

リビング医療特集 2022

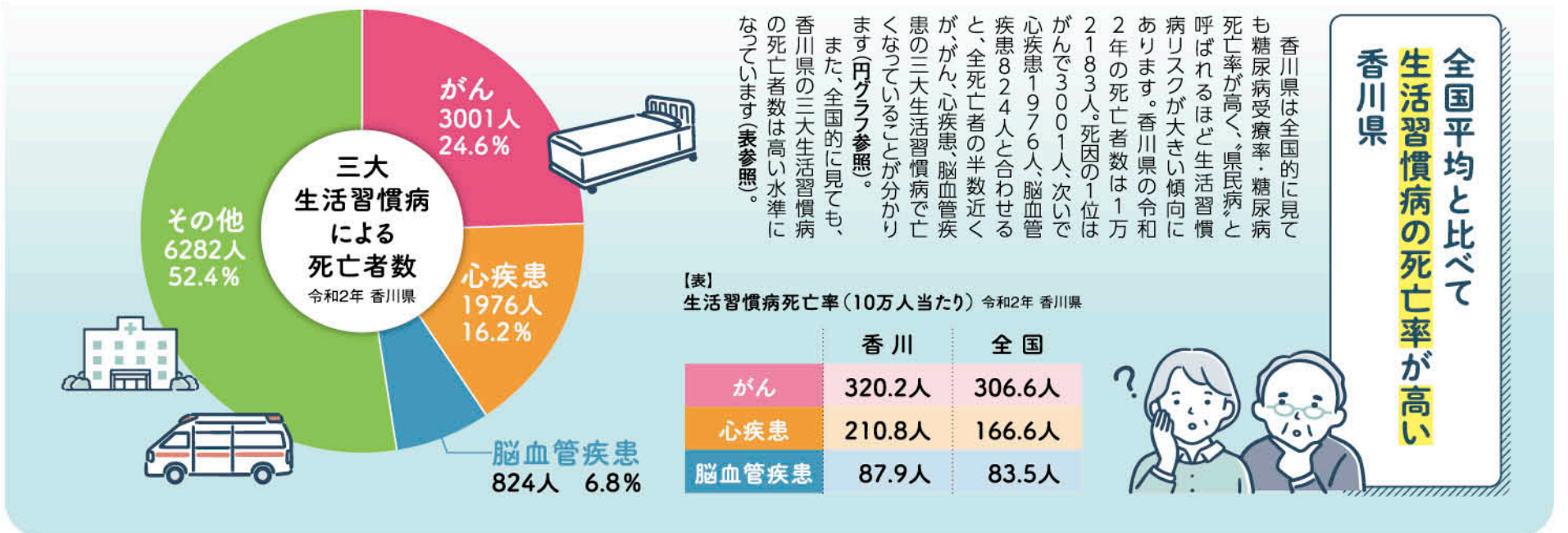
自分の、家族の、元気な未来のために

信頼できる かかりつけ医を 持ちましょう



日々の忙しさに追われ、「なんだか調子が優れない」「集中が続かない」といった小さな異変をつい放置していませんか。心も体も、病気は“早期発見・早期治療”がその後を大きく左右します。日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」は心強い味方。この病院ガイドを参考に、自分や大切な人の健康を守るホームドクターを探しておきましょう。

【取材協力】香川県健康福祉総務課



皆様に信頼される街のかかりつけ医を目指します。



「在宅療養支援診療所」としてターミナルケアを含めた看取りなど、訪問診療(在宅医療)受け付けております。

プライバシーを重視したストレスフリーの美容皮膚科

車で乗り付け、そのままカウンセリングルーム・施術室へ入ることが可能な専用駐車場を完備。周りの目を気にしなくてもいい完全プライベート空間を実現。《自由診療のみ》

香川県初

美容皮膚科【完全予約制】 形成外科【予約優先制】

プライバシーを重視したストレスフリーの美容皮膚科 〒761-8075 香川県高松市多肥下町527-1
Clinica みやむら tel.087-868-3860
 Clinica MIYAMURA http://clinica-miyamura.com
 日本形成外科学会専門医 院長 宮村 卓



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●
15:00~18:00	●	●	●	-	●	●

■受付終了時間 午前▶12:30 午後▶17:30
 ■休診日 日曜・木曜・祝日(振替休日)





