



本庄市児玉郡医師会

本庄市児玉郡医師会 病院・医院リスト (令和5年5月現在)

▶ 本庄市

市外局番(0495)

医療機関名	所在地	電話番号
青木病院	本庄市下野堂 1-13-27	24-3005
あたご山クリニック	本庄市中央 1-7-23	22-8733
飯塚内科小児科	本庄市栄 1-1-33	24-6311
五十嵐整形外科医院	本庄市若泉 1-9-8	24-2313
生坂医院	本庄市本庄 4-4-12	22-4670
池田レディースクリニック	本庄市小島南 3-1-12	22-2048
岡 病院	本庄市北堀 810	24-8821
おかもと内科クリニック	本庄市寿 2-6-29	22-0075
くげづか診療所	本庄市早稲田の杜 3-7-7	71-8885
久保医院	本庄市栗崎 113	71-7138
恵南クリニック	本庄市見福 2-27-18	24-0008
清水クリニック	本庄市前原 1-1-13	22-3358
彩北病院	本庄市小島 5-6-1	21-0111
昭和産婦人科	本庄市駅南 1-5-23	22-2025
そのべ病院	本庄市千代田 3-4-2	21-2171
高山整形外科	本庄市見福 2-27-10	22-3245
田所医院	本庄市けや木 1-8-2	22-3445
たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	本庄市早稲田の杜 3-8-16	24-1121
塚越内科小児科	本庄市本庄 1-1-6	22-3152
寺坂医院	本庄市西富田 329-1	22-3343
富沢医院	本庄市中央 1-1-3	22-2270
どんぐりこども診療所	本庄市緑 2-12-10	21-8885
中沢皮膚科	本庄市東台 2-6-31	22-1112
中村外科医院	本庄市日の出 3-7-26	21-6211
橋口小児科整形外科医院	本庄市今井 327-1	24-8005
服部クリニック	本庄市東台 4-1-22	24-4671
はにぼんクリニック	本庄市東台 4-8-25	22-3596
春山眼科医院	本庄市けや木 1-5-5	21-2160
ヒグチクリニック	本庄市栗崎 122-1	25-5300
本庄駅前病院	本庄市駅南 1-2-32	22-2163
本庄総合病院	本庄市北堀 1780	22-6111
本庄脳神経外科・脊椎外科	本庄市早稲田の杜 5-10-8	23-9156
本庄皮膚科医院	本庄市銀座 3-7-21	22-3233
本庄福島病院	本庄市千代田 1-1-18	22-5211
本庄早稲田クリニック	本庄市早稲田の杜 3-14-5	71-8707
本間内科皮膚科クリニック	本庄市見福 3-5-6	27-6360
松澤医院	本庄市駅南 1-13-6	22-2282
松本産婦人科医院	本庄市千代田 1-1-26	24-3377
美山医院	本庄市日の出 2-2-8	24-5811
森田整形外科クリニック	本庄市小島 1114	23-1610
山田内科医院	本庄市五十子 1-5-22	24-0108
吉沢病院	本庄市 1216-1	21-7781



▶ 本庄市児玉町

市外局番(0495)

医療機関名	所在地	電話番号
加納内科医院	本庄市児玉町蛭川 1097-1	72-7353
木村医院	本庄市児玉町児玉 233	72-7773
倉林医院	本庄市児玉町金屋 1207	72-1341
児玉中央病院	本庄市児玉町児玉南 3-3-1	72-0030
鈴木外科病院	本庄市児玉町八幡山 293	72-1235
中神内科クリニック	本庄市児玉町八幡山 321	72-1555
よしはら整形外科	本庄市児玉町長沖 265-1	73-1575

▶ 上里町

医療機関名	所在地	電話番号
飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町 2218-3-4	34-2313
大関内科医院	上里町七本木 2401-32	33-2131
大林医院	上里町七本木 3312	71-8679
上里こどもクリニック	上里町七本木 5357	35-1070
上里内科クリニック	上里町七本木 3482-1	33-8823
くぼた医院	上里町神保原町 2218-1	35-2250
黒岩整形外科医院	上里町七本木 2363-5	34-0551
けやきクリニック	上里町七本木 5574	35-3500
彩の丘クリニック	上里町神保原町 416-5	71-7166
したら眼科クリニック	上里町金久保 767	33-8333
七本木内科クリニック	上里町七本木 1788-7	35-1313
辻クリニック	上里町七本木 2363-6	35-1116
土尾内科クリニック	上里町金久保 38	71-4800
西澤整形外科	上里町七本木 5318	33-0600
野澤内科小児科医院	上里町七本木 3314-1	33-0922
昴星クリニック	上里町金久保 133-2	34-2202
吉澤クリニック	上里町神保原町 745-1	71-6111

