



地域のみなさまの健康をバックアップ!

## あおぞら薬局

お薬のこと、健康のこと等  
お気軽にご相談ください。

長野市大字鶴岡西鶴岡町1565-1  
TEL:026-238-3535 FAX:026-238-3533  
営業時間/月~金 9:00~19:00  
土 9:00~14:30  
定休日/日曜、祝日

## 皮膚科 武居医院

診療時間  
平日 午前9:00~12:00  
午後2:30~ 5:30  
土曜日 午前9:00~12:00  
休診日 水曜・日曜・祝日

長野市大字鶴岡問御所町1337(SBC北徒歩1分)  
TEL:026-232-3715  
https://www.takei-clinic.info

## ながのファミリークリニック

強化型在宅支援診療所・在宅緩和ケア充実診療所  
医療法人コスモス会

外來から在宅医療まで  
どんなことでもご相談ください。

TEL:026-217-6610  
長野市中御所1丁目12-8  
https://www.naganofc.jp/

## きたの耳鼻咽喉科クリニック

Kitano ENT  
耳鼻咽喉科・アレルギー科・頭頸部外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	○
午後 14:30~18:00	●	●	●	●	●	○

休診日:木曜日、土曜日午後、日曜日、祝日、  
夏季、年末年始、その他院長指定日

TEL:026-224-1187  
長野市栗田2081(長野駅東口、東公園橋)



## やまもと歯科クリニック

歯科 小児歯科 歯科口腔外科

長野市大字北尾張部715-6  
TEL(026)244-6665 FAX(026)244-6687

\*診療時間\*  
月・水 9:00~13:00 14:30~18:00 (最終受付17:20)  
火・金 9:00~13:00 14:30~18:30 (最終受付18:00)  
土 9:00~13:00 14:30~18:00 (最終受付17:00)

\*休診日\* 日曜・祝日・木曜日  
HP: https://yadc.jp

## 医療法人石黒内科医院

内科・循環器内科・消化器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~17:45	●	●	●	●	●	/

休診日 土曜午後・日曜・祝日  
長野市桜新町655-7  
TEL 026-243-7189  
https://www.ishiguro-naika.com

地域の皆様の健康を見守ります

## 医療法人信愛会 田中病院

外科、消化器内科・胃腸内科、小児科、内科、肛門外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	○
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	○

\*小児科は木曜午後は休診  
◆乳児健診、3歳未満の予防接種予約できます。  
長野市西和田1-29-8 駐車場あり(43台)  
TEL 026-243-1263 FAX 026-259-0950  
https://www.tanaka-hp.com

## 矢彦沢内科・脳神経クリニック

YAHIKOZAWA CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
14:00-17:30	○	○	×	○	○	×

休診日:水曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
受付時間 8:30-12:00 13:30-17:00  
長野県長野市北長池1998-1  
tel:026-217-8153

## 食のQ&A

「食前」「食後」「食間」っていつ?

**A** 食前▶食事の約30分前  
食間▶食後2時間程度  
食後▶食後30分以内

いずれも胃に食べ物が無くなった状態のときです。胃に食べ物が入っていると吸収が悪くなるものです。

胃の食べ物と一緒にゆっくり吸収して効く薬です。胃に食べ物が入っていないと胃を荒らしたりする薬は「食後」の服用となります。

内科・心療内科・精神科・呼吸器内科・循環器内科  
消化器内科・老年精神科・児童思春期精神科・歯科・小児歯科

公益財団法人 倉石地域振興財団

## 栗田病院

診療時間 月~金曜日/8:30~12:30、13:30~17:00  
土曜日/8:30~12:30  
※土曜の診療は心療内科、精神科、歯科、小児歯科のみになります。  
※精神科・歯科は原則予約制です。

休診日 土曜午後・日曜・祝休日  
〒380-0921 長野市栗田695  
TEL.026-226-1311(代)

## 荒井内科小児科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○
午後 3:30~ 5:30	●	●	●	●	●	●	○

往診診療  
休診日 日曜日・祝日・水曜日午後  
長野市稲葉日誌1948-1  
TEL 026-221-4411

## 糖尿病

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。

ストレスによっても血糖値が上がります。  
▶ストレスの解消とリラクセスを。

太らないことが予防の第一歩  
▶ファーストフードやスナック菓子避け、油、砂糖、アルコールの余分なエネルギーのとりすぎに注意しましょう。  
▶血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維をとって。海藻類、きのこ類、根菜類、全粒粉のパンや玄米など。





