



生活ガイドインデックス

Hakodate City Administrative Guide Index

156 医療マップ

- 函館駅周辺
- 五稜郭
- 美原・桔梗
- 湯川
- 施術所

168 リフォームの基礎知識

172 カーメンテナンス

174 ヘアケア

176 葬儀の基礎知識

函館市医療マップ

函館西部 脳神経クリニック
 ●脳神経外科 ●内科 ●神経内科
 ●リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 14:00~18:00	●	●	★	●	●	/	/

★訪問診療
 豊川町2-4 **十字街電停前**
 TEL 0138-26-1029

中島孝
 内科・循環器科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—
午後 14:30~17:00	●	●	—	●	●	—	—

休診/水曜・土曜午後、日曜・祝日
 函館市宝来町8-9 **宝来町電停より徒歩2分**
 TEL 0138-27-2855

肛門科 一色医院

函館市宝来町7-15
 TEL 0138-23-2396

江口眼科病院

函館市末広町7-13
 TEL 0138-23-2272



糖尿病 HEALTH ADVICE

予備軍も急増!早めの対策を

糖尿病のこわいところは、重症になるとさまざまな合併症が現れることです。動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、網膜症による視力障害・失明、腎症によるむくみや尿毒症・腎不全、神経障害による手足のしびれやインポテンツなど。

医療法人社団 **鹿目内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
9:00~13:00(午前の部)	●	●	●	●	●	●	—
14:00~17:30(午後の部)	●	●	—	●	●	—	—

■日曜日・祝日休診
 ※木曜日の午前の診療時間は、9:00から12:00までとなります。

TEL 0138-23-2323 **漢方薬を処方**
 函館市谷地頭町27-18(駐車場あり)

歯科・矯正歯科 医療法人社団 敬和会 **大内歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~12:30	●	●	●	●	●	▲	×
15:00~19:30	●	●	●	●	●	×	×

▲…土曜日は9:00より診療しております
 ※第1・3土曜日は休診 **夜間診療**
 TEL.(0138) 27-1533
 函館市大手町10番21号 函館バス「市役所前」下車

くらしの情報

函館駅周辺



医療法人 徳洲会 共愛会病院

◆総長:福島 安義 ◆院長:水島 豊 ◆副院長:立石 晋/金子 登

診療受付時間

- 午前診療(月~土) 8:30~11:30
- 夜間診療(月~金) 17:00~18:30

急患の方はいつでもご相談ください。

診療科目

- ・内科 ・外科 ・肛門外科 ・小児科 ・整形外科 ・産婦人科
- ・循環器内科 ・皮膚科 ・泌尿器科 ・眼科 ・リハビリテーション科
- ・放射線科 ・歯科 ・歯科口腔外科 ・麻酔科(谷口周平) ・心療内科

◆人工透析・人間ドック・各種健康診断

北海道函館市中島町7番21号 ☎0138-51-2111 FAX 0138-51-2631
 駐車場184台(地下駐車場含む) 休診日/日曜・祝日(急病は随時受付)
 ホームページ <http://www.kyoaikai-hosp.com/>

おざさ **小笹内科医院**

函館市若松町38-19

TEL 0138-22-6856

- ♥ デイサービス シルバーおおなわ
- ♥ サービス付き高齢者向け住宅 シルバーハウス大縄

函館市大縄町1-4

内科 循環器内科 消化器内科 呼吸器内科

医療法人社団 藤 紀会

さいとう内科 循環器内科医院

SAITO CLINIC

院長 齊藤 紀一 副院長 齊藤 誠一
 (日本循環器学会循環器専門医)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●	●

●19:00まで夜間診療 ※日曜日・祝日休診

函館市万代町1-13 (マックスバリュ万代店横) ☎0138-45-1118(代)

