

病院・救急

★ 急な病気などのときは・・・

救急電話相談



ダイヤル番号	#8000 (☎095-822-3308)	#7119 (☎095-801-1217)
相談時間	午後6時～翌朝8時 (365日・日曜祝日は24時間対応)	24時間365日
対応年齢	おおむね15歳未満	全年齢対応
内 容	休日・夜間の急なこどもの病気にどう対処したら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。	急な病気やケガで、病院へ行くべきか救急車を呼ぶべきか迷った際の相談窓口として、また医療機関の案内や応急処置の方法など、医師や看護師がアドバイスします。

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 ハローぎゅうきゅう

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

●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。

●歯科在宅当番医

時間	場所
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。

〈以下は広告スペースです〉

医療法人 清栄会

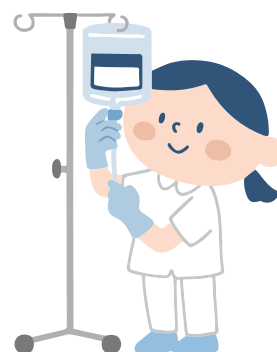
ハシモト耳鼻咽喉科医院

仮診療所
〒850-0851 長崎市古川町5-7

本診療所
〒850-0875 長崎市栄町3-12

電話番号は変更なく
TEL.095-822-2906

2025年11月、仮診療所から本診療所に移転予定です。



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

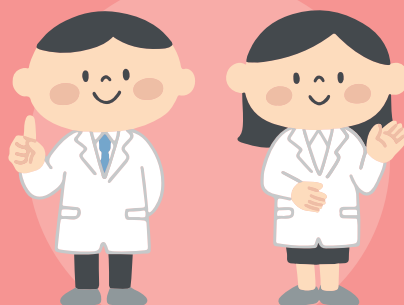
地区	施設名称	所在地	電話番号
北部	いしまる耳鼻咽喉科	文教町7-11-102	095-894-5111
	出口小児科内科医院	花丘町1-26	095-844-1079
	うらべ耳鼻咽喉科医院	滑石3丁目19-6	095-857-7222
	おおつかこども医院	滑石6丁目3番1号	095-856-2228
	おおみや小児科医院	上野町2-1 平田ビル1F	095-847-6555
	きのしたこどもクリニック	住吉町3-11 サンシャイン住吉204	095-847-2001
	ごんどう小児科	岡町5-14	095-844-1911
	長崎市障害福祉センター診療所	茂里町2番41号 長崎市障害福祉センター4F	095-842-2525
	中山小児科クリニック	本原町1-23	095-844-5155
	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
	吉田医院	桜馬場1丁目10-17	095-822-6817
西部1	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
	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
	やない小児科医院	岩見町5-13	095-861-3711
西部2	朝長医院	長浦町2583番地	095-885-2722
	羽野内科	上黒崎町20	0959-25-1500
南部1	愛育小児科医院	新戸町3丁目17-27 中山ビル1F	095-879-3812
	深堀内科医院	小ヶ倉町3丁目76-77	095-878-1182
	星子医院	新戸町1丁目18-1	095-878-5414
南部2	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



〈 以下は広告スペースです 〉

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

やました内科

院長 光武 新 医師 山下 まり子
診療科目：内科 甲状腺治療

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

※第2土曜日は休診

長崎市城山町31-14 サトミメディカル4F

TEL (095)861-3070



こどもの目線で見ると
危険がいっぱい!

うちの危険箇所チェック ②

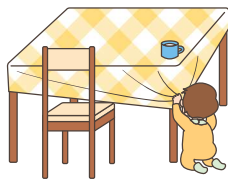
☑ 炊飯器

- 湯気(スチーム)をさわってのやけど
- コードを引っ張る・かじる



☑ テーブル

- テーブルクロスを引っ張って上の物の落下によるケガややけど



☑ テレビ

- テレビの落下によるケガ



☑ 観葉植物

- 葉っぱ・土の誤飲





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

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

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	○	○	/	○	○	/	/



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まかせ、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。



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的な病気。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合以下カビール大瓶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



子育て応援!

こどもの健康編



こどもの歯をまもろう

生えだての歯は、乳歯・永久歯ともにとても弱く、むし歯になりやすいものです。

こどもの歯を将来にわたって守るためにも、小さい頃からむし歯予防に取り組みましょう!

いつから歯みがきをはじめるの?

歯が生えるまでは歯ブラシに慣れるための準備段階!

まずは、歯ブラシへの抵抗感を軽減するため、ほおやお口まわりをたくさん触ってあげましょう。お口に残ったミルクのふき取りもよいですね。

むし歯予防のためには、フッ化物入り歯磨剤(ほとんどの市販品にはフッ化物が入っています)を使ったブラッシングが有効です。歯が生えてきたら、年齢に応じた量(2歳位までは米粒程度・3~5歳はグリーンピース程度)と方法(歯みがき後30分程度は飲食をしない)で効果を高めましょう。

1日1回夜の歯みがきを基本としましょう。就寝中は唾液が少なくなり、むし歯リスクが高まる時間帯です。きれいな口での就寝を。



仕上げみがきのPoint

唇をめくると筋(上唇小帯)があります。歯ブラシが当たると痛いので歯みがき嫌いの原因の1つに。指でしっかり守ってブラッシングしましょう。



おやつ(間食)について

おやつは食べる量より、食べる回数を増やさないようにしましょう。

1回の飲食量は少なめでも、ちょこちょこ・だらだら飲食でむし歯リスクどんどん↑↑



乳歯が生えそろい、永久歯が生えはじめる

乳歯は全部で20本生えます。

自分でみがけるように、前歯から始めて、少しずつみがける場所を増やしていきましょう。

第一大臼歯(6歳臼歯)は、一番奥の奥の奥に生えてきます。仕上げみがきのときに注意しましょう。



かかりつけ歯科医院
は安心のパートナー



家庭でのフッ化物入り歯磨剤を使用した仕上げみがき(ホームケア)と定期健診受診(プロフェッショナルケア)は車の両輪のようなもの。

お口の健康窓口“かかりつけ歯科医院”をもって、安心の子育てを。



〈以下は広告スペースです〉

Pearl Dental Clinic
パールデンタルクリニック

診療科目
歯科・歯科口腔外科
小児歯科・矯正歯科

診療時間
平日 10:00~13:00/14:30~19:30
土曜 10:00~13:00/14:30~17:30
休診日 日曜・祝祭日・水曜午後

〒790-2902 長崎市末石町290-2
☎:095-871-2345

〒790-0001 長崎市本町1-1-1
〒790-0001 長崎市本町1-1-1
〒790-0001 長崎市本町1-1-1