教えてくれたのは…
管理栄養士 原由紀さん

頭では「改善しなくちゃ」と分かっているけど、簡単には変えられないのが生活習慣。いきなり運動を始めるのは難しいかもしれないけど、毎日摂る食事からなら見直ししやすいですね。

代表的な生活習慣病・糖尿病の食事や栄養の摂り方について、ポイントを押さえておきましょう。

今日からできること
まずは食習慣の見直しから

糖尿病食は誰にでも
おすすめできる理想の健康食

糖尿病食は医師の指示に基づき、カロリー・炭水化物・脂質などの栄養量に配慮された食事です。カロリーを上げないように「揚げる」のではなく「焼く・煮る・蒸す」といった調理法や、脂肪の少ない食材を選ぶという工夫がされています。

つまり、糖尿病食はヘルシーで、実はダイエットや美容にもうってつけ。理想の健康食として、糖尿病でない家族も同じ食卓を囲み、みんなで食べられるのです。



死亡率の1位を占めるがん。香川県健康福祉総務課では定期的にがん検診をすることが早期発見につながる」として、積極的な受診を呼びかけています。ところが、がん検診の受診率は約半数程度（下表参照）。理由としては、「時間が無い」「お金がない」「なんか怖い」「自分は健康である」「いつでも病院に行ける」などの声が聞かれるようです。

県は令和5年度までに5大がん検診受診率55%を目標に設定。がんは自覚症状がないものもあり、



早期発見こそが治療の選択肢を広げ治療率も高めてくれます。まだ新型コロナウィルスの影響も心配されますが「検診会場、各医療機関は感染症対策をしっかりとっている」ので、安心して受診してください」とのこと。私たち一人ひとりが意識を変えていきたいですね。

【表】香川県の5大がん検診受診率
(対象者40歳～69歳 ※子宮がんは20歳～) 令和元年香川県

胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん
45.6%	46.6%	55.4%	51.2%	48.4%

がん検診は
まだ約半数の人しか受けていません
コロナ禍でも必要な受診は控えないで

地域の皆様に愛されるクリニックをめざします
内科、循環器内科、運動療法、
心臓リハビリテーション、栄養相談・指導

ましま内科クリニック

院長 間島 圭一

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後診 14:00~18:00	○	○	○	△	○	△	△

県立中央病院の正面玄関 東側

高松市朝日町2丁目2番7号
Lビルディング2階
☎087-811-1810
ましま内科クリニック

FUJISAWA AYA EYE CLINIC

●眼科
●白内障日帰り手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
15:00~18:00	○	△	○	-	○	-	-

医療法人社団 藤沢眼科医院
藤沢眼科
院長 藤澤 綾
高松市榎紙町59-1
tel.087-885-1010

お口の健康を通して、心と体の健康を応援します

いろのみ歯科

院長 前田直人

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
予防・歯周病予防・義歯(入れ歯)相談
インプラント治療・ホワイトニング治療
訪問診療実施

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	-
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	-

☎087-880-6374 高松市新田町甲537-3

耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科
いなもと耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	△

【休診】水曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

お子さまからお年寄りまで
みみ・はな・のど・めまい
などでお困りの方は
お気軽にご相談ください。

院長 稲本 隆平
高松市一宮町字荒1530-1
TEL:087-880-3341
http://www.ent-inamoto.jp/

やまもと中央クリニック
泌尿器科・内科

心のこもった医療サービスで
地域医療に貢献します

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

高松市木太町5077番2 TEL.087-802-7500

小児科・整形外科・内科
医療法人社団 仁泉会
西岡医院

西岡医院介護支援センター
病児保育室レインボーキッズ
におか医院地域子育て支援センター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	△

▶休診日/日曜・祝日・木曜午後
第2、第4土曜午後
▲…17:00まで

高松市寺井町1385-10 jinsenkai.jp 検索
TEL.087-885-2021(代)

安心と信頼そして笑顔で 地域を支援していきます。

谷本内科

内科・糖尿病内科・人工透析内科
泌尿器科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	×	●	●

休診日/木曜午後・日曜・祝祭日
透析の方も入院できます
高松市香川町大野997番地3
TEL.087-885-8500
FAX.087-870-4130
http://www.tanimoto-c.or.jp/