訪問診療 妻相談

薬と上手につきあうための **チェックポイント** ✓

副作用チェック

どんな薬も副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。

気持ちよく眠りにつくために **1** HEALTH ADVICE

寝る前にリラックスタイムを持とう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

気持ちよく眠りにつくために **2** HEALTH ADVICE

眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

福井歯科

●**随時受付**(予約制ではありません)

平日 AM9:00~正午 PM2:00~6:00
 土曜日 AM9:00~正午 日曜日・祝日 休診

往診 致します ☎0138-22-6203

●お電話にてご相談ください

函館市新川町1番24号(R4TM新川町4F) 新川町電停前

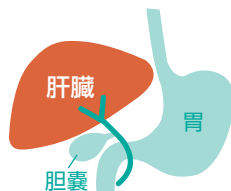
くらしの情報

函館市医療マップ

物言わぬ臓器 肝臓

HEALTH ADVICE

肝臓は“物言わぬ臓器”と言われるように自覚症状がない場合が多く、肝臓の病気に特有の症状はありません。



また、肝障害

の原因として、すぐアルコールを思い浮かべますが、恐ろしいのはウイルスによって引き起こされる場合です。

B型肝炎は、ワクチンが作られた為、いづれ根絶すると思われていますが、C型肝炎はワクチンが未開発であることから、現在も社会問題となっています。

保菌者かどうかの検査をお勧めします。もし陽性反応が出た場合、専門医と相談して、将来、肝臓癌にならないように注意しましょう。



亀田本町ミスタードーナツ向い

神原循環器科内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	—	●	●	—

午前の受付 11:30まで 午後の受付 17:30まで
※日・祝休診

函館市大川町 12-22

☎0138-43-1222



正しい薬の使い方 1 薬をもらうとき

MEDICINE ADVICE



- ▶ 病状、アレルギーの有無、妊娠の有無を伝える。
- ▶ ほかに飲んでる薬があれば伝える。
- ▶ 薬の飲み合わせ(相互作用)によって、副作用が出る場合があります。漢方薬も含めて2種類以上の薬を使用するときは、自己判断せず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

たかひろ クリニック

院長 高廣 努

■内科 ■泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	×	△	○	×

休診/日曜・祝日 △15:30~17:30

亀田町 17-24 TEL 0138-43-1161

医療法人社団 玄心会

吉田眼科病院

診療時間 月・火・水・金 / 午前9:00~午後6:00
木・土 / 午前9:00~午後5:00

休診日/日曜・祝日

函館市本通2丁目31-8(本通農協前)

☎0138-53-8311

http://yoshidaganka.com

産科・婦人科



白鳥 クリニック

函館市白鳥町 13-18

TEL 0138-44-5588



●日帰り手術 / 白内障・緑内障・硝子体

医療法人 千心会
EYE CLINIC 白鳥眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	★	●	●	●	×
15:00~18:00	●	★	★	●	●	×	×

★手術日 函館市本町 30-28

☎0138-30-2211

市電「五稜郭公園前」から徒歩3分

循環器内科 内科

しもの循環器・内科クリニック

(日本循環器学会認定 循環器専門医) 院長 下野 恒

診療時間	月・火・木・金
9:00~12:00 / 14:00~17:30	
水・土	
9:00~12:00 / 午後休診	

第4土曜は休診、同じ週の水曜は午前・午後診療いたします。

休診日・日曜日、祝祭日

函館市鍛冶2丁目16番14号

TEL (0138)56-5566

五稜郭①



HEALTH ADVICE

心と体の リラクゼーション法

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみよう。

口を軽くあけて、ハァとため息をついてください。苦しならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァと吐いて休む、というのを繰り返します。

吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

医療法人社団
宮本整形外科

Ortho poedics 日本整形外科学会認定 整形外科専門医
院長 宮本一成

整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科
介護予防通所リハビリテーション 通所リハビリテーション

診療時間	曜日	午前	午後
	月・火・金	9:00~12:00	2:00~5:00
	水	9:00~12:00	4:00~7:00
	木・土	9:00~12:00	休診