**うえまつ整形外科 リハビリテーション科 クリニック**

UEMATSU

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
14:30~18:00	○	○	○	—	○	—	—

上松3丁目23-22  
Tel.026-217-1154  
www.uematsu-seikei.jp

**村山眼科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○

休診日 / 日曜日・祝日

長野市上松4-7-9  
☎026-259-1160

**診療科目 内科 / 循環器内科**

往診・訪問診療・漢方診療 院長 小谷 素子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 3:00~5:30	○	—	○	○	○	○	—

休診日 火曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長野市上松2-22-18 ☎(026)232-8360  
http://www.kotani-clinic.net

**小谷医院**

**内科・リウマチ科**

**池田クリニック**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00~6:00	●	●	●	●	●	●

休診日 水曜日午前・土曜日午後・日曜・祝日

長野市上松2-29-16 ☎233-5668

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。©2023 GeoTechnologies, Inc.

豊野市  
うえまつ整形外科 リハビリテーション科クリニック  
村山眼科医院  
小谷医院  
池田クリニック  
わかおみ歯科医院  
藤井クリニック  
宮下整形外科  
西沢泌尿器科クリニック  
原山クリニック  
富竹クリニック  
稲田クリニック  
こばやし歯科クリニック

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。©2023 GeoTechnologies, Inc.

豊野市  
竹中内科医院  
北島眼科クリニック  
稲田クリニック  
こばやし歯科クリニック  
富竹クリニック  
原山クリニック

**竹中内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	—	●	—	—	—
16:00~18:00	—	—	●	—	●	—	—

※休診日: 日曜・祝日

長野市上野1-20-16  
TEL 026-295-5117

**北島眼科クリニック**  
Kitajima Eye Clinic

診療時間

平日 午前 9:00~12:00 午後 2:30~5:30  
水・土曜日 午前 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日

長野市稲田3-13-1  
TEL 026-213-0205

医療法人 **富竹クリニック**

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

休診日: 木曜・土曜午後・日曜・祝日・お盆・年末年始

内科 / 各種健診 / 予防接種 / 胃カメラ  
長野市富竹1628-2(富竹の里となり)  
TEL:026-295-6643

**原山クリニック**

内科 アレルギー科 放射線科 各種健診 予防接種

平日 午前 9:00~12:00 午後 3:00~5:30  
土曜日 午前 9:00~12:00

休診日 日曜・祝日

小島404-6  
☎243-5885

**わかおみ歯科**

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	—	○	○	○	○	—
14:30~18:00	○	—	○	○	○	○	—

長野市横沢町748-8  
TEL.026-234-2005

循環器内科・消化器内科・内科

**Fujii Clinic 藤井クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:30	○	○	○	○	○	休診

休診日 = 日曜・祝日

長野市桜枝町1244-1  
TEL.026-231-5407

整形外科 リハビリテーション科

医療法人 信州北校会

**宮下整形外科**

院長 宮下謙一

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30 (診療時間 8:50~13:00)	○	○	○	○	○	△
14:00~17:30 (診療時間 15:00~18:00)	○	○	休	○	○	休

△受付時間 8:30~11:30 (診療時間 8:50~12:00)

日曜・祝日 休診日となります。

長野市三輪5-43-16 ☎026-232-2665

**西沢泌尿器科クリニック**

日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医 西澤 秀治

長野市三輪4丁目1-4 TEL 026-219-2800

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:50~11:30	●	●	●	●	●	▲
午後 2:30~5:30	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祝日・第2.4土曜

西沢泌尿器科クリニック | Q

歯科・小児歯科・矯正歯科

**こばやし歯科クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	×	●	●	×	×
14:30~18:00	●	●	●	×	●	●	×	×

※祝日のある週の木曜日は診療を行います。

〒381-0042 長野市稲田3-1-9  
Tel.026-263-8010

歯周病のかかりはじめを見逃さない!

