



あなたのまちの医療機関



病院

内科

関田内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	/	●	●
午後 3:00~ 6:30	●	●	●	/	●	2:00~4:00まで

休診 木曜・日曜・祝日
 桐生市相生町5丁目284-21
 ☎0277-54-2511 内科 循環器内科 小児科

内科 小児科 藤井医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 4:30~ 6:00	/	/	/	/	○	/	/

休診日：日曜・祝祭日
 桐生市梅田町 1-22-2
 ☎ 0277-32-0666

小児科

内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科 脳血管内科・リハビリテーション科・放射線科

日新病院

病床数90床(療養病床51床/一般病床39床)

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

MRI装置、マルチスライスCT装置、マンモグラフィあり
 休診：土曜日午後、日曜日、祝日 各種ドック・健診
 〒376-0001 桐生市菱町3-2069-1
 ☎0277-30-3660
 医療法人 山育会 (http://www.sanikukai.com)

内科・消化器科・小児科

新宿医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	-	-
16:00~18:00	●	●	●	●	●	-	-	-

※月~金 14:00~16:00 往診・訪問診療・検査
 休診日 土曜午後、日曜、祝日
 Tel 0277-44-5930 桐生市新宿1-13-14

外科・内科

医療法人 細野医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	-	-
16:00~18:00	●	●	●	-	●	-	-	-

■休診日：日曜、祝日、第4土曜日
 桐生市新里町新川1354-6
 TEL:0277-74-2300 FAX:0277-74-2320

内科・アレルギー科

小児科 小川醫院

診療時間 休診日

平日9:00~12:00 3:30~7:00 水曜日午後、土曜日9:00~12:00 3:30~7:00 日曜日、祝日
 水曜日9:00~12:00

・第1、2、3、4火曜日、第4月曜日は5:30まで
 ・予防接種診療 3:00~3:30まで(要予約)

東5丁目6番22号 TEL 44-6008

心と体の リラクゼーション法

HEALTH ADVICE

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ご紹介します。

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よう。

□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。

病気になったら真っ先に相談したいお医者さん「かかりつけ医」を持つことは安心につながります。予防も含め、普段から気軽に相談できる関係を築くことで、いざというときに心強くなりますよ。お近くの医療機関をチェックしてみてください。

Medical Institution

このページは有料広告ページです

循環器内科

循環器内科・内科・外科
村岡 病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	○	○	○	○	/	△	/
15:00-18:00	/	○	○	○	/	△	/

△...9~12時/14~17時
休診日:月曜午後・金曜日・日曜日・祝日
桐生市本町3-2-28 Tel.0277-45-2888

脂質異常症 1

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。

HEALTH ADVICE

産婦人科・婦人科

産科・婦人科・内科
島村京子クリニック
SHIMAMURA KYOKO CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●	/
14:00-17:30	●	●	/	●	●	/	/

桐生市相生町1丁目141-1
TEL.0277-55-6611
http://www.shimamurakyoko-clinic.jp

産科・婦人科
内科・小児科
たかのす診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:30~4:00	▲	▲	/	▲	▲	※
午後4:30~6:00	●	●	休診	●	●	休診

▲内田加奈子先生による女性専門診療を実施 ※土曜日は月2回実施
休診:土曜日午後、日曜日、祝日 Wi-Fiあり
〒376-0041 桐生市川内町2-289-1
☎0277-65-9229
医療法人 山育会 (http://www.sanikukai.com)

歯科

歯科・小児歯科
たかのす診療所 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	●	●	休診

歯科は予約制となっております。妊婦歯科検診実施中
休診:土曜日午後、日曜日、祝日 Wi-Fiあり
〒376-0041 桐生市川内町2-289-1
☎0277-65-9229
医療法人 山育会 (http://www.sanikukai.com)

脂質異常症 2

動物性脂肪などの食べすぎが血管の老化を早める

- ▶動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の取りすぎに注意しましょう。
- ▶コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す食物繊維を積極的にとりましょう。
- ▶不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を積極的にとりましょう。(アジやサバ、イワシなどの青魚、エゴマ油、シソ油など)

HEALTH ADVICE

整骨院

中島 整骨院
鍼灸院・整体院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	○
14:00~19:00	●	●	/	●	●	●	○

■定休日 日曜 ■祝日 8:30~16:30 通して受付
☎0277-22-8555
〒376-0046 群馬県桐生市宮前町1-2-33
https://www.nakajima-sekkotsuin.net/

健康保険取扱い
(骨折・脱臼の際は、医師の同意が必要)
かたざり新里整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	○
15:30~20:00	●	●	●	●	●	15:30~18:00	○

桐生市新里町新川 666-6
TEL 0277-46-9076

桐生ひろさわ整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	/	●	●	●	●
15:00~21:00	●	●	/	●	●	●	●

当院では終日予約優先となります。
TEL:0277-55-5070
9:00~13:00/15:00~21:00
(水曜日定休・祝日も施術しております)
桐生ひろさわ整骨院

動脈硬化

古いゴムホースのようになる血管の老化

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化が原因でおこる病気
▶狭心症・心筋梗塞・脳卒中。(脳出血や脳梗塞)

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」
▶予防には食事の改善と運動です!

HEALTH ADVICE

生活ガイド