▶ 美里町

医療機関名	所在地	電話番号
うめだクリニック	美里町広木 970	76-4151
千田医院	美里町根木 107-1	76-0041
美里クリニック	美里町阿那志 225-1	76-0032
南美里診療所	美里町甘粕 528-3	76-3703

▶ 神川町

医療機関名	所在地	電話番号
さかもとクリニック	神川町元阿保 362	77-0013
関根内科外科医院	神川町新里 221-1	77-7667
富永クリニック	神川町新里 367-2	77-0762
吉田医院	神川町中新里 307-1	77-2015





本庄市児玉郡歯科医師会

ごあいさつ

本庄市児玉郡歯科医師会

会長 竹内 靖

本庄市児玉郡歯科医師会は、本庄市と協力して『8020運動』に取り組んでいます。“8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、『80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう』をスローガンに、30年前から全国的に行われています。毎年、80歳を超えていて(4月1日現在)噛める歯が20本以上保っている方を、本会会員歯科医院で診査・推薦し、本庄市と一緒に表彰しています。

失う歯が増えると食べる楽しみも失いがちで、全身の衰えに直接つながります。歯を失ってそのままにしておくと、20本以上歯が残っている人に比べてそれ以下の人は、要介護リスクは1.2倍になり、その一因となる転倒リスクは2.5倍に、認知症になるリスクは1.9倍になるとされています。

本会会員一同、『人間食べなければ生きられない!』という大原則に立ち返り、地域の皆様のお口の健康を支えてまいります。

本庄市児玉郡歯科医師会

〒367-0045 埼玉県本庄市柏1-3-4 B106 TEL 080-2164-8020
<https://honjo-kodama-da.com>

オフィシャル
ホームページ



本庄市児玉郡歯科医師会 歯科医院リスト (令和5年5月現在)

▶ 本庄市

医療機関名	所在地	電話番号
飯塚歯科医院	本庄市中央 1-5-29	24-6166
石井歯科医院	本庄市早稲田の杜 3-6-7	24-2305
石原歯科医院	本庄市銀座 1-3-12	22-3244
牛久保歯科医院	本庄市銀座 3-5-9	24-8241
内野歯科医院	本庄市傍示堂 518	22-2817
江川歯科医院	本庄市東台 1-4-19	22-2757
大畑歯科医院	本庄市児玉町児玉 323-4	72-1182
おはなデンタルクリニック	本庄市前原 1-11-23	27-8087
木田歯科医院	本庄市児玉町八幡山 185-1	73-1200
倉林医院歯科	本庄市児玉町児玉 381-1	72-0332
見福歯科医院	本庄市見福 1-7-77	24-6201
さくぐち歯科医院	本庄市朝日町 3-7-28	23-0399
佐藤歯科医院	本庄市中央 1-2-7	22-4669
四季の里歯科クリニック	本庄市四季の里 2-9-7	21-8110
スエヒロ歯科医院	本庄市緑 1-1-6	24-0040
鈴木歯科クリニック	本庄市小島南 3-8-6	22-4188
高柳歯科医院	本庄市南 2-6-15	22-6480
竹内歯科医院	本庄市小島 1-4-19	21-8817
田端歯科医院	本庄市児玉町児玉 131	72-0453
田島歯科医院	本庄市駅南 2-9-10	22-3342
中央歯科医院	本庄市駅南 2-15-3	21-1807
中林歯科	本庄市児玉町吉田林字千日堂 398-1	72-7884
なかむら矯正歯科医院	本庄市見福 2-8-1	25-5888
浜坂歯科医院	本庄市児玉町蛭川 175-2	72-8841
春山歯科医院	本庄市児玉町児玉 224	72-0472
日の出木村歯科	本庄市日の出 3-3-13	22-6488
福島歯科	本庄市小島 1-4-5	22-0055
本庄さくら歯科クリニック	本庄市朝日町 3-7-38	27-6480
本庄デンタル・クリニック	本庄市けや木 3-20-10	0120-714-640
明堂歯科医院	本庄市朝日町 1-23-2	37-4890

