



医療法人 光仁会 広報誌

なごみ

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.19
2021年
春号



INDEX

花粉症について……P04

座ったままエクササイズ……P03

放置は危険！生活習慣病
糖尿病の重症化を食い止めよう……P06

免疫力改善習慣 食生活編……P08

ワタシのトリセツQ&A／子どもと感染症……P09

ココロが軽くなるメンタルケア……P10



聖光会グループマークの由来

伝書バトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ
健康を橋渡しする

②平和の願い

という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>



ご挨拶

コロナ禍に関係なく綺麗に桜が咲き穏やかな気持ちになれたひと時でした。今春も多くの新入職員が入社しました。パンデミックの最中で医療や介護に従事いただくことは感謝に堪えません。



さて、当グループでは「Get back to normal. Try new normal」をスローガンに掲げて、新たな医療や介護の提供を目指しています。なかでも情報通信機器（ICT）や人工知能（AI）を活用した「オンライン診療」や「AI問診表」を今年から導入し、やむを得ない事情で来院できない場合や問診や診察の効率化、感染症対策としても効果を上げています。

また、多くの事業所で朝礼、会議や委員会などもICTによる遠隔開催とし「3密」を回避するよう努めています。おかげさまで、昨年从今天まで新型コロナウイルスによる院内感染やクラスターの発生はありませんでした。

新型コロナウイルスワクチンの接種や治療薬の開発が進んでいきます。感染症を克服し、安心して医療や介護サービスが受けられる日も近いとおもいます。

これからも聖光会グループをよろしくお願い申し上げます。

聖光会グループ（医療法人聖仁会 医療法人光仁会）理事長 西村直久



ホームページのご案内



パソコンやスマートフォンから
閲覧できます



各ホームページ（トップページ）はこちら

春日部厚生病院

<https://www.skmg.jp/kasukabe-kosei/>



南部厚生病院

<https://www.skmg.jp/nanbu-kosei/>



春日部厚生クリニック

<https://www.skmg.jp/kojinkai-care/clinic/>



光仁会在宅部門

<https://www.skmg.jp/kojinkai-care/zaitaku/>



スマートフォンの
カメラをかざして
ページを開いてみてね



今年からクリニカルインディケーターの掲載をはじめました

クリニカルインディケーターとは・・・

病院が提供する医療の質を定量的に評価するための指標です。指標に基づきデータの収集・分析・改善点を見出すことにより医療サービスの質の向上を図ります。お時間のある時に覗いてみてください。

春日部厚生病院
クリニカルインディケーター



南部厚生病院
クリニカルインディケーター



ホームページに関する
ご意見ご感想を
是非お寄せください

医療法人光仁会 広報委員会
kojinkai_koho@skmg.jp

ホームページ内容を
充実させるため
参考にさせていただきます

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち時間 仕事の合間に

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子

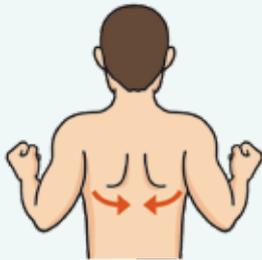


座ったまま エクササイズ

ポイント

肩甲骨をギューツパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

1回
1~2セットを
1日
2~3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。肩甲骨の間をギューツと縮めて、5秒間キープします。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



花粉症について

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ…あの不快な症状が出る季節。花粉症の方も、花粉症かとも思われる方も、もっと花粉症のことを知って、不快なシーズンを少しでも快適に過ごしましょう。

Q1

花粉症とはどんな病気なんですか？

Answer

植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。人間の身体には、体内に侵入しようとする外敵（異物＝抗原）から身体を守る働き（免疫機能＝抗体）があります。この反応が過敏となり、本来は無害な花粉にまで免疫機能が働いて抗体が産生されてしまうことで、アレルギー反応が起こります。

Q2

花粉症になるとどんな症状が出ますか？

Answer

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみが花粉症の4大症状です。これらの症状は、アレルギー反応により細胞などから放出されるヒスタミンなどの化学物質が神経や血管を刺激することにより出現します。

花粉が鼻につくと鼻で、目につくと目で、その部位の血管が刺激されて血管が拡張。血管の壁が緩んで透過性が高まり血液中の水分が周囲の組織に浸みだし、むくみ（浮腫）による鼻水・鼻づまり、目の充血などの症状を引き起こします。



