



鎌倉市 医療ガイド マップ

病院・診療所

北部



このページは有料広告ページです

高井内科クリニック

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医 院長 高井 昌彦
糖尿病・甲状腺の治療

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:15	○	○	○	○	○	16:30 まで

休診日 日曜・祝日

鎌倉市大船1-26-27 日生ビル1F 西友向い

☎0467-43-5556

たまい内科クリニック

内科 血液内科 感染症内科 糖尿病内科 訪問診療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	／	●	●	／	／
14:30~17:30	●	●	●	／	●	／	／	／

休診日: 木曜・土曜午後・日曜・祝日

〒247-0066 鎌倉市山崎 1085-5

tel.0467-45-6760

医療法人社団ひだまりの船



まつむらファミリークリニック

診療科目

内科・小児科・外科・婦人科 / 訪問診療

外来診療	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00-17:00	○	○	●	—	○	▲	—

●水曜午後: 15:00-18:00 / ▲土曜午後: 14:00-16:00

※受付は診療終了時間の15分前まで

※訪問診療は鎌倉市全域・藤沢市・

横浜市で行っています。

(当院より車で約20分圏内)

ご相談は外来診療時間内にお電話ください。

鎌倉市大船1-23-31 浜田ビル3階

JR・湘南モノレール大船駅東口より徒歩3分

TEL:0467-45-3335

http://matsumura-familyclinic.com



内科・消化器内科・肝臓内科 / 内視鏡検査



大船内科・消化器内科クリニック
Oofuna Internal Medicine and Gastroenterology Clinic

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

09:00-12:30 ● ● ● ● ● ● /

16:00-19:00 ● / ● ● ● / /

休診日: 火・土曜日午後・日曜日・祝日

鎌倉市大船2-17-2 パルティータ2階

TEL 0467-38-8127

URL: https://oofuna-naika.com

しらいわ内科・リウマチクリニック

Shiraiwa Rheumatology Clinic

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

火曜・木曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診となります。

△土曜は診療時間が9:00~13:30となります。

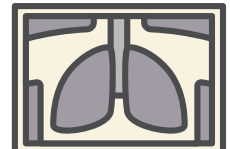
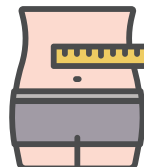
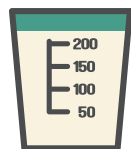
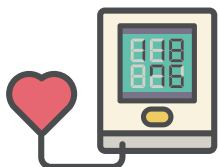
※当院は完全予約制です。

直接お電話かホームページ内のサイトから予約をお取り下さい。

神奈川県鎌倉市大船1-12-11 ミツハマビル2F

Tel 0467-47-1777

https://www.shiraiwa-nr-cl.com/





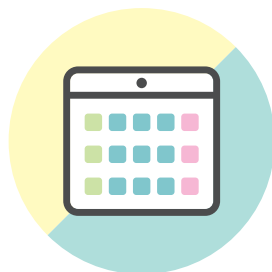
ふれあい鎌倉ホスピタル

外来。 入院。 リハビリテーション

内科/循環器内科/呼吸器内科/神経内科/腎臓内科(人工透析)/
外科/消化器外科/乳腺外科/肛門外科/整形外科/脳神経外科/
放射線科/リハビリテーション科

救急外来は24時間365日対応
☎0467-23-1111

〒248-0012 神奈川県鎌倉市御成町9番5号(鎌倉駅西口より徒歩約3分)



医療法人 鳥伝白川会
ドクターゴン鎌倉診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	土曜・日曜 祝日 年末年始 は休診
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	
午後 2:00~ 4:30	○	○	○	○	○	○	○	

(患者様が安心できる医療の提供をめざします)

訪問診療中心の診療所です!!