▶ 本庄市

市外局番(0495)

医療機関名	所在地	電話番号
茂木歯科医院	本庄市児玉町八幡山 392	72-4125
もとまち江川歯科	本庄市本庄 1-3-11	23-3817
もろおか歯科	本庄市五十子 2-10-1	21-0222
やしろ歯科医院	本庄市本庄 1-3-2	21-8846
やない歯科医院	本庄市見福 5-8-17	22-7727

▶ 上里町

医療機関名	所在地	電話番号
上里スマイル歯科	上里町金久保蓮山 359-1 イオンタウン上里2F	71-6224
このみ歯科クリニック	上里町七本木 3610-2	35-3877
斎藤歯科医院	上里町三町 526-1	33-2310
坂本歯科医院	上里町七本木 2647-5	33-8989
嶋崎歯科医院	上里町神保原町 1-437-5	34-1383
たなか歯科クリニック	上里町神保原町 311-1	33-3771
戸矢歯科医院	上里町七本木 1788-1	35-2000
ひきま歯科クリニック	上里町七本木 5418	35-3939

▶ 美里町

医療機関名	所在地	電話番号
杉田歯科医院	美里町甘粕 685	76-3855
深町歯科医院	美里町小茂田 313-7	76-5544

▶ 神川町

医療機関名	所在地	電話番号
西村歯科医院	神川町熊野堂 73-4	77-0648
ひかる歯科クリニック	神川町植竹 652-1	77-1418
前川歯科医院	神川町二ノ宮 241-5	77-4978



本庄市児玉郡薬剤師会



かかりつけの薬剤師さんをもとう

最近日本でも「医薬分業」が進んできました。これは病院や医院で診察を受けたうえで、医師の処方せんを外部の薬局にもっていき、薬を受け取るという仕組み。欧米では早くから行われてきました。薬の専門家である薬剤師の役割が今、あらためてクローズアップされています。

かかりつけ医がいるように、これからは“かかりつけ薬剤師”をもって、一人ひとりの薬の情報を把握したトータルな健康管理が必要でしょう。

薬の重複や飲み合わせなども薬剤師がチェックしています。

体質や副作用の経験、複数の科でもらっている薬の調整など、何でも気軽に相談できる“薬剤師さん”が身近にいてくれると安心ですね。

本庄市児玉郡薬剤師会

本庄市児玉郡薬剤師会 薬局リスト (令和5年5月現在)

▶ 本庄市

薬局名	所在地	電話番号
あい薬局	本庄市東台 4-1-23	23-3456
あかり薬局	本庄市前原 1-2-17	71-6591
アイン薬局本庄店	本庄市北堀 811-2	22-4193
きりん薬局本庄	本庄市駅南 1-2-31	71-4347
くすりの太田	本庄市中央 1-6-29	22-2330
なの花薬局本庄おじま店	本庄市小島 5-1-24	27-8081
さくら調剤薬局	本庄市栗崎 122-2	22-7293
すや薬局栗崎店	本庄市栗崎 114-2	22-3616
すや薬局寿店	本庄市寿 2-3-6	71-5547
のぞみ本庄薬局	本庄市下野堂 1-13-33	27-6001
共創未来 本庄薬局	本庄市寿 2-6-28	27-6172
ひふみ薬局	本庄市早稲田の杜 3-7-4	71-8771
ふくろう薬局	本庄市中央 1-7-23	71-7296
フレンド薬局本庄店	本庄市北堀 1780-7	25-6071
ぽかぽか薬局	本庄市 1216-3	71-8505
みすず薬局	本庄市本庄 4-4-15	27-6633
みなみ薬局	本庄市千代田 3-4-1	27-6733
らいむ薬局	本庄市見福 3-3-17	25-8266
まごころ薬局本庄日の出店	本庄市日の出 2-2-9	71-7177
かえで薬局本庄児玉店	本庄市児玉町八幡山 305-2	71-6741
すばる薬局	本庄市児玉町八幡山 327-3	71-5703
松坂屋薬局	本庄市児玉町児玉 95-2	72-1255

▶ 上里町

市外局番(0495)

