみファミリークリニックとして移転・開院

医療法人西山会「なごみファミリークリニック」

所在地／〒963-7704

福島県田村郡三春町大字熊耳字上荒井199-1

電話／0247-62-2473

FAX／0247-62-3761

診療科／内科・消化器内科・循環器内科

休診日／水曜日午後、金曜日午前、日曜・祝祭日・年末・年始

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	休	○	休
15:30~18:30	○	○	休	○	○	○	休

※受付は、午前は12時まで・午後は18時までとなります。



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しております。

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
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	963-0119	郡山市巳六段89	983-1560
あさかホスピタル	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
あまら整形外科	整形・リハビリ	963-8071	郡山市富久山町久保田字伊賀河原9-1	953-7257
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	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
市場歯科医院	歯	963-0922	郡山市西田町三丁目字松ノ作104-4	972-2400
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
今泉眼科病院	眼	963-8877	郡山市堂前町20-9	922-0665
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
うちだ泌尿器・腎クリニック	泌尿器	963-8034	郡山市島1-17-6	983-5090
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	963-8876	郡山市麓山2-6-18	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	963-8047	郡山市富田東3-105	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	963-8053	郡山市八山田西1-93	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
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
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
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
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櫛内8-10	963-1601
菊池医院	小児・アレルギー	963-8871	郡山市本町1-13-17	932-0154
きたばたけ歯科医院	歯	963-8071	郡山市富久山町久保田字我妻23-3	925-2588
ぐっすりーぶクリニック	内・呼内	963-0551	郡山市喜久田町字遠北原7-5	927-8776

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しております。

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
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	963-8053	郡山市八山田西3-420	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	963-8047	郡山市富田東3丁目20	921-2216
さ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
ししど整形外科クリニック	整形	963-8835	郡山市小原田3丁目7-14	983-6800
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	郡山市湖南町鎗字伊勢ノ前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・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
すずきレディースクリニック	産婦人	963-8052	郡山市八山田5-23	954-3200
すみよ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
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
チルドレンクリニック	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
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
てちがわら内科	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

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
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
七ッ池クリニック	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	郡山市七ッ池町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	963-0552	郡山市東原1丁目222	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	963-8053	郡山市八山田西3-13	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
ふるかわ皮膚科クリニック	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
増戸医院	内・呼内・循内・胃腸・糖尿	963-0213	郡山市逢瀬町多田野字久保田10-1	957-3308
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	963-0117	郡山市安積荒井1-55	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
宗像歯科クリニック	歯	963-8025	郡山市桑野5-11-5	938-8167
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
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

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しております。

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
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
山田眼科医院	眼	963-8002	郡山市駅前1-11-12	922-1648
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
ロブレ耳鼻咽喉科	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
渡辺栄一整形外科	整形	963-8051	郡山市富久山町八山田字追越12-17	926-5677
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	962-0063	須賀川市西山寺町228	63-2711
あづまクリニック	内・消内・呼内・小児・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
池田記念病院	整形・内・外・皮膚・歯・リハビリ	962-0001	須賀川市森宿字狐石129-7	75-2165
岩瀬歯科医院	歯	962-0302	須賀川市柱田字長井76-5	65-2131
大高内科クリニック	内・循内・呼内・腎内	962-0839	須賀川市大町403-9	75-1234
太田耳鼻咽喉科医院	耳鼻・気外	962-0061	須賀川市北山寺町197	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
公立岩瀬病院	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・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	962-0063	須賀川市西山寺町60	75-6000
須賀川クリニック	人工透析・外	962-0061	須賀川市北山寺町113	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	962-0062	須賀川市山寺町162	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
秋元医院	小児・内	963-4312	田村市船引町船引字畑添4	82-1514
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
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番93-1	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
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