お電話にて
ご連絡ください。 ☎0467(32)5230

鎌倉市田代4-25-2 バス停「常盤口」下車 駐車場あり

小児科
みやけこども医院

鎌倉市梶原1-5-12 3F 湘南深沢駅前

☎0467-45-8068

木・日・祝休診	月	火	水	木	金	土
9:00~11:00 一般診療	○	○	○	×	○	○
11:00~12:00 乳幼児健診・予防接種	○	○	○	×	○	○
14:00~15:00 乳幼児健診・予防接種(予約制)	○	○	○	×	○	×
15:00~18:00 一般診療	○	○	○	×	○	×

<http://anapro.sun.bindcloud.jp/miyake/>

まり眼科

受付時間 木・日・祝/休診

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	—	○	○
14:30~17:30	○	往診	○	—	○	—

鎌倉市梶原1-5-12 ビュー湘南3F
Tel:0467-48-0031
<https://mariganka.doctorsfile.jp>

心と体のリラクゼーション法

アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをおでこと健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

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よう。
口を軽くあけて、ハア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、またハアーと吐いて休む、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。

health advice



鎌倉市 医療ガイドマップ

病院・診療所
南部①

鎌倉駅周辺拡大図

このページは有料広告ページです



原ひふ科医院

鎌倉市大町1-18-15 ☎0467-22-3858

医療法人社団 爽風会 <精神科>

雪ノ下診療所

往診・問診・カウンセリング可

日本精神神経学会 精神科専門医 院長 野村満

月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:30 ~12:00	休診
13:30 ~19:00	13:30 ~19:00	13:30 ~17:00	13:30 ~17:00	休診	13:30 ~15:00	休診

鎌倉市小町1-6-5 第二小町ビル ☎0467-22-1778

動脈硬化 古いゴムホースのような血管の老化

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。

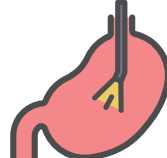
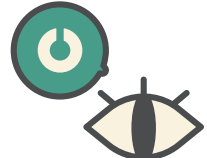
血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化が原因でおこる病気

- ▶ 狭心症・心筋梗塞・脳卒中。(脳出血や脳梗塞)

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」

- ▶ 予防には食事の改善と運動です!





医療法人社団 誠心会
池田整形外科
整形外科・泌尿器科・皮膚科
内科・麻酔科(池田誠)
(交通事故に伴う治療も行っております)

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

鎌倉市由比ガ浜3-1-10
TEL 0467-25-6116 <https://ikedaseikei.jp>

jin's内科クリニック
内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	×	○	○	×
15:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

由比ガ浜3-11-39 福地ビル1F ☎0467-60-4866

jin's眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	×	○	×
15:00~18:00	○	○	○	○	×	予約	×

由比ガ浜3-11-39 福地ビル2F ☎0467-60-4867

鎌倉皮膚科クリニック
皮膚科 形成外科 美容皮膚科

診療時間 9:00~13:00 ※土曜は14:00まで
15:00~18:00

休診日 月曜・土曜午後・日曜・祝日
御成町12-12 片岡ビル3F
TEL 0467-25-4112
[診察予約電話サービス]0467-61-1808

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	休	休	○	○
午後 4:00~ 6:00	○	○	休	休	○	休

休診日: 日曜・祝日・水曜・木曜・土曜午後
診療科目: 内科・循環器内科

吉岡内科医院
鎌倉市扇ガ谷 1-9-4
TEL 0467-25-5536
FAX 0467-25-5592

心と体のリラクゼーション法

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、元気になる、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。

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。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。

health advice

薬の正しい飲み方を忘れずに。

どの家庭にも必ずといってよいほど、いくつかの薬が常備されていますね。
「これ、いつのだったかしら…?」なんて、箱の中で忘れられている薬はありませんか。
一番身近で、手軽な治療法でもある「薬」ですが、意外と知らないことがおおいもの。
薬の正しい飲み方と最近の薬事情をお伝えします。

薬のQ&A





鎌倉市 医療ガイドマップ

病院・診療所

南部②

鎌倉駅周辺拡大図

このページは有料広告ページです



医療法人
高橋耳鼻咽喉科クリニック
耳鼻咽喉科・アレルギー科

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

雪ノ下 1-10-26 TEL 0467-24-8780
<http://takahasi-ent.com>

鎌倉 KaMarin Dermatology Clinic
かまりんヒフクリニック
皮膚科・アレルギー科・形成外科
小児皮膚科・美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~12:15	●	●	●	●	●	●	●
14:15~17:15	●	●	●	●	●	●	●

水曜午後○ 13:00~19:00 土曜午前★ 8:30~11:30
休診日 金曜・日曜・祝日 <https://kamarinhifu.com>
☎ 0467-25-1255 鎌倉市小町2-15-11

