苫小牧市健康マップ 東部

泌尿器科・内科・腎臓内科・循環器内科・皮フ科

医療法人社団

苫小牧泌尿器科 循環器内科

人工透析施設

診療時間		
泌尿器科	平日/ AM 8:30～12:00 PM 1:30～ 5:00
内科・腎臓内科 循環器内科	土/ AM 8:30～12:00
皮フ科	皮フ科は平日午前中のみ診療

受付時間 平日●午前11:45まで ●午後4:45まで 土●午前12:00まで

〒053-0054
苫小牧市明野新町2丁目1番12号 ☎(0144)57-0455

明野眼科クリニック

日本眼科学会認定眼科専門医 院長 中村 聡

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	手術	●	―	●	●
13:30～17:00	●	●	手術	●	―	―	●

休診日 金曜日／第2・4 土曜日／祝日

TEL(0144)61-1162

苫小牧市明野新町2丁目1-6

http://akenoganka.com/

バス停 柳町4丁目 当院 苫小牧泌尿器科
至 室蘭 国道36号 至 札幌
ココス バス停 操車場前 ニトリ イオン苫小牧店

気持ちよく眠りにつくために

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。

このページは有料広告ページです

脂質異常症

HEALTH ADVICE

ドロドロになった血液が病気を招く

血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「高脂血症」です。高脂血症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。

医療法人
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック
TEC
診療時間 月・火・木・金：9:00～12:00、14:00～18:00
水・土：9:00～12:00（午後は休診）
苫小牧市拓勇東町3丁目3番11号
TEL.0144-53-5800
Web予約専用 予約は受付終了1時間前まで▶
当院ページに「いいね」で、最新情報をチェック！
HPも FBも たくゆう じびか で検索

医療法人社団
苫小牧東部脳神経外科
脳神経外科 放射線科 リハビリテーション科
院長 北川 道生
24時間救急受け入れ可能
脳ドック 入院設備あり
診療時間 月・火・水・金 ／9:00～18:00 木・土 ／9:00～12:30
Tel.0144-53-5000
〒059-1304 苫小牧市北栄町2丁目27番27号 駐車場あり
http://tomakomai-e-neurosurgery.jp