医療法人社団 哲樹会
真弓内科呼吸器科 医院

院長 真弓 哲二 副院長 真弓 哲一郎

日本呼吸器学会呼吸器専門医
日本内科学会総合内科専門医

内科・呼吸器内科・アレルギー科・循環器内科・糖尿病内科
◎診療時間 9:00~12:30 14:30~18:00
日曜、祝日、木・土曜午後休診

高松市塩上町2-2-6
☎087-835-2321
http://www.satokikai.jp/

真弓愛メディカルクリニック
MAYUMI AI MEDICAL CLINIC

院長 真弓 愛

美容皮膚科・美容内科・形成外科・美容歯科

◎診療時間 9:00~19:00
完全予約制・日祝日休診

高松市東八世町12-7
GRACIAS TAKAMATSU(ガラス高松)
予約専用 ☎087-802-3575
https://www.mayumiai-medical.jp/

✓ **糖尿病だから食べてはいけない食品はありません。**
糖尿病だから食べなくてはならない食品もありません。

糖尿病と診断されても、好きなものを何でも食べて大丈夫。ただ、食べ方には大切なポイントがあります。これからの人生を健康的に意識して暮らせる機会に恵まれたと捉え、「これまでの食べ方」を見直してみましょう。



食事のポイント

● **難しい!ポイントはたった2つ「バランス」と「量」**

健康的な食事と聞くと「制限ばかりで大変そう」「なんだか面倒くさいのかな」と思うかもしれません。しかし、どんな食事でも考え方はとてもシンプル。それは「バランス」と「量」の2つを意識すればいいのです。糖尿病食もそうでない食事でもベースとなる考え方は同じです。では、詳しく見ていきましょう。
 ※医師や管理栄養士から食事指導を受けている人はそれを優先してください。

● **栄養「バランス」って、どういうこと?**

1食に必要な栄養を過不足なく摂ることを栄養バランスが良いといえます。とはいえ、毎食きちんと計量して料理するなんて、忙しい日常では高いハードル。そこで、1回の食事に、主食・主菜・副菜の3つがそろっていると栄養バランスが整いやすいといわれています。

主食とは ご飯・パン・麺など主に炭水化物を含むもの

主菜とは 肉・魚・卵・大豆製品など

主にタンパク質を多く含むメインのおかず

副菜とは 野菜・海藻・キノコ類などビタミン・ミネラルを多く含むサブのおかず

1食にこの3品があれば大変すばらしい状況。まずは、毎食3品そろえるところから始めてみませんか。

次に、糖尿病の人でもそうでない人も自分に適した「量」を見極める簡単な目安を紹介しましょう。

● **「量」は自分の手で測る「手ばかり」で**



食卓が整ったら、机の上に自分の片手を置き、主食・主菜・副菜の量と比べてみてください。自分の「手ばかり」と比べて多いものは「体にとっても多い量」です。

余分なものは、ご飯ならラップに包んで冷凍保存、おかずなら小皿にとって冷蔵庫へ入れ、次の食事に回しましょう(食費も浮いてラッキー!)。不足しているものは、次の食事で意識して多く摂るようにするといいですね。

これを覚えておくと外食の際も便利です。ご飯の量が多いようであれば、可能なお店ではご飯を小盛りしてもらおうなど注文時に工夫を。パイキングでは、一度にお皿に盛る量は「手ばかり」のどれくらいか、を意識するだけで食べ過ぎを防ぐことができます。市販のお弁当や、コンビニで昼食を選ぶ際にも「手ばかり」を意識すると自然に「バランス」と「量」が整いやすくなりますよ。

● **1日トータルで食事を整えて**

「量」と「バランス」の2つを押さえておけば、1日3食のトータルで栄養バランスを整えることができます。

例えば、朝寝坊して朝食は食パン1枚しか食べられなかったら、昼食には主菜を必ず摂る、といった具合です。うどん店ではおでんの卵や豆腐をチョイスしてもいいですね。

食べ過ぎてしまった場合も夕食で調整できます。もし、朝昼の食事やおやつで炭水化物を多く摂り過ぎてしまったら、夕食のご飯の量を半分にして1日の炭水化物の「量」を調整してもいいでしょう。夜の体は眠るために代謝が落ちていき、食べ過ぎたものを脂肪としてため込みやすくなります。就寝時は胃も休ませて翌朝に空腹でスッキリ目覚めると、朝食をおいしく食べられ、元気に1日をスタートすることができます。