白内障・眼瞼下垂手術
蔵並眼科医院

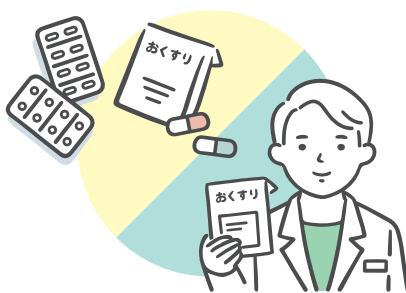
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 / 水曜・日曜・祝日・土曜午後
鎌倉市小町1-12-5
鎌倉駅東口徒歩3分 郵便局裏
TEL 0467-22-2029

中野泌尿器科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 (受付は12:00まで)	●	●	●	／	●	▲
15:00~18:00 (受付は17:30まで)	●	●	●	／	●	／

休診日: 木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
▲9:00~13:00(受付は12:30まで)
鎌倉市小町2-16-33 TEL 0467-23-0332



橋本クリニック

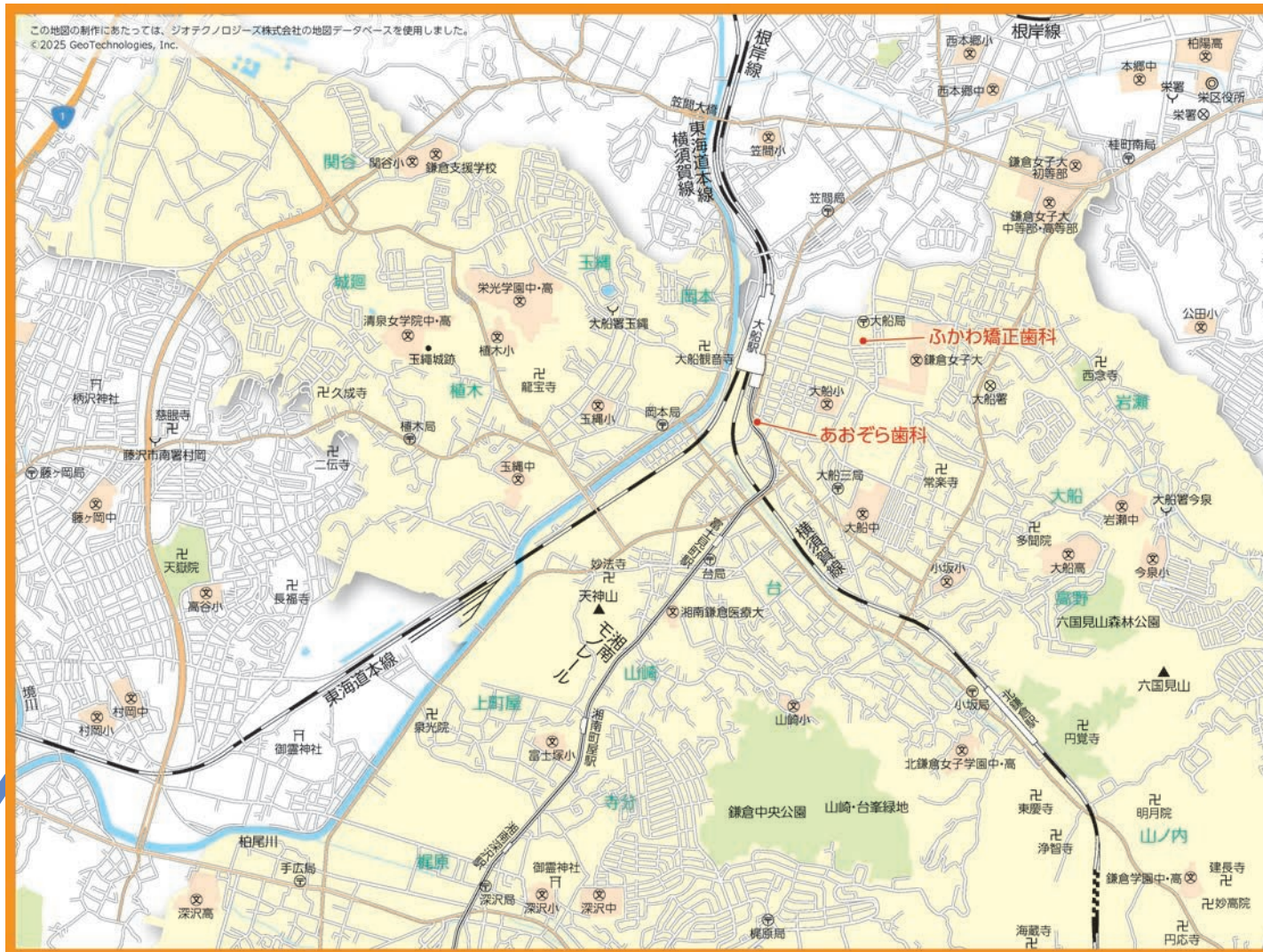
●診療科目: 内科・整形外科・リハビリテーション科
●診療時間 平日 午前 9:00~12:00
午後 3:00~6:00
土曜 午前 9:00~12:00
※受付終了時間: 午前 11:30 午後 5:30
休診日: 木曜・日曜・祝日
〒248-0014 鎌倉市由比ガ浜2-2-40
☎ 0467-22-7226
Fax. 0467-23-1513
E-mail: ryu-hei@mui.biglobe.ne.jp