●日・祝日休診

函館市川原町 10番1号

☎(0138)55-6115 駐車場有

ホームページ <http://www.miyamoto-oh.com>

消化器内科・循環器内科・呼吸器内科

医療法人社団 **古河内科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
13:30~17:00	●	—	●	—	●	—	—
13:30~19:00	—	●	—	—	—	—	—

禁煙治療・睡眠時無呼吸症候群
などもご相談受付けております

夜間診療19時まで
(火・木曜)

函館市五稜郭町20-15 中央図書館裏

☎0138-55-2220

内科 小児科 放射線科

医療法人社団
おんむら **恩村内科医院**

院長 恩村 宏樹

生活習慣病は治療から管理まで幅広く診察させていただきます。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~PM0:30	●	●	●	●	●	▲	休診
PM1:30~PM5:00	●	●	●	●	●	●	休診

▲AM9:00~AM12:00

☎0138-51-0669 函館市五稜郭町 11-1

詳しくは 恩村内科医院 で検索

ASAHI あなたのかかりつけ薬局に
ASAHI アサヒ調剤薬局

亀田店	亀田町20番6号 ☎0138-45-0266	五稜郭店	五稜郭町11番18号 ☎0138-52-7627
中央店	時任町8番5号 ☎0138-55-4818	鍛冶店	鍛冶2丁目15番2号 ☎0138-30-6880
深堀店	深堀町26番3号 ☎0138-56-2551	昭和店	昭和1丁目23番7号 ☎0138-44-3000
十字街店	豊川町1番5号 ☎0138-22-5017	桔梗店	桔梗町403番地357 ☎0138-34-6667

<http://www.asahi-hokkaido.co.jp/>

皮膚科

医療法人社団
**ひろかわ皮膚科
クリニック**

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本アレルギー学会認定アレルギー専門医 院長 広川政己

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	往診あり	●	●
14:00~18:00	●	●	●	×	●	×

休診/日曜・祝日

☎(0138)51-2312 函館市本通2丁目39-22

医療法人社団
**五稜郭
メンタルクリニック**

心療内科
精神科
神経内科

TEL 0138-31-7771

函館市杉並町23-15 五稜郭メンタル 検索

<http://www.goryokaku-mc.gr.jp/>

循環器内科 内科

**長谷川循環器内科
クリニック** 院長 長谷川 亨

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
午後2:00~5:00	●	●	●	／	●	／	休

函館市時任町 8-5 サンクリニック 2F

TEL(0138)54-1566

FAX(0138)54-1569

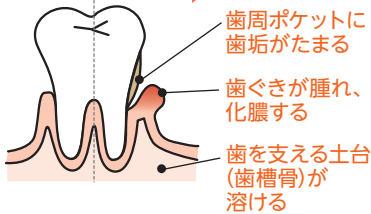
P20

函館市 医療マップ

歯周病とは?

DENTAL
ADVICE

健康な状態 ← 歯周病にかかった状態 →



- ▶ 歯に食べ物のカスが残っていると菌が繁殖して歯垢(プラーク)や歯石となり、歯周病菌の温床となる。
- ▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間(歯周ポケット)ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。
- ▶ 悪化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯がグラつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。



土・日も診療

火・祝日 休診

- 歯科 ● 歯科口腔外科 ● 小児歯科

田家町きらら歯科クリニック

函館市田家町17-7

TEL 85-6545

イチイパッシングセンター向



しっかり噛む、禁煙する

DENTAL
ADVICE

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になるからです。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素。喫煙する人は、できるだけ禁煙したほうが良いでしょう。