● **おやつ=お菓子はオカシイ**

子どもも大人も楽しみなおやつの時間。でも、おやつは「お菓子」を食べる時間ではありません。おやつは朝昼夕の3食で不足している栄養を補うための「補食」と位置付けます。「今日は乳製品が摂れていないな」と思ったら、おやつはヨーグルトに、「野菜が足りていないな」と感じたら、おやつはビタミンの摂れる果物にする、など、とても簡単なことです。コーヒーを果汁100%ジュースに替えるだけでも1日のビタミン摂取量はグンとアップします。

楽しみ+栄養バランスも意識したおやつの時間になるとすてきですね。

丸亀町商店街の婦人科 陽子レディースクリニック

丸亀町商店街
丸亀町1-1
丸亀町西館2階

診療時間 月 火 水 木 金 土
 10:00~14:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 15:30~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
 ※日曜日・祝祭日は休診

TEL.087-811-6607 <http://www.yokoladies.com>

陽子レディースクリニック

のむら内科 循環器内科 消化器内科

NOMURA CLINIC

カラードプラ超音波検査・トレッドミル負荷・禁煙治療

193号線 臨海池
レストラン和幸 ●マルヨシセンター川東店

経鼻内視鏡 16列CT

夜8時まで 日曜午前診療

高松市香川町川東上字漆原1802-7(川東下交差点東へ300m)

TEL.087-816-8088

診療終了時間の1時間前までに
ご来院お願いいたします

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
 8:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 15:00~20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

【休診日】
水曜日・土曜日午前・日曜日午後・祝日

のむら内科 高松 検索

志度メンタルクリニック

ZUSHI MENTAL CLINIC

志度町
志度小 コープ
志度中
志度高
きもの町
きもの町
志度中
志度高
きもの町
きもの町

診療時間 月 火 水 木 金 土
 AM8:30~12:30 ● ● ● ● ● ●
 PM2:00~6:00 ● ● ● ● ● ●

診療科目:心療内科・精神科
 休診日:日・祝・木・土午後
 さぬき市志度2383番地1

TEL 087-870-2355 院長/岡子 義文

<http://www.zushi-mc.jp/>

オリーブ高松メディカルクリニック

(旧NTT西日本高松診療所予防医療センター)

心地よい環境の中で最高水準の人間ドック・健診が
受診可能な人間ドック健診機能評価の認定施設です。

診療科目/人間ドック・健康診断・内科・婦人科
 乳腺外来・泌尿器外来

休診日/土曜日・日曜日・祝日

人間ドック・健診施設機能評価認定

院長 福井 敏樹

087-839-9620 高松市観光町 649-8
[URL:https://www.olive.clinic/](https://www.olive.clinic/)

地域医療に貢献できるクリニックを目指して…

みぞて眼科クリニック

Mizote Eye Clinic

日帰り白内障手術、日帰り緑内障手術も行っております。

月 火 水 木 金 土 日
 午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
 午後 15:00~18:00 ○ ○ × ○ ○ × ×

◎手術日:火曜日の14:00~
 ×休診日:水・土曜日午後、日・祝日

高松市多肥上町1111-1 多肥メディカル・イア 3F
 087-806-1103 みぞて眼科クリニック

医療法人社団 健愛会 あきやまクリニックグループ

愛のある医療介護を提供します

志度あきやまクリニック

内科 泌尿器科 クリニック
 腎臓内科 循環器内科 リハビリテーション科
 人工透析

腎臓リハビリ 心臓リハビリ

〒769-2101 さぬき市志度2351-1
 087-813-8012

KASAOKA Kidney Dialysis Urology clinic

西高松 第2メディカルビル1F
 西高松メディカルビルイア北館

地域に密着した医療を心がけております

笠岡 腎・透析・泌尿器科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
 15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

【休診】木曜午後、土曜午後、日曜祝祭日

高松市郷東町148-3 西高松第2メディカルビル1F
 087-882-8777 笠岡クリニック 高松

H 医療法人社団

はせ川内科循環器科医院

日本内科学会総合内科専門医 / 日本循環器学会循環器専門医 /
 香川大学医学部臨床教授(循環器)