Q.1 「食後」と指示された薬は、
食後何分後くらいまでに飲めばいいの？

A 食後に飲むことが指示されている主な理由は、
空腹時に飲むと胃を荒らすおそれがあるから
です。そこで、胃に食べ物が入り、胃の粘膜に薬
物が直接影響を及ぼさない時間帯、具体的に
は30分から1時間と考えれば良いでしょう。

Q.2 薬を飲み忘れたとき、
次回に2倍の量を飲んでもいいの？

A 薬には、その作用が最も有効で副作用を防ぐという意味で、安全な適量が
決められています。一度にたくさん飲み過ぎると副作用が出やすくなります
から、2回分まとめて飲むのはやめてください。飲み忘れた極力避けましょ
う。特に心臓疾患などで医師の管理下で薬物治療を行っているような場合
は、必ず医師や薬剤師に相談しなければなりません。



歯の健康のための歯磨き

health advice

食後すぐに磨く！

歯垢の定着を防ぎ、口内を清潔に保つためには、食後すぐに歯磨きをすることが大切。デンタルフロスの併用も効果的です。歯と歯ぐきを傷つけないよう軽い力で丁寧にブラッシングしましょう。



あおぞら歯科
AOZORA DENTAL CLINIC

歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	×
14:30~19:30	●	●	×	×	×	●	×
土曜日14:00~17:30	●	●	●	×	×	●	×

休診日：木曜・日曜・祝日 ※受付は診療終了の30分前まで

鎌倉市大船 3-1-3 セイショウナン 1F

TEL.0467-40-6840

<http://aozora-dental.jp>

P2台有り
大船駅
より
徒歩5分

歯の健康のための歯磨き

health advice

歯ブラシの毛先を 小刻みに動かすこと！

磨き残しを防ぐには、歯ブラシの毛先を小刻みに動かし、1~2本ずつ磨くといいでしょう。1回あたり10分くらいかけて、丁寧に磨きましょう。



歯の健康のための歯磨き

dental advice

歯周病のかかり始めを見逃さない！

歯周病は自覚症状が少ないだけに、早期発見が大切です。自覚症状があれば早めに歯医者にいき、歯垢や歯石を除去してもらいましょう。そのときに正しいブラッシング方法の指導を受け、半年に一度か年に一度の割合で、定期的にチェックしてもらおうといいでしょう。



歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本

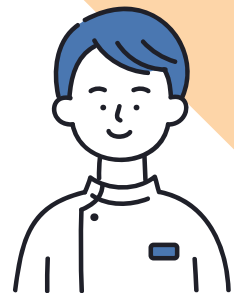
歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。





鎌倉市 医療ガイド マップ

歯科
北部



このページは有料広告ページです



ふかわ矯正歯科
Fukawa Orthodontic Office

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:30~18:30	●	●	●	●	●	●	△

▲水曜 11:00~13:00 15:00~19:30
△日曜*(月1回診療) 10:00~12:30 14:00~18:00
【受付時間】診療時間に準ずる
【休診日】木曜、祝日、日曜(月1回診療)