薬局名	所在地	電話番号
あさひ薬局	上里町神保原 2218-6	35-2132
とまと薬局 上里店	上里町神保原 758-1	71-7985
共創未来 上里薬局	上里町七本木 5572	35-3960
斉藤薬局七本木店	上里町七本木 3285-3	33-0864
田子調剤薬局	上里町七本木 1786-6	33-1616
ファークス薬局 むさし上里	上里町金久保 53-27	71-4007
横村薬局	上里町嘉美 814-5	33-8118
わかくさ薬局七本木店	上里町七本木 5362	35-2011
つくし薬局	上里町三町 761-1	71-8251

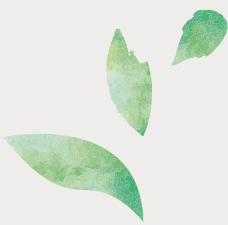
▶ 美里町

薬局名	所在地	電話番号
埼玉医薬品販売	美里町駒衣 375-1	76-2330
塚越薬局	美里町甘粕 1-4	76-0998
ひばり薬局美里店	美里町阿那志 1034-2	75-1141

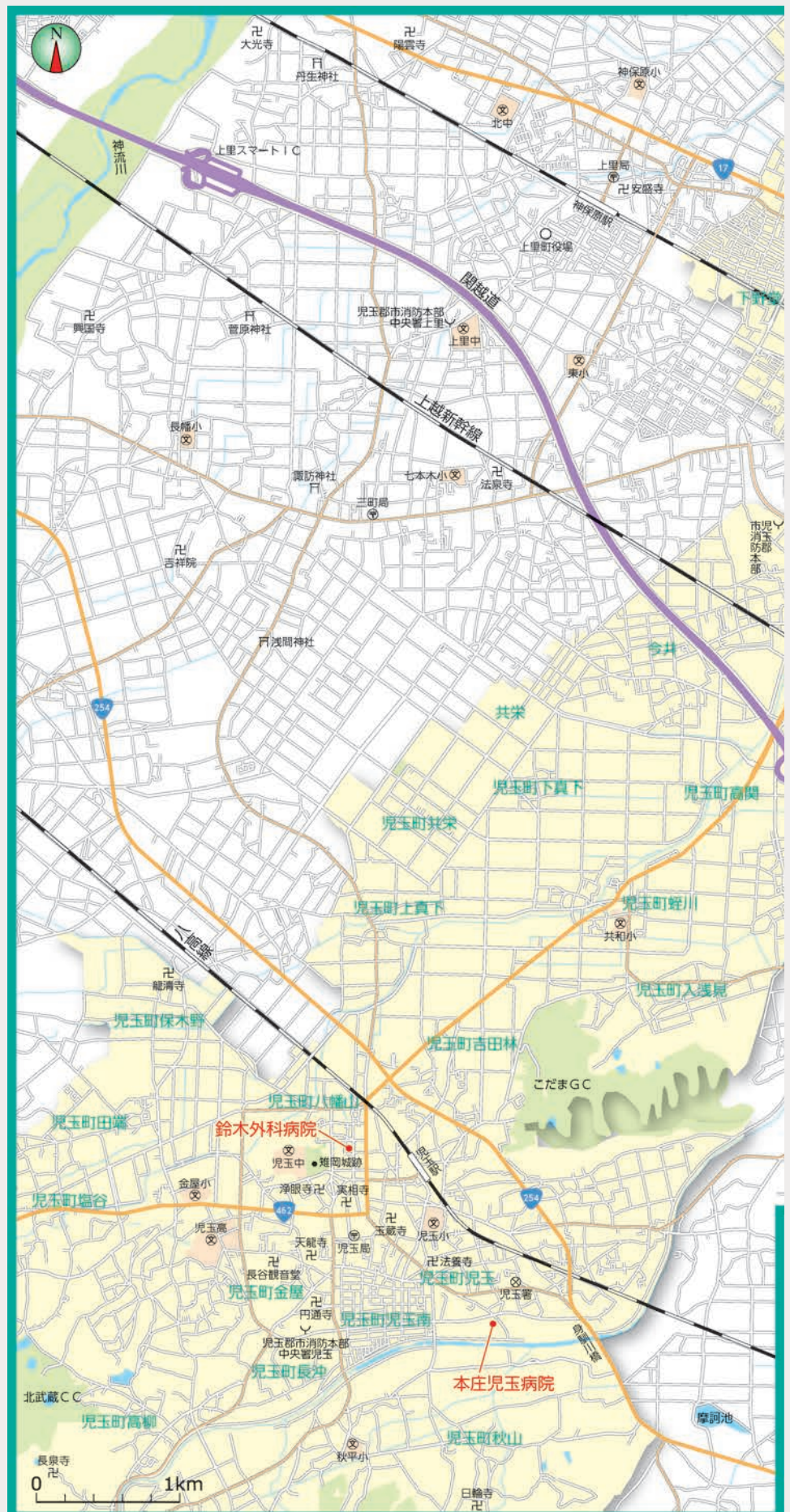
▶ 神川町

薬局名	所在地	電話番号
くるみ薬局	神川町元阿保 360-1	77-5552
田村薬局	神川町関口 81-1	77-2027



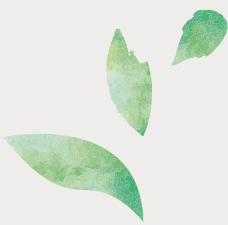


医療機関マップ1



※このページは有料広告掲載ページです。
※マップ上には、広告をご掲載いただいた施設のみ表示しています。





医療機関マップ2

MY CITY MEDICAL MAP

病院・医院



脂質異常症

HEALTH
ADVICE

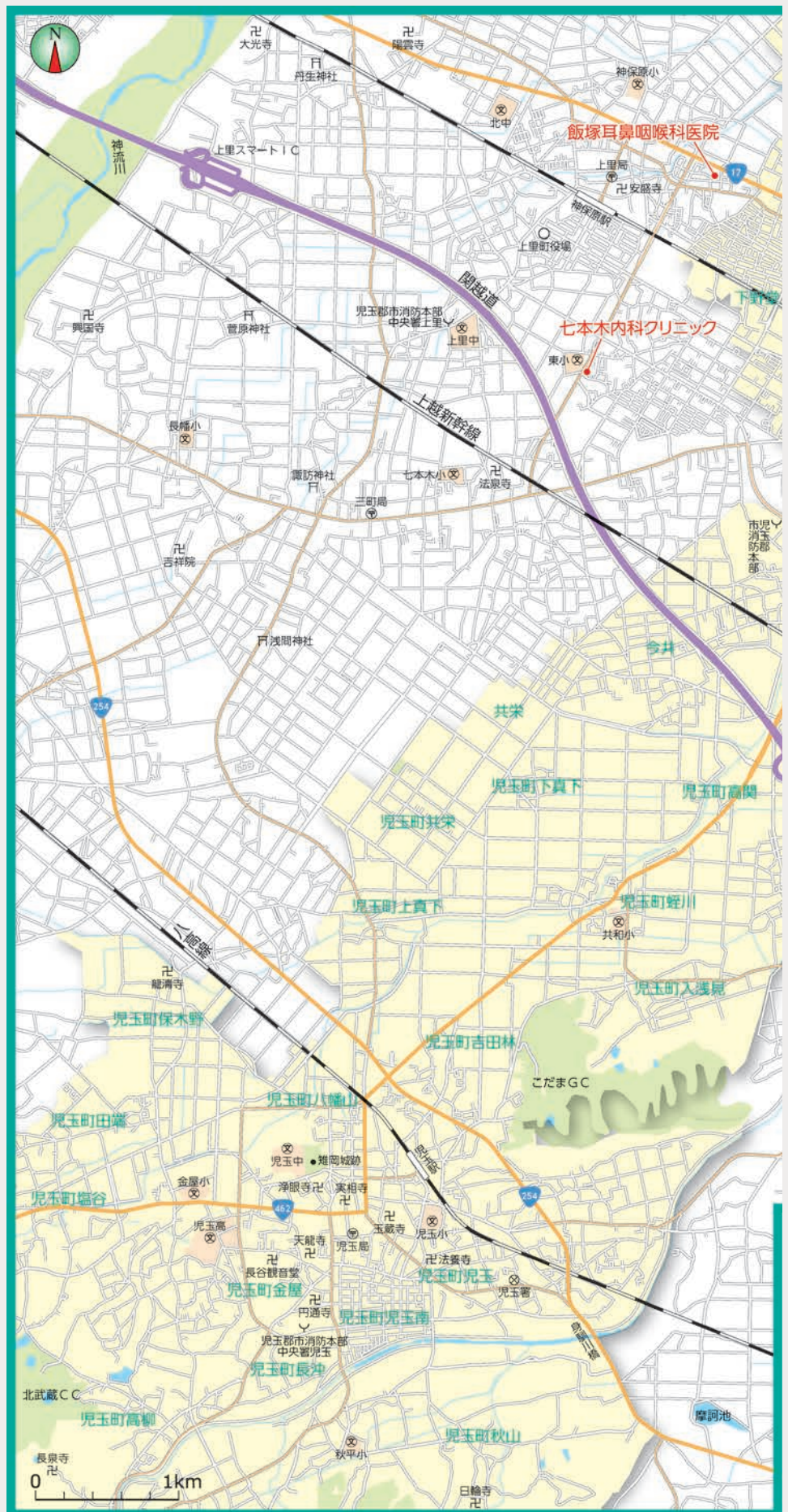
動物性脂肪などの食べすぎが
血管の老化を早める

- ▶ 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)

いつもと違う頭痛

HEALTH
ADVICE

今までに経験したことのないような激しい頭痛で嘔気、嘔吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性があります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、呂律困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。







健康チェックとセルフケア

目が疲れる



原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

1.即効性のあるこめかみへの刺激

2.ツボマッサージ

目尻にあるツボ「**瞳子りょう**」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法

3.目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる



原因

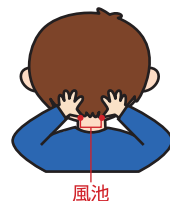
姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

- 筋肉を緊張させない工夫を
- 正しい姿勢を心掛けましょう。
