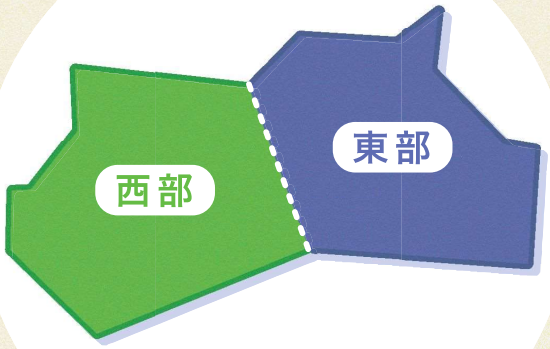
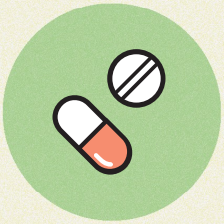
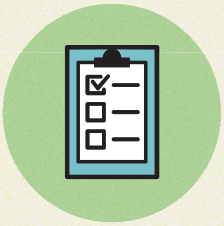
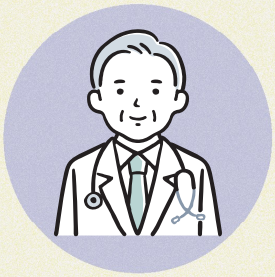
苫小牧市 医療ガイド











「医療ガイド」ページは、苫小牧市の地区別に
暮らしに役立つ医療機関の広告を掲載しています。

東部

とよた腎泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:00～17:45	●	▲	●	／	●	／

※火曜日午後休診日あり、電話やホームページにてご確認ください
◆休診日…木曜午後・土曜午後、日曜・祝日

TEL 0144-31-2000
苫小牧市元中野町2-17-12

https://www.toyota-hp.jp/



東部

医療法人社団保生会
沖 医院

内科、糖尿病・代謝内科
内分泌内科、アレルギー科、リウマチ科
苫小牧市旭町4-4-15(市役所南口前)
TEL (0144)32-8870

OKI
1945
OKI MEDICAL CLINIC

糖尿病治療・リウマチ診療
膠原病診療・肥満相談

東部

医療法人
同樹会苫小牧病院

理事長　内野　順治

診療科目	外科・整形外科・消化器内科・内科・肛門外科 麻酔科(仙田正博)・リハビリテーション科

受付時間
●月～金曜／8:30～11:00、13:00～16:30
整形外科の午後診察は、水曜のみ
●土　曜／8:30～11:00(第2・4土曜日)
●休 診 日／日曜日・祝日、第1・第3・第5土曜日

苫小牧市新中野町3丁目9番10号
☎0144-36-1221㈹

西部

「治す」から「守る」へ
生涯の健康を支える歯科医院
健康なお口を長く保つための
予防メンテナンスをご提供

OKI 医療法人社団 沖歯科医院

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

▲…9:00～13:30　水・日・祝…休診

ご自宅への往診も行っています。
ご予約・お問い合わせ　Web予約24H受付中
苫小牧市見山町4丁目1-6
0144-72-8558

西部

医療法人社団 養生館
苫小牧日翔病院

救急病院／急患の方は24時間受け付けます

診療科目
外科・内科・消化器内科・循環器内科
整形外科・形成外科・脳神経外科
リハビリテーション科・麻酔科
透析センター・健康診断・がん検診・人間ドック

苫小牧市矢代町2丁目9番13号
☎(0144)72-7000

青葉病院

リハビリテーション科・神経内科・歯科・歯科口腔外科
苫小牧市青葉町2丁目9番19号(JR青葉駅前)
☎(0144)75-8000
(歯科直通　75-2200)
[通所リハビリテーション併設]
日翔訪問介護センター☎78-2333　日翔ケアプランセンター☎78-2777
http://www.nisshou-hospital.jp



このページは有料広告ページです

健康アップ法 ～快眠で元気と活力を～

HEALTH ADVICE

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。
睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法を紹介します。

気持ちよく眠りにつくために

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

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。



2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事もできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3～4時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 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。



4 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくはなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

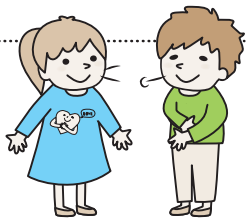
寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



心と体のリラクゼーション法

心身の健康を維持するには、
日頃からリラクゼーションを心掛けることが大切です。
明日からでも気軽に始められる方法を紹介します。

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ましょう。
口を軽く開けて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、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。

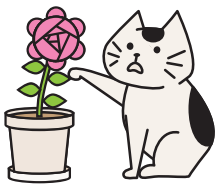
2 アロマセラピーを利用してみよう

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効果があるとされるというもの。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。



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や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。