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
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	田村郡三春町字大町32 みはる壺番館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
なごみファミリークリニック	内・消内・循環	963-7704	田村郡三春町大字熊耳字上荒井199-1	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字馬場70-1	72-3711
船引クリニック	整形・リハビリ	963-4312	田村市船引町船引字砂子田42	82-0137
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	963-4112	田村市下大越字上田55	61-7030
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畷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
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	961-8052	西白河郡西郷村道南東11	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
つかはら内科クリニック	循環・内	961-0074	白河市郭内12-14	0248-24-1011
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	南相馬市原町区上洪佐字原田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
枅病院	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
まつやまクリニック	内・外・胃腸科	969-0222	西白河郡矢吹町八幡町562-1	0248-41-2311
三澤内科ハートクリニック	内・循環・心外	975-0038	南相馬市原町区日の出町541-4	0244-25-3511
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
もとみや整形外科クリニック	整形・リハビリ	969-1101	本宮市高木字熊ノ木5	0243-24-7035
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

健彩 美食

サクサクもちもち 胡麻団子風もち春巻き

栄養価1人分
エネルギー 363kcal
たんぱく質 7.6g
脂質 12.3g
炭水化物 54.0g
塩分 0.4g



胡麻団子風もち春巻き 材料(2個分)

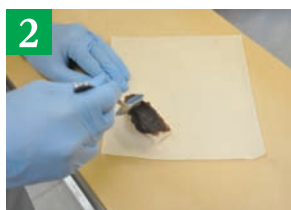
切り餅…………… 1枚 白ごま…………… 適量
こしあん…………… 40g サラダ油…………… 適量
春巻きの皮…………… 2枚 卵白…………… 1個

POINT ★揚げすぎると中のお餅が破裂します。加熱しすぎに注意しましょう。
★お餅は5cmほどの長さで切ると巻きやすくなります。

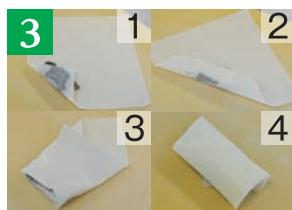
お正月に欠かせないお餅はつつい余らせてしまいがちですが、真空パックや個包装されていないお餅はカビが生えやすいため要注意です。今回は余ったお餅で簡単に作ることができるアレンジレシピを紹介します。



①餅を縦に半分に切ったものを耐熱容器に並べ、かぶるくらいの水を入れて電子レンジで500w 1分間加熱する。



②春巻きの皮の角を手前側にして広げ、真ん中より手前に軟らかくなった餅をのせ、スプーンなどでこしあんを塗る。



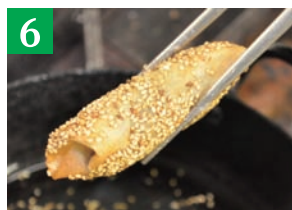
③手前から巻いて左右を折り込み、巻き終わりを水で濡らしてしっかりと閉じる。



④③で巻いたものの周りに卵白を塗る。



⑤白ごまをまぶす。



⑥フライパンに深さ2cmほどサラダ油を入れ、180℃に熱した油で両面がキツネ色になるまで揚げ、キッチンペーパーで軽く油を切り、器に盛りつけて完成。



管理栄養士
阿部 俊真

編集後記

皆様、明けましておめでとうございます。2021年もよろしく願いいたします。

今年「うし年」です。長年の疑問だったのですが、「丑」と「牛」の違いって何？と思ったので、ちょっと調べてみました。

もともと、十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥)は、数や方角、時刻などを表す記号で、諸説あるようですが、三国志時代のちよつと前、後漢の王充という人が、これを皆に浸透させるため、覚えやすく馴染みのある動物に置き換えて本を書きました。これを後の人が、動物たちのレースと言う物語にしたのが始まりのようです。それが日本に伝わりました。

丑という字は、年賀状を書く時以外に、あまり使われないように思いますが、もともとは方角、時刻を表していたので、その名残が今でもあります。例えば、丑三つ時や土用の丑の日などに使われています。

今年「うし」にちなんで、牛の歩みのように、一歩ずつ自分のペースで、目的に向かってしっかりと歩んでいきたいと思っています。

放射線部 柳沼孝寿

太田西ノ内病院広報委員会

委員長 佐藤 和則 (医局)
委員 岩崎 敦子 (看護部)
橋本 由美 (看護部)
佐藤 彦衛 (薬剤部)
宮戸ひろ美 (病理科)
平井 智文 (栄養部)
柳沼 孝寿 (放射線部)
柏木 理恵 (IT管理課)
須永久美子 (地域医療連携室)
伊藤 芳朗 (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>