診療時間 月 火 水 木 金 土
 AM9:00~PM12:30 ● ● ● ● ● ●
 PM3:00~PM6:00 ● ● ● ● ● ●

【休診】火・土曜午後・日曜・祝日

087(841)1555
 高松市屋島西町1736

医療法人 ウェルネスサポート

高松紺屋町クリニック

内科
 糖尿病内科
 各種健診

外來のお問い合わせは 各種健診のお問い合わせは
 087-813-1018 087-802-5880

〒760-0027 高松市紺屋町5-3 お気軽にお電話ください。

高松紺屋町クリニック 検索

頼れる相談窓口

心や体に関する自身の不安や大切な家族の悩み。一人で抱え込まず、専門家を頼ってみてはいかがでしょうか。打ち明けることで、解決の糸口が見つかるかもしれません。



各種相談

■ 香川県助産師会電話無料相談

☎087(843)5588
 受 午前6時～午後10時 ※無休
 妊娠や出産、子育ての疑問や心配事などに担当の助産師が対応。来所相談もあり(奇数月の第3土曜、午後2時～4時 ※1人30分 ※要予約)。
 ※予約をしたい場合は月～金曜の午前10時～午後4時の間に連絡を

■ こころの電話相談

香川県精神保健福祉センター
 ☎087(833)5560
 受 平日の午前9時～午後4時半

■ こころの健康相談統一ダイヤル

香川県精神保健福祉センター
 ☎0570(064)556
 受 平日の午前9時～午後4時半・午後6時半～10時(対応は10時半まで)

■ いのちの電話

香川いのちの電話協会
 ☎087(833)7830 ※受 24時間
 毎月10日はフリーダイヤル☎0120(783)556で電話相談を受け付け。午前8時から翌日午前8時まで24時間無料(全国一斉のためどの地域につながるかは分かりません)。

■ 心の危機の相談

(クライシスサポートカウンセリング)
 マインドファースト
 ☎090(9455)9164
 対面相談が基本。電話で予約を。
 受 平日の午前9時～午後5時

■ 自殺予防土曜ホットラインかがわ

グリーンワークかがわ
 ☎087(813)1247
 受 毎週土曜の午後3時～6時

■ くすりの110番

香川県薬剤師会 ☎087(811)0205
 受 平日の午前9時～午後5時
 薬の飲み合わせや副作用、処方せんの内容などについて薬剤師が対応。

■ 香川県救急電話相談

小児(15歳未満):
 #8000または☎087(823)1588
 一般(15歳以上):
 #7899または☎087(812)1055
 受 午後7時～翌午前8時
 夜間、急な病気がけがで受診するかどうか悩む時など、相談可能。

■ がんと暮らしの相談室 CALM(カーム)

在宅診療 敬二郎クリニック内
 がん暮らしの相談室事務局
 ☎080(2978)0979
 がん全般について、来院相談(第1・3木曜の午後2時～6時 ※要予約・無料)。
 場 高松市多肥上町1297-1
 受 予約は平日の午後2時～5時
 メールまたはファクスでの予約も可(24時間)
 calm20211@gmail.com
 FAX 087(864)3108

がん相談

※電話・来院による面談(患者本人・家族など)
 ※予約不要・相談無料 ※診察を受けていない病院でも利用可

■ 香川大学医学部附属病院がん相談支援センター

木田郡三木町池戸1750-1 ☎087(891)2473
 受 月～金曜の午前8時半～午後4時半(対応は午後5時15分まで)

■ 香川県立中央病院 地域連携室

高松市朝日町1-2-1
 ☎087(811)3333
 受 月～金曜の午前8時半～午後5時

■ 香川労災病院 がん相談支援センター(地域連携・患者サポートセンター)

丸亀市城東町3-3-1 ☎0877(23)3111
 受 月～金曜の午前8時15分～午後5時

■ 高松赤十字病院 がん相談支援センター

高松市番町4-1-3
 ☎087(831)7101(内線1171)
 受 月～金曜の午前8時40分～午後5時20分

■ 三豊総合病院 がん相談支援センター

観音寺市豊浜町姫浜708
 ☎0875(52)3366(内線1170)
 受 月～金曜の午前9時～午後5時
 ※メールでの相談も可
 soudan.center@mitoyo-hosp.jp