歯周病は自覚症状が少ないだけに、早期発見が大切です。自覚症状があれば早めに歯医者に行き、歯垢や歯石を除去してもらいましょう。そのときに正しいブラッシング方法の指導を受け、半年に一度か年に一度の割合で、定期的にチェックしてもらおうといいでしょう。

DENTAL ADVICE

生活ガイド

生活ガイド



# 健康マップ③【若穂～篠ノ井】

このページは有料広告ページです



**りんどう 丹波島薬局**  
 【営業時間】 平日 9:00～18:00  
 土曜日 9:00～13:00  
 【定休日】 日曜・祝日  
 長野市丹波島2-10-12  
 Tel. 026-285-9016  
 Fax. 026-285-9026

**浜歯科医院**  
 歯科・小児歯科・矯正歯科  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 午前 9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 午後 2:00～6:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 休診日 日曜日・祝日  
 長野市川中島町今井1487-2  
**(026) 286-5521**

脳神経外科・外科  
**竹内**  
 メディカル クリニック  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 午前 8:30～12:30 ● ● / ● ● ● ●  
 午後 3:00～6:00 ● ● / ● ● ● ●  
 ■休診日/水曜日、日曜・祝日、土曜日の午後  
 長野市川中島町今井1480-5  
**(026) 254-7733**

内科 消化器内科  
**篠ノ井 鈴木医院**  
 日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医 鈴木義信  
 ●胃・大腸内視鏡検査 ●特定健康診査 ●各種予防接種  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 午前 9:00～12:00 ● ● ● ● ● ●  
 午後 3:30～6:00 ● ● / ● ● ● ●  
 ※午前の診療受付は11:00までとなります  
 ●休診日/日曜・祝日、水曜・土曜午後  
 長野市里島88 **TEL(026)261-1515**

**山崎歯科医院**  
 歯科  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 午前 9:00～12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
 午後 2:30～6:00 ○ ○ / ○ ○ ○ ○ ※  
 休診日 日曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
 ※土曜午後4:00まで  
 ご予約 026-292-8100  
 〒388-8014 長野県長野市篠ノ井塩崎3739-4  
<https://naganoshi-yamazakidc.com/> | 山崎歯科



**ましまクリニック**  
 脳神経外科・外科・内科・心療内科・小児科  
 長野市真島町真島2209  
**Tel (026) 284-2052**  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 9:00～13:00 ○ ○ × ○ ○ ○  
 15:30～19:00 ○ ○ × ○ ○ ×  
 併設施設 デイケアセンター 居宅介護支援事業所  
**Tel (026) 284-1500**

**板倉レディースクリニック**  
 長野市稲里町中央1-12-12  
 TEL(026)291-0707

みやがわ耳鼻咽喉科  
 きこえクリニック  
 診療時間 月 火 水 木 金 土  
 8:30～11:30 ○ ○ ○ × ○ ○  
 14:00～17:00 ○ ○ ○ × ○ ×  
 ※日・祝日は休診  
 長野県長野市稲里町中央1-5-11  
**TEL : 026-214-4133**

内科・外科・胃腸内科(内視鏡)・肛門外科  
 呼吸器内科・放射線科・人間ドック・各種健診  
 第2・第4(土) 糖尿病の診療  
**川中島クリニック**  
 医師 小池 冽 医師 小池ゆり子 医師 小池洋介  
 受付時間 月 火 水 木 金 土 日  
 AM 9:00～12:00 ● ● ● ● ● ● /  
 PM 3:00～5:00 ● ● / ● ● ● ●  
 ◎休診日 日曜、祝日、水・土曜午後  
 長野市川中島町御厨1942-25  
**TEL(026) 284-3811**

長野県医師会認定 母体保護法指定医 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医 院長 清水元彦  
**清水産婦人科医院**  
**026-219-3838**  
<https://www.shimizu-maternity.com>  
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日  
 9:00～12:00 ○ ○ ▲ ○ ○ ▲ /  
 15:00～17:15 ○ ○ / ○ ○ / ○ ○ /  
 ■休診日 日曜・祝日 ※▲(水)(土)は11:00まで、午後休診  
 長野市川中島町原908-1

しっかり予防! 歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本  
 DENTAL ADVICE  
 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カ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。

気持ちよく眠りにつくために  
**寝る前にリラックスタイムをしよう**  
 HEALTH ADVICE  
 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。

物言わぬ臓器  
**肝臓**  
 肝臓 胃 胆嚢  
 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、いずれ根絶すると思われませんが、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。

生活ガイド

生活ガイド