 - 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
 - ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

- 筋肉をほぐし、血行をよくする
- ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
 - 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



手足が冷える



原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法

血行改善と自律神経の正常化

- 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



蓄積度チェック

1.家族から見た最近1カ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

- | | | |
|----|--------------------|--------------------------|
| 1 | イライラしているようだ | ☐ |
| 2 | 不安そう | ☐ |
| 3 | 落ち着かないようだ | ☐ |
| 4 | ゆううつそう | ☐ |
| 5 | 体の調子が悪そう | ☐ |
| 6 | 物事に集中できないようだ | ☐ |
| 7 | することに間違いが多いようだ | ☐ |
| 8 | 強い眠気に襲われるようだ | ☐ |
| 9 | やる気が出ないようだ | ☐ |
| 10 | へとへとのようだ(運動後をのぞく) | ☐ |
| 11 | 朝起きたとき、疲れが残っているようだ | ☐ |
| 12 | 以前と比べて疲れやすいようだ | ☐ |

2.家族から見た最近1カ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|
| 1 | ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※ | ☐ |
| 2 | 休日も仕事に出かけることが多い | ☐ |
| 3 | 家に仕事を持ち帰ることが多い | ☐ |
| 4 | 宿泊を伴う出張が多い | ☐ |
| 5 | 仕事のことで悩んでいるようだ | ☐ |
| 6 | 睡眠時間が不足しているように見える | ☐ |
| 7 | 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ | ☐ |
| 8 | 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ | ☐ |
| 9 | 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない | ☐ |

※夜勤などの勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。

少しの工夫と心掛けで症状を予防・改善しましょう。

health check & selfcare

風邪



原因

直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。
- 部屋の湿度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節。

予防法

便秘



原因

腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便秘そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

便秘解消のポイント

- 朝の排便習慣をつける。
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
- 便意を感じたらがまんしない。
- できるだけ体を動かす。
- バランスのよい食事をする。
- 便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など。

予防法

頭痛



頭痛の種類

● 風邪や二日酔いによるもの

● 慢性の頭痛
偏頭痛
緊張型頭痛

● 脳の異常が原因

※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/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。

判定



1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を出してください。

		1の合計点数	
		10点未満	10点以上
2の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	
	A	低いと考えられる
	B	やや高いと考えられる
	C	高いと考えられる
	D	非常に高いと考えられる

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまっています。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。



運動不足チェック



(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

- 1 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦労する……………☐
- 2 ズボンやスカートのウエストがきつくなった……………☐
- 3 背中に手が回りにくくなった……………☐
- 4 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった……………☐
- 5 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い……………☐
- 6 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる……………☐
- 7 階段を下るとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる……………☐
- 8 よく物につまづく……………☐
- 9 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする……………☐
- 10 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う……………☐