内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科

齊藤内科クリニック

院長 斉藤 勉

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜日、祝祭日、木曜・土曜午後

函館市亀田港町1-6

☎0138-41-5632



内科・消化器内科(内視鏡)
糖尿病内科・循環器内科
呼吸器内科

はら内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:30~ 5:30	●	●	●	●	●	●

※受付終了時間は診療終了時間の15分前となります
休診/日曜・祝日 ※往診対応あり

☎0138-52-8282

函館市の場町1番3号



生活習慣病チェック

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8▶良好 5~6▶中庸 0~4▶不良

HEALTH
ADVICE

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性的な病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 毎日朝食を食べている | <input type="checkbox"/> 定期的に運動・スポーツをしている |
| <input type="checkbox"/> 1日平均7~8時間は眠っている | <input type="checkbox"/> 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食事をしている | <input type="checkbox"/> 労働は1日9時間以内にとどめている |
| <input type="checkbox"/> たばこは吸わない | <input type="checkbox"/> 自覚的なストレスはそんなに多くない |

五稜郭②



MEDICINE ADVICE

薬のQ&A

Q 症状がなくなったら薬の使用をやめていい?

A 風邪薬や鎮痛剤などは、やめたいと思ったときにやめて大丈夫です。高血圧治療薬や副腎皮質ホルモン薬など、薬の中にはやめたとたん症状がぶりかえしたり、悪化するものもあります。抗生物質は途中でやめると、潜んでいた菌が耐性を身につけて暴れ出すという例もあります。きちんと医師に相談したほうが無難でしょう。

江端整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 14:00~18:00	●	●	▲	●	●	●	/

▲第1、3、5水曜日の午後休診

函館市美原1丁目19-2

☎0138-41-1311

歯科
小児歯科
矯正歯科

柏木町
電停から
徒歩1分

KUBOTA DENTAL CLINIC

くぼた歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:00~19:00	●	●	●	●	●	●	/

▲土曜日は9:00~14:00まで
※受付時間は診療終了の30分前までです。

☎0138-32-3232 函館市柏木町2-22

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科

医療法人大度会

今整形外科

院長 今均 副院長 村松 郁夫

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	★
14:00~17:30	●	●	●	●	●	/

●木曜午後 14:00~18:30
★土曜午前 8:30~12:30 日祝休診

☎(0138)52-7551 函館市本町30番36号

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

仲屋歯科医院

院長 仲屋 正樹 歯科口腔外科の健康相談

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
10:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~19:30	●	●	/	▲	●	●

▲...15:00~17:00

TEL (0138) 45-8080

函館市富岡町3丁目33-23

動脈硬化

古いゴムホースのようになる血管の老化

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓（血の塊）が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化が原因でおこる病気

▶ 狭心症・心筋梗塞・脳卒中。（脳出血や脳梗塞）

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」

▶ 予防には食事の改善と運動です!

HEALTH ADVICE

Hakodate National Hospital

函館病院

院長 加藤 元嗣

【北海道がん診療連携指定病院】

診療科目

- 循環器内科 消化器内科 呼吸器内科 外科
- 消化器外科 呼吸器外科 心血管外科 乳腺外科
- 泌尿器科 皮膚科 放射線科 病理診断科
- 歯科口腔外科 リハビリテーション科
- 婦人科 眼科

人間ドック・ピロリ菌検診・乳がん検診・肺がん検診・大腸がん検診随時受付

☎0138-51-6281 受付時間 午前 8:30~11:30 午後 13:00~15:30

函館市川原町18番16号 http://hnh-hosp.jp

函館市 医療マップ

● 歯科 ● 小児歯科
● 歯科口腔外科 ● 矯正歯科

夜7時まで

向山歯科 桔梗クリニック

〈自由診療〉
インプラント
1本 25万

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~13:00 ● ● ● ● ● ● ● -

15:00~19:00 ● ● ● ★ ● ● ● - -

★ 午後手術

- Ope は水曜日午後に行っております
- Ope 室とCT有ります
- 歯の健康相談を行っております

各種保険に対応しております

函館市桔梗4丁目15番13号

☎ 46-8811

FAX 46-8812

P 8台あり



医療法人社団 函館敬愛会

好和会 クリニック

函館市西桔梗町 246-129

☎ 0138-48-6655

えんどう桔梗 マタニティクリニック

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●	●
午後 (14:30~18:00)	●	●	●	●	●	●	●

