



My City Medical Map

病院・医院



**はせがわ内科クリニック**  
Hasegawa internal medicine clinic 院長 長谷川 浩一

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	●	●	●
17:30~19:00	—	—	—	—	—	—

休診日 日曜・祝日  
【受付時間】午前9時00分~12時20分 午後14時00分~17時20分  
金のみ 午後14時00分~18時50分  
水・土のみ 午前 9時00分~11時50分

札幌市豊平区月寒西4条10丁目7-17  
☎(011)851-0610  
www.k-hasegawa-clinic.com

内科・小児科  
**小笠原医院**  
院長/柳田 康博

診療時間	月	水	金	土
9:00AM~6:00PM	●	●	●	●
9:00AM~5:00PM	●	●	●	●
9:00AM~12:00PM 午後休診	●	●	●	●
9:00AM~12:00PM	●	●	●	●
休診日 日曜・祝祭日	—	—	—	—

札幌市豊平区平岸2条5丁目1-26  
TEL.(011)812-1788 FAX.(011)814-5888  
www.ogasawara-clinic.com/  
●地下鉄南北線「平岸」駅1番出口より徒歩5分 ●駐車場:4台  
●各種クレジットカード利用可



※この見開きは広告掲載ページです

**内科**  
**広川内科クリニック**  
 Hirokawa Clinic

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

休診日/日曜・祭日 ※水・土曜日12:30まで  
 札幌市白石区本通3丁目南2-38  
**011-861-2026**

歯科・小児歯科  
**しろいし中央歯科**  
 SHIROISHI CHUO DENTAL OFFICE

月・火・水・金・土曜日	木曜日
午前9:00~午後1:00 午後3:00~午後8:00	午前9:00~午後1:00 午後3:00~午後6:00

休診日/日曜・祝日  
 札幌市白石区平和通2丁目南2-2  
**TEL(011)865-4614**

**さくら耳鼻咽喉科**  
 Sakura Otolaryngology Clinic Since 2009

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

診療時間は状況に応じて変更されます 詳細はHPをご覧ください  
 休診日…木曜日・日曜日・祝日 ●キャッシュレス決済対応  
**011-811-0390**  
 札幌市白石区東札幌3条3丁目13番1 シブアビル2F  
 提携Pあり さくら耳鼻咽喉科 検索

**恵佑会札幌病院** 社会医療法人 恵佑会 **恵佑会第2病院**

**診療科目**  
 外科 呼吸器腫瘍内科 形成外科  
 緩和ケア内科 頭頸部外科  
 麻酔科(小村好弘) 放射線診断科  
 歯科 消化器外科 乳癌外科  
 消化器内科 循環器内科 アルギー科  
 放射線治療科 矯正歯科 呼吸器外科  
 気管食道外科 腫瘍内科 耳鼻咽喉科  
 病理診断科 歯科口腔外科  
 泌尿器科 心療内科・精神科

**TEL 011-863-2101(代)**  
 札幌市白石区本通9丁目南1番1号  
 ホームページはこちらから →

**診療科目**  
 内科  
 消化器内科  
 放射線診断科

**TEL 011-863-2111(代)**  
 札幌市白石区本通13丁目北7番1号  
 ホームページはこちらから →

医療法人社団 **南郷通り整形外科**

理事長/院長 医学博士 杉本 禎志

**診療科目** 整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

**診療時間**

	午前	午後
月・金	8:30~12:00	13:30~18:00
火・水	8:30~12:00	13:30~17:00
木・土	8:30~12:00	休診

休診日/日曜日・祝日  
 〒003-0023 札幌市白石区南郷通8丁目北1-33 **011-866-3555**  
<https://www.nangou-seikei.com>

**気持ちよく眠りにつくために**

①寝る前に  
**リラ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、食事で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。



**気持ちよく眠りにつくために**

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なるかもしれませんが、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のになります。




歯科・小児歯科・歯科口腔外科

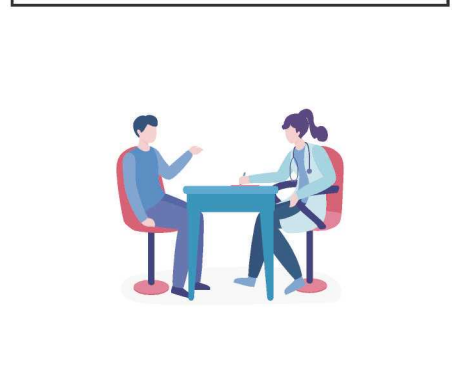
**あさひまち 歯科クリニック**

《要予約》 院長 歯学博士 佐々木泰裕

**診療受付時間**

	午前	午後
月・火・木・金	8:30~12:00	13:00~17:00
土	8:30~14:00	

休診日/水曜・日曜・祝日  
 〒062-0911 札幌市豊平区旭町1丁目1-16  
**TEL(011)831-1717 FAX(011)867-9096**



医療マップ「白石区②・豊平区」