がん患者会

■ 香川がん患者会 さぬきの絆

☎080(3925)4490
 受 平日の午前10時～午後5時
 ※不在や運転中などで対応できない場合は折り返し連絡がん全般。定例会・交流会などのイベントは現在コロナ禍で休止中。

■ たけのこ会

たけべ乳腺外科クリニック
 ☎087(867)0205
 女性の乳がんの患者会。

■ 香川がん患者 おしゃべり会

☎090(2784)9324
 ※電話に出られない場合は折り返し連絡がん全般。現在、交流会などは休止中。電話相談のみ。

■ 高松赤十字病院 笑美の会

☎087(831)7101(内線1230)
 受 平日の午前8時40分～午後5時
 乳がん患者会。相談会やおしゃべり会を実施。
 ※現在はオンラインで相談会などを開催

■ あげぼの香川

☎090(7703)2814
 乳がん患者会。体験者同士の交流会や、母の日キャンペーン、医療講演会などを実施。
 ※現在イベントなどはウェブ開催

■ 肺がん患者会 なでしこ

☎080(8635)9659
 受 平日の午後
 ※電話に出られない場合は折り返し連絡女性の肺がん患者会。講習会、交流会などの各種イベントはオンラインで実施。

■ カフェスペース えん

然るべき人生をつなぐ会 ☎0877(85)8082
 NPO法人による、悩みのある人が気軽に立ち寄り相談できる地域の居場所の提供。
 閉 月～土曜の午前10時～午後4時(祝日を除く)
 場 坂出市駒止町2-4-39



形成外科・美容外科・美容皮膚科
 レーザー治療・メディカルスキンケア

医療法人社団 白鳳会
ピュア形成外科医院

院長 井上普文

高松市天神前5-6
 高松メディカルモール6F

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前(9:00~13:00)	外	外	外	外	外	外	外	外
午後(15:00~19:00)	外	外	外	外	外	外	外	外

☎087-832-5811

皆様の「かかりつけ医」として何でもご相談ください

安田内科
 Yasuda Internal Medicine

- 内視鏡(胃・大腸)
- ドック健診
- 高血圧
- 糖尿病
- ヒロリ菌

受付時間 月 火 水 木 金 土 日
 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
 14:30~18:00 ○ ○ / ○ ○ /

高松市国分寺町福家甲3091番地4
 TEL.087-875-2525

インプラント手術・ホワイトニング
 顎関節症・アンチエイジング治療・噛み合わせ相談

Be Happy Be Smile
口元をトータルサポート
高松歯科口腔外科クリニック

院長 細江 美知

- 平日…14:00~20:00
- 土曜…10:00~18:00
- 休診日…日曜日・祝日・月曜日

高松市塩屋町11-16
 (塩屋町交番向かい)
 TEL.087-813-1666

http://www.oms-center.com

医療法人社団 少将井 **いがわ医院**

歯科 お口予防で未来の元気を守ります!

- 一般歯科 ● 小児歯科
- 口腔外科 ● 訪問歯科

歯科医師 井川明彦

診療日	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	×	○	☆
15:00~19:00	○	○	○	×	○	☆

☎087-861-3336

診療科目
 ● 整形外科・リハビリテーション科・内科 (休診)土曜日午後・日曜・祝日
 ● 形成外科 ● 耳鼻咽喉科 ● 眼科
 ※整形外科・リハビリテーション科・内科以外の診療科の診療日・診療時間はHPでご確認ください。

診療日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30	○	○	○	○	○	×

☎087-861-4306

高松市藤塚町1-11-1(栗林公園近く)
 ホームページ <https://igawa-iin.byoinnavi.jp/pc/>

医療法人昭代会
 Kawakami Orthodontic Office

川上矯正歯科

院長 川上 映子 副院長 中村 恵実/中村 竜也 歯科医師 川上 響子

知りたい矯正情報がいっぱいの
ホームページをご覧ください

<http://www.e-kawakami.jp/>
 (スマートフォンにも対応)

矯正の無料相談受付中!

ご予約は ☎0120・488・890
受付時間:月・火・水・金・土(am10:00~pm6:00)
 高松市番町1-3-30(美術館通り)

川上矯正歯科 検索