Q3

花粉症を起こす花粉にはどんな種類がありますか？

Answer

一番多いのが、初春の「スギ花粉」が原因で起こる花粉症です。これに次いで原因となるのが「ヒノキ花粉」です。夏にはイネやイネ科（カモガヤ、オアワガエリ…5～7月）の花粉、秋にはキク科（ブタクサ、ヨモギ…8～10月）などの花粉が原因となります。草花は草丈が低いので、花粉が風にのらないため、花粉の飛散が限定的であり、広い範囲で問題となる事は少ないです。血液検査によりこの原因となる抗原検査を行うことは可能です。ご希望の方は受診時に担当医にお伝え下さい。



関東エリア 花粉カレンダー

花粉	1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
スギ																																				
ヒノキ																																				
イネ																																				
ブタクサ																																				
ヨモギ																																				

木本の花粉 ■ 多い ■ やや多い ■ 少ない 草本の花粉 ■ 多い ■ やや多い ■ 少ない

Q uestion 4

花粉症の症状を悪化させないための生活上の注意や、効果的な予防法はありますか？

Answer アレルギー性の病気は、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスがよくないうちに症状が悪化するため、日ごろから十分な睡眠やストレス解消も重要な花粉症対策の一つとなります。また、栄養のバランスを考えた食生活を送ると共に、喫煙や香辛料、飲酒を控えるといった心がけも必要です。

また、花粉を吸いこまないようにすることが最大の予防です。不要な外出は避け、出かけるときにはマスクやめがねをつけましょう。帰宅時には、玄関に入る前に衣服についた花粉をよく払い落としましょう。うがいと洗面を忘れないでください。洗濯物や布団を戸外に干すのはやめるか、屋内に入れる前に花粉を払い落としましょう。



Q uestion 5

スギ花粉は、いつ頃から飛び始めますか？

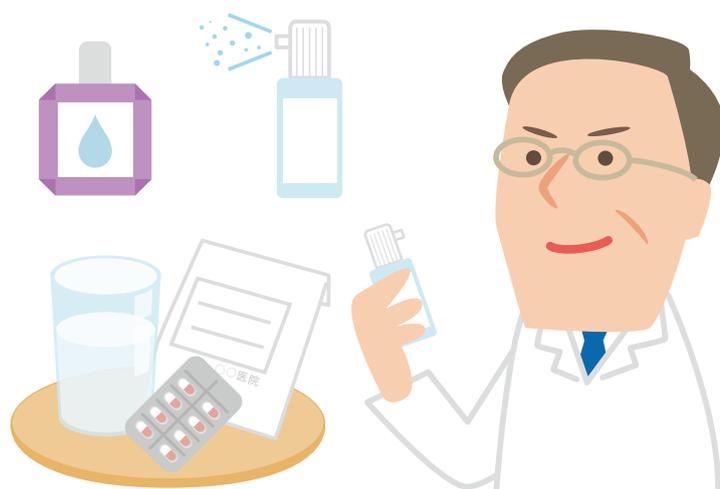
Answer スギ花粉の飛散開始日は、1日の最高気温をその年の1月1日から加算した数字（積算温度）でおおよそ予測ができると言われていています。積算温度が、関東では350〜400℃が目安とされ、例年2月上旬〜中旬から飛散します。

Q uestion 6

治療はどうすればよいのでしょうか？

Answer 花粉症は自然に治ることはほとんどありません。また、症状が出てからでは、十分な治療効果は得られません。花粉症の治療では、何といたっても「早めの治療開始（初期療法）」が症状軽減の力ギとなります。

花粉症の症状を出にくくする薬（抗アレルギー薬）は、服用を始めてから1〜2週間ほど効果が現れるまでかかります。花粉が飛び始める2週間位前から薬を飲み始めることが望ましいといわれています。点眼・点鼻薬の使用も有効です。



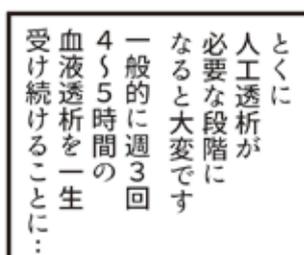


放置は危険！
生活習慣病

糖尿病の重症化

を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋



糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害



末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症



目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症



腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくることができなくなる。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

■血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

／ 例えば ／

あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**

糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。
出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

重症化を防ぐためには？

大事なのは受診継続と生活習慣の改善だ！

いまだけではない未来を見据えよう！



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の方は体重を減らすことが大切です。**

食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

運動

- 1回15～30分間のウォーキングを1日2回行う（食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに）

タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは？

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御
自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。

病原体を食べたりして排除



第2の防御
獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。

抗体を使ったりして排除



こんな食生活になっていませんか？

栄養バランスが偏っている

食事が不規則 & 一気に食べる

糖質・脂質のとりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ (糖質・脂質のとりすぎなど) で
血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが悪化