受付17:00迄

※...第2-4日曜のみ診療(完全予約制) 休診/日曜(第1・3・5)、祝祭日

TEL.0138-47-3001

函館市桔梗5丁目7-15

● 歯科用CTスキャナーあり

北斗歯科クリニック

院長 土永 浩史

夜間診療	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
見火夜8時	9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
土夜6時	14:30~20:00	●	●	●	●	●	●	●	●

★インプラント治療(自由診療): 1本あたり20万~30万円程度

TEL(0138)50-9090

北斗市退分2丁目56-5 あり

●大野新道沿い、浜分中学校向い ●グリーンヴィア北斗シティ内

医療法人社団

美原腎泌尿器科

■ 泌尿器科

血液透析・腹膜透析診療

- 月・水・金 9:00~16:30
- 火・木・土 9:00~12:00

美原2丁目13-8 函館メディカルビル3F

TEL 46-5657

協立内科クリニック

消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 1:30~6:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 土曜日午後・日曜日・祝祭日

※午後5:00~6:00診療科は交代制

※受付は15分前に終了します

TEL 0138-46-1300

函館市美原3丁目13番15号

しっかり予防! **歯周病予防診断チェック**

歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

DENTAL ADVICE

美原・桔梗



HEALTH ADVICE

心と体の リラクゼーション法

2 アロマセラピーを 利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

◆ 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科 ◆

医療法人社団

八木原整形外科クリニック

受付 時間	月・水	午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 5:15
	木・土	午前 9:00 ~ 11:45
	火・金	午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 6:45
	日・祝	休診

函館市美原1丁目14-12 イトマン
スイミング向け

TEL 0138-45-5050

ひふのトラブルはご相談ください。

山本ひふクリニック

受付時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 12:50	●	●	●	●	●	●	●
午後 2:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 5:50	●	●	●	●	●	●	●

※祝日はお休みです。

TEL.0138-45-4106 〒041-0806 函館市美原 1-7-1

MEGA ドン・キホーテ 2F

道南勤医協

函館稜北病院

内科・整形外科・リハビリテーション科・訪問診療
整形外科診療時間/月~金 9:00~11:30
(通所リハビリ・訪問リハビリ)
函館市中道2丁目51番1号 ☎(0138)54-3113

道南勤医協

稜北クリニック

内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科
リハビリテーション科・リウマチ科 (訪問看護)
内科診療時間/月~土 9:00~11:30
月・火・木・金 14:00~16:00
火曜・木曜 17:00~19:30まで夜間診療
函館市中道2丁目51番1号 ☎(0138)54-3116

藤松産婦人科

院長 藤松 正明

・日本産科婦人科学会認定 産婦人科専門医 ・母体保護法指定医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:00	○	○	※	休診	○	休診

※...2:00~6:00 休診/日曜・祝日

函館市鍛冶2丁目24-5(鍛冶生協並び)

TEL(0138)55-2280 P有り

<http://nttbj.itp.ne.jp/0138552280/>

HEALTH ADVICE

骨粗鬆症 1

骨粗鬆症(こつしょうしょう)とは?

骨粗鬆症とは高齢になることに加えて、食生活の偏り、運動不足などで、骨がスカスカになった状態をいいます。

症状は、背中が丸くなって身長が縮んだり、骨折しやすくなります。予防は適度な運動、バランスの良い食生活、そして日光浴が基本となります。

歯科矯正治療に関して なんでもお気軽に御相談下さい

指定自立支援医療機関(育成・更生) 顎口腔機能診断施設

函館こんの歯科・矯正歯科

院長・歯学博士 今野正裕

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	／
14:00~19:30	●	●	／	●	●	●	／

〒041-0812 函館市昭和1丁目29-7

TEL.0138-62-2880

昭和
タウンプラザ
B棟2F
(ツルハ2F)

