

# 病院・救急

## ★ 急な病気などのときは・・・

### 小児救急電話相談

#### #8000

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがよいのかなど迷ったときに、経験豊富な看護師等から患者の症状に応じたアドバイスが受けられます。

相談時間 午後6時～翌朝8時  
(365日対応・日曜祝日は24時間対応)

「#8000」でつながらない場合は・・・

☎095-822-3308



### 夜間には 夜間の急な病気は、長崎市夜間急患センターへ

長崎市夜間急患センター 栄町2-22(長崎市医師会館1階) ☎095-820-8699

やかんには ハロ-きゅうきゅう

診療科目/受付時間	月～金曜日	土・日・祝日	年末年始(12月31日～1月3日)
内科	午後8時～午後11時30分		午前10時～午後5時および 午後8時～午後11時30分
小児科	午後8時～翌朝6時		午前10時～午後5時および 午後8時～翌朝6時
耳鼻咽喉科	午後8時～午後11時30分	—	—

※外科はありません

### 休日(日曜・祝日・年末年始)には

休日・夜間の病院案内 ☎095-825-8199

はいきゅうきゅう

#### ●在宅当番医

診療時間	
内科・小児科・外科の場合 午前9時～午後6時	婦人科・眼科・耳鼻科の場合 午前9時～正午

※当日の新聞や長崎市医師会のホームページでも確認できます。

令和6年8月から#7119(救急電話相談や医療機関案内)開始

365日24時間、医師や看護師などが相談に対応

#### ●歯科在宅当番医

時間	場所
①午前9時～正午	当日の新聞や長崎市歯科医師会のホームページでも確認できます。
②正午～午後5時	長崎県口腔保健センター (茂里町3-19 長崎県歯科医師会館3F) ☎095-848-5970

〈以下は広告スペースです〉

## やまだ眼科クリニック

Yamada eye clinic

浜の町アーケード 浜町くまビル4F  
院長 山田 義久 長崎市浜町 3-20  
☎095-801-1567

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	◎	●	●
14:00～17:30	●	*	●	/	●	/

\*手術 ◎手術と代診 ■休診日/日・祝日

— 早めに眼科検診を —

当院には、小児専門のスタッフ(視能訓練士)がいます。  
安心してお任せ下さい。

# ★長崎市の小児医療機関一覧

(令和6年4月現在)

## 病院

※病院によっては紹介状等がないと受診できない場合もあります。利用にあたってはあらかじめお問い合わせください。

施設名称	所在地	電話番号
医療法人恵会 光風台病院	鳴見台2丁目45-20	095-850-0001
独立行政法人国立病院機構 長崎病院	桜木町6-41	095-823-2261
社会福祉法人恩賜財団済生会支部 済生会長崎病院	片淵2丁目5-1	095-826-9236
長崎記念病院	深堀町1丁目11-54	095-871-1515
長崎大学病院	坂本1丁目7-1	095-819-7200
長崎みなとメディカルセンター	新地町6-39	095-822-3251