自然免疫が異物と判断して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所にすぐにはいけず、病原体への対処が遅れる

炎症が続くと、糖尿病や動脈硬化、がんなどの原因に

からだの
防衛能力が低下



ウイルス等に感染すると、免疫が暴走し重症化



免疫力を正常に保つ食生活

● バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質 (ご飯・パン・めん等)、たんぱく質 (魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

● 1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい？

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

Q 正常な月経とは？

A 月経には個人差がありますが、おおよそ右表の目安の範囲内であれば問題ありません。「自分の月経はちょっと違う…」という人は、いちど婦人科の受診をおすすめします。無排卵月経、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気、甲状腺の病気などが隠れている場合があります。

月経痛が
つらい場合は

**がまん
しないで!**

日常生活に支障が出るような人は、婦人科疾患が隠れている場合もありますので、婦人科へ。月経困難症の治療にはピルなどが処方されます。痛みの軽減だけでなく、経血量の減少、月経周期の安定にも役立ちます。



女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでもままする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

■正常な月経の目安

	目安	こんな場合は婦人科へ
周期	25~38日*	<ul style="list-style-type: none"> ・24日以内 ・39日以上 ・無月経(3ヶ月以上)
日数	3~7日間 (平均5日間)	<ul style="list-style-type: none"> ・1~3日以内 (経血量も少ない) ・10日間以上
出血量 (1周期あたり)	20~140ml	<ul style="list-style-type: none"> ・ナプキンがほとんど必要ない ・ナプキンが1時間と持たない ・年齢とともに増えてきた

*女性の健康サービス「ルナルナ」を用いた東京医科歯科大学・国立成育医療研究センターらの研究では、日本人女性の月経周期は23歳(30.7日)がもっとも長く、45歳にかけて徐々に短くなり、その後また長くなる年齢変化が報告されています。

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

なぜ必要？ 感染症対策

子どもは感染したことのないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ対策が必要か？

子どもは次のような点で、より一層の感染症対策が必要です。

- のどから肺や気管支に病原体が侵入して、肺炎や脳炎となりやすい
- 高熱が出て症状が急変しやすい
- のどの機能が未熟で息苦しくなりやすく、代謝が盛んで脱水状態になりやすい
- 生後3ヶ月以降は、母親から胎盤を通じて移行した免疫が減少して感染しやすくなる
- 手洗いやうがいなどを正しく行うことが難しい
- 症状を正確に伝えられないので、気づくのが遅れる
- 保育所などの集団生活で感染が広がりやすいなど

とくに注意が必要な感染症

麻疹(はしか)や水痘、インフルエンザは肺炎や脳炎の合併リスクがあり、Hib感染症や肺炎球菌感染症は細菌性髄膜炎になって死にいたるケースがあります。また、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)は難聴などの障害をのこすことがあります。

予防接種などで予防対策を

感染症から身を守るためにもっとも有効な方法は、ワクチンを接種することです。かかりつけ医に相談して、必要な予防接種をなるべくスケジュール通りに受けましょう。コロナ禍でも受診控えをしないことが大切です。また、手洗いやうがいの習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。3歳以上ではマスクの使用もよいでしょう。



A

通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけストレスを軽くするためには、デメリットだけでなくメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点からお書きいただいている問題点を整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。

仕事ですぐに質問できないために不便に感じることはあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないで

しよう。しかし、何事にしても、思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れつつ、メリットにも目を向けるようにするとよいでしょう。

Today's work	
am	9:00 始業
	メール確認
	オンライン会議
pm	12:00 Lunch
	13:00 提案書作成
	チャットで打ち合わせ
	メール確認
	18:00 終業

Q

テレワーク環境に慣れることができず 仕事に集中できません



変えられない現実より プラスの方へ 目を向ける

仕事の効率を見直す よい機会と考える

入社4年目の男性会社員。新型コロナ対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられるなど、メリットしかないと感じていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違うため思ったように仕事がかどりません。社内にいればすぐ誰かに質問できたところが、いまはメールだけのテレビ会議だのと大ごとになってしまったため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました。

さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日在家で過ごしていても、どこか仕事のことや気になってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなっていました。こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいでしょうか。

脳トレ

春の漢字で
穴埋めしよう!