高野 外科・ 整形外科

■ 外 科 ■ 整形外科 ■ 肛門外科
■ 胃腸内科 ■ 泌尿器科 ■ 皮膚科

ツルハドラッグ 横通り 美原2丁目43-13

TEL 0138-46-2161

くらしの情報

函館市医療マップ

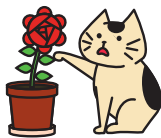
HEALTH ADVICE

心と体の リラクゼーション法

3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。



この地図の制作にあたっては、インクリメント・株式会社地図データベースを使用しました。
© 2019 INCREMENT P CORPORATION



花園眼科

Hanazono Eye Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	—	●	●	—	—

※9:00~12:00 ◇祝日はお問い合わせください。

函館市日吉町3丁目43-24 **花園十字街**

☎0138-55-1565

医療法人社団 イースト

かたやま内科消化器科

日本肝臓学会認定肝臓専門医 院長 片山 英昭
日本内科学会認定内科医

函館市日吉町2丁目8番17号

☎0138-32-3221

医療法人社団

ごとう内科胃腸科

内科・胃腸内科・循環器内科・呼吸器内科

診療時間	午前	午後
月・水	8:30~12:00	14:00~17:30
火・木・金	8:30~12:00	往診終了後~17:30
土	8:30~12:00	休診
日・祝日	休診	

函館市駒場町16-14(駒場車庫電停前)

☎0138-51-7389

<http://www.gotonaika.com/>

ペインクリニック内科

やなづめ医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	/	●	●	/

休診日:日曜・祝日

函館市日吉町3丁目43-20

☎0138-32-5000

医療法人社団 吉田歯科口腔外科
YOSHIDA DENTAL ORAL SURGERY

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	※	※

※受付/土曜・日曜・祝日 16:30

☎59-3918 ●休診日 無休(年末年始を除く)

函館市湯川町1丁目30-8 函館アリーナ向い

<http://www.ydos.com>

湯川



榎田恵山歯科クリニック

診療曜日	診療時間		
月・金	9:30~13:00	13:30~18:00	
火・木	13:00~17:30	18:00~21:00	夜間診療
水	9:30~13:00	13:30~17:00	午後は予約診療
土	9:30~13:00		予約診療日

【休診日】日曜・祝日

送迎(月・水・金のみ) 旧恵山町内及び旧榎法華村内にお住いの方

函館市女那川町175-4
TEL 0138-83-3334

正しい薬の使い方 2 水や白湯と一緒に飲む

MEDICINE
ADVICE

- ▶ コップ一杯の水か白湯(ぬるま湯)で飲む。薬の成分が水で薄められ、粘膜への刺激を少なくします。
- ▶ お茶、ジュースなどほかの飲み物を水代わりにする人もいますが、薬の作用が抑えられたり、逆に効きすぎたり、副作用の危険が高まる場合があるのでやめましょう。アルコールで飲むことは必ず避けましょう。

成人の8割以上が歯周病に!?

DENTAL
ADVICE

歯周病は日頃の予防と、
早期発見・早期治療が肝心です。

日本人が歯をなくす原因は、20歳前後までは虫歯が圧倒的。しかし40歳くらいから歯周病(歯肉炎や歯周炎)が原因となるケースが急増します。歯をなくす原因の9割

が虫歯と歯周病ですが、歯周病は全体の半数以上を占めています。日本では歯周病の罹患率は非常に高く、なんと成人の約8割以上が罹患しているといえます。しかし、歯周病は虫歯と違ってあまり痛みがないため、気づいたときには手遅れになりがち。ですから、日頃からきちんとケアして予防することが大切なのです。

正しい薬の使い方 3 大衆薬を使用するとき

MEDICINE
ADVICE

- ▶ 説明書をよく読む。普段使っている薬でも、新しい情報が追加されていることもあります。購入するたびに読む習慣をつけましょう。
- ▶ 病状が改善されない場合は、薬局や薬店に相談または、医師の診断を受けましょう。