## 診療所

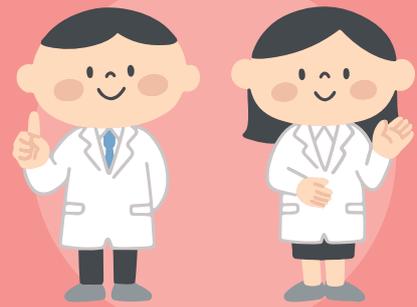
地区	施設名称	所在地	電話番号
北部	いしまる耳鼻咽喉科	文教町7-11-102	095-894-5111
	出口小児科内科医院	花丘町1-26	095-844-1079
	うらべ耳鼻咽喉科医院	滑石3丁目19-6	095-857-7222
	おおつかこども医院	滑石6丁目3番1号	095-856-2228
	おおみや小児科医院	上野町2-1 平田ビル1F	095-847-6555
	きのしたこどもクリニック	住吉町3-11 サンシャイン住吉204	095-847-2001
	ごんどう小児科	岡町5-14	095-844-1911
	長崎市障害福祉センター診療所	茂里町2番41号 長崎市障害福祉センター4F	095-842-2525
	中山小児科クリニック	本原町1-23	095-844-5155
	前川医院	大園町5-3	095-856-2800
	森こどもクリニック	川平町1204 メディケアビル3F	095-843-1155
	りゅうキッズクリニック	滑石2丁目9-9	095-865-6559
わたなべ小児科医院	滑石3丁目7-4	095-857-7311	
中央	白井小児クリニック	出島町13-1 出島栗原ビル2F	095-828-2711
	はらだキッズクリニック	尾上町8-44 酒井クリニックビル4F	095-825-2177
	福田医院	鍛冶屋町6-6	095-823-5071
	ふくだこどもクリニック	江戸町5番14号 月香園ビル4階	095-821-8867
	安井小児科医院	上西山町1-18 パークシティー諏訪202	095-821-2155
	やなぎクリニック	万屋町6-15 アイキッズビル2F	095-820-3105
西部1	吉田医院	桜馬場1丁目10-17	095-822-6817
	猪狩医院	小瀬戸町155	095-865-1232
	かみむら小児科	畝刈町1613-85 ニューポートメディカルビル1F	095-860-1177
	こうの医院	京泊3-35-1	095-850-6000
	さかもとクリニック	弁天町17番1号	095-833-1977
	竹下内科医院	小江原2丁目29番12号	095-847-0707
	ながすえ小児科医院	竹の久保町1-1 松友ビル1F	095-862-8888
	長谷川医院	京泊3-30-17	095-850-2000
西部2	やない小児科医院	岩見町5-13	095-861-3711
	朝長医院	長浦町2583番地	095-885-2722
南部1	羽野内科	上黒崎町20	0959-25-1500
	愛育小児科医院	新戸町3丁目17-27 中山ビル1F	095-879-3812
	片山小児科医院	江川町237	095-879-3539
	深堀内科医院	小ヶ倉町3丁目76-77	095-878-1182
南部2	星子医院	新戸町1丁目18-1	095-878-5414
	たくま医院	深堀町3丁目285番地3	095-871-3478
東部	富永小児科医院	かき道3丁目2-6	095-838-6060
	はやし小児科	かき道1丁目33番12号	095-830-2380
	みやぞえ小児科医院	矢上町28番31号	095-832-0050



病院・救急

# 長崎市内の医療ガイド

いつでも相談できる  
「かかりつけ医」を持ちましょう



**うらべ** バリアフリーあり  
**耳鼻咽喉科医院**

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

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長崎市滑石3-19-6 **P**有

**☎(095) 857-7222**

[www.urabe-jibika.com](http://www.urabe-jibika.com)



## コムロ耳鼻咽喉科クリニック Komuro Ear Nose and Throat Clinic



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

◎当院の予約システムは時間帯予約制です。ご都合の良い時間帯でご予約ください。  
※受付は診療終了 20 分前までです。

**TEL.095-825-3377**

長崎市大黒町 11-18  
MIYASHITA ビル 2 階  
<https://komuro.nagasaki.jp>





医療法人良幸会

～小児眼科を行っています～

## 思案橋ツダ眼科

院長 山本聡一郎

## 南長崎ツダ眼科

院長 今村直樹

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00～18:00	○	○	○	/	○	/	/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
14:00～18:00	○	○	/	○	○	/	/



長崎市油屋町 1-12 (思案橋バス停前)

TEL:095-823-9201



長崎市柳田町 1-10 (鶴見台入り口)

TEL:095-832-5011

### 心と体のリラクゼーション法

#### 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ましょう。口を軽くあけて、ハァ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まかせ、吸ったら、またハァと吐いて休む、というのを繰り返し。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。



#### 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(妊娠中は注意)。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。



### 気持ちよく眠りにつくために

#### 寝る前にリラクスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。



#### 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



### 生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

1. 毎日朝食を食べている

4. たばこは吸わない

7. 労働は1日9時間以内にとどめている

2. 1日平均7～8時間は眠っている

5. 定期的に運動・スポーツをしている

8. 自覚的なストレスはそんなに多くない

3. 栄養バランスを考えて食事をしている

6. 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない  
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)

8つの項目をチェックして、年に一度、定期的に健康診査を受けましょう



病院・救急