ルール

次に並ぶ漢字の読み仮名でしりとりをしていきましょう。
ただし、途中に抜けている箇所があるので、回答候補の中から選んで入れてください。

しん がっ き 新学期	→	ききゅう 気球	→	①	→	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 回答候補 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・土筆 ・蛤 ・躑躅 ・独活 ・木通 ・朧月 ・石楠花 ・雛霰
どうくつ 洞窟	→	②	→	じかんわり 時間割	→	
りきし 力士	→	③	→	げつ よう び 月曜日	→	



① 独活 (らご) ② 雛霰 (ひなこ) ③ 石楠花 (いずみばな)
※使われない漢字
毒干 (どくかん) 躑躅 (ししつ) 朧月 (らごげつ) 木通 (きどお) 蛤 (かき)



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。
A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3	4		5	6
		7			8		
9	10			11		12	
		13		14		15	
16			17		18		
19		20					21
		22		23			
24				25			

答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- リクルート用は紺やグレーが主流?
- 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ!
- 奈良の大仏様、このお寺に
- ピリッ。カレーにも、トークにも
- 踏むのはこの足。演ずるのはこの〇〇
- 映画や音楽やスポーツで、気分リフレッシュ
- 葉っぱかな〜♪の絵描き歌でできる人
- ニコリ笑顔
- アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- ありきたりなこと。語源は俳句の月例会
- マリモが特別天然記念物の〇〇
- 湖
- ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- サル山でシッコをピン!

ヨコのカギ

- たとえば、バーベルかっいで膝の屈伸運動
- リングフライにする魚介
- タテガミも縞々のね
- 狼男に会えそうな、明るい夜
- 七福神のうち、コツチを携帯
- 熟睡以上。地震来ても起きそうにない!
- 相撲では、ついたら負け
- 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- レトルトでも人気。チーズと卵の pastaソース
- スカートと違い、股がある
- 習字の時間、こぼしてパニック!

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー



枝豆

たんぱく質、食物繊維、ビタミンB1・Cを多く含んでいます。中でも、必須アミノ酸であるメチオニンは、ビタミンB1・Cとともにアルコールの分解を促して、肝臓の負担を軽くする働きをもっています。



ちりめんじゃこ

骨まで丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。また、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDも含んでいるので、手軽に骨粗鬆症対策ができます。ただし、塩分が高いため食べ過ぎは禁物です。



雑穀米

ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に摂ることができます。もち麦入りやクセが少ないもの、スティックタイプなど種類が多くあるので自分に合ったものを見つけるとよいでしょう。

レシピ 枝豆ご飯

材料 (4人分)

- 米……………3合
- 雑穀米 (二十穀スティックタイプを使用) ……30g
- 水……………雑穀米の包装に記載されている量
- ちりめんじゃこ……………大さじ4杯 (約20g)
- 塩……………小さじ1/2杯
- 枝豆……………さや付260g (むいた状態で140g)

作り方

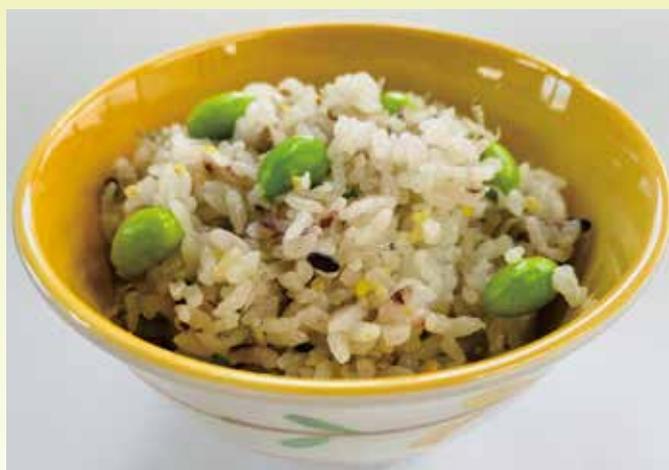
- ① 研いだ米、雑穀米、水、ちりめんじゃこ、塩を炊飯器に入れて炊く。
- ② 枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。
- ③ 炊き上がったら枝豆を加えて混ぜ、しばらく蒸らす。

ポイント1 枝豆は冷凍枝豆やむき枝豆を使うと楽に作れます。

ポイント2 最後に針生姜を乗せると、さっぱりといただけます。

カロリー: 1人分 228kcal

たんぱく質: 9.8g 脂質: 3.7g 食物繊維: 3.2g
塩分: 1g カルシウム: 62mg 鉄: 1.4mg



医療法人 光仁会 施設一覧

春日部厚生病院……………	〒344-0063 春日部市緑町6-11-48	TEL 048(736)1155
南部厚生病院……………	〒344-0021 春日部市大場20-1	TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック……………	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり……………	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり……………	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり……………	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター……………	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-101	TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里……………	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-205	TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問看護 ひまわりケアセンター……………	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(760)0121

医療法人 光仁会 広報委員会

連絡先メールアドレス kohjinkai_koho@skmg.jp



QRコード読み取り
簡単アクセス!

