



札幌市 医療福祉マップ

白石区・豊平区



医療法人社団 智愛会

あさぬま小児科

院長 浅沼秀臣

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前の部 8:45~11:30	-	●	●	●	●	●	●
午後の部① 13:30~15:00	-	●	●	●	●	●	-
午後の部② 15:00~16:30	-	●	●	●	●	●	-

●...一般診療 ●...予防接種・健診・アレルギー診療 ...休診

TEL011-864-8668

札幌市白石区南郷通1丁目北1-1 (ST相馬ビル2階)

診療内容 高血圧・糖尿病・脂質異常症・心臓病
不整脈・禁煙治療・特定健診・予防接種など

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

TEL(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	火・木・土・日
9:00AM~6:00PM	●	●
9:00AM~5:00PM	●	●
9:00AM~12:00PM 午後休診	●	●
9:00AM~12:00PM	●	●
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.ogawara-clinic.com/

●地下鉄南線「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



Medical Welfare Map



※この見開きは広告掲載ページです

MY CITY Medical Map
病院・医院

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 午前9:00～午後1:00
午後3:00～午後8:00 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



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 乳腺外科
消化器内科 循環器内科 アレルギー科
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	昼休 13:30～18:00
火・水	8:30～12:00	昼休 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>

自分で行える 健康チェックとセルフケア



頭痛

頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
 - 慢性の頭痛
 - 脳の異常が原因
- 偏頭痛
緊張型頭痛

※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状

側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

改善法

- 冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- 圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みが和らぎます。
- 安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。



緊張型頭痛

症状

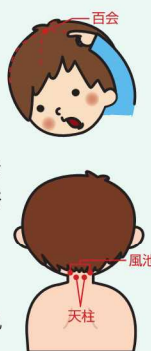
しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法

リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める。
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38～40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
- 慢性頭痛に効くツボ
百会/左右の耳を結んだ線の中心。頭のてっぺん。
天柱・風池/後頭部の髪の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。



オーラルスキャナー導入しました
歯科・小児歯科・歯科口腔外科

あさひまち 歯科クリニック

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