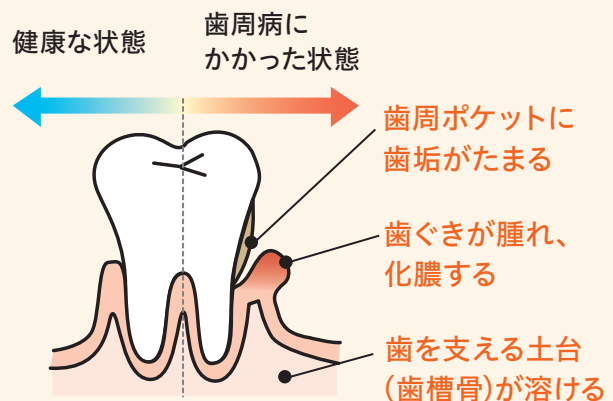
提携駐車場あり
鎌倉市大船2-20-35 **Tel0467-47-0771**

歯周病とは？

歯周病は日頃の予防と、早期発見・早期治療が肝心です。

歯をなくす大きな原因は歯周病

- ▶ 歯に食べ物のカスが残っていると菌が繁殖して歯垢(プラーク)や歯石となり、歯周病菌の温床となる。
- ▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間(歯周ポケット)ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。
- ▶ 悪化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯がぐらつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。



dental
advice

暮らしの広告



歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
医療法人社団 殿仁会
おおとの歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	—	○	○	○	○	○	—
14:30~21:00	—	○	○	○	○	●	—

休診日 月曜・日曜・祝日 ●14:30~19:00
鎌倉市津 675-1 TEL:0467-31-0990
おおとの歯科クリニック 検索

歯の健康のための歯磨き **health advice**

**腫れや出血には、歯ブラシの
チョイスにも気をつけて！**

歯ぐきに腫れや出血がある人は、毛先の
やわらかい歯ブラシにとりかえ、歯と歯ぐき
の境目を意識して磨くといいでしょう。

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
医療法人社団 恵歯会
だんじょう歯科医院

湘南モノレール西鎌倉駅前
各種健診実施指定医療機関

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	／
14:30~19:00	●	●	●	○	○	○	／

※予約制です。○木・土曜日は17:00まで
鎌倉市西鎌倉1-19-9 福田ビル1階 **☎0467-31-0999**

成人の8割以上が歯周病に!?

歯周病は日頃の予防と、
早期発見・早期治療が肝心です。

日本人が歯をなくす原因は、20歳前後までは虫歯が圧倒的。しかし40歳くらいから歯周病(歯肉炎や歯周炎)が原因となるケースが急増します。歯をなくす原因の9割が虫歯と歯周病ですが、歯周病は全体の半数以上を占めています。日本では歯周病の罹患率は非常に高く、なんと成人の約8割以上が罹患しているといえます。しかし、歯周病は虫歯と違ってあまり痛みがないため、気づいたときには手遅れになりがち。ですから、日頃からきちんとケアして予防することが大切なのです。



歯の健康維持の為 歯科の主治医をもとろ

現代の食生活は虫歯や歯周病を増やしただけでなく、思考力や集中力、生活習慣病などにも影響を及ぼしているという説があります。

今恐れられている歯周病の主な原因は生活習慣です。偏った食生活や夜行性、喫煙、過度の飲酒など生活習慣の乱れと歯磨き習慣の乱れは表裏一体。また、糖尿病、ホルモン変調、心身症なども歯周病の原因といえますので、それぞれの専門医にも相談してください。

歯はその人の一生にかかわってきます。

だから年齢の「齢」は「歯」なのです。歯と健康をトータルに考えるためには、信頼できる“歯の主治医”をもちたいものですね。





鎌倉市 医療ガイドマップ

病院・診療所
南部

鎌倉駅周辺拡大図

このページは有料広告ページです



ハチマンデンタルクリニック
HACHIMAN DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	16:30	●

●インプラント手術 自費治療 ¥284,000(税込¥312,400)
※上部構造は別
●マウスピース矯正 自費治療 ¥250,000~¥800,000
(税込¥275,000~¥880,000)

神奈川県鎌倉市小町1-6-6
DAIKI 2階2-C号室(鎌倉駅徒歩3分)
☎0467-53-9674

加茂歯科
KAMOSHIRA

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~	○	○	○	○	○	○	○

休診日：木・日曜・祝日
雪ノ下1-16-24
TEL:0467-24-8022

渡辺歯科医院

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

※市周病棟検診実施
〒248-0013 鎌倉市材木座1-12-7(元八幡そば)
TEL 0467-25-1946 駐車場隣接

鎌倉駅西口 徒歩1分
鈴木歯科矯正クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30~12:00	●	●	×	×	●	●	×
15:00~18:00	●	×	×	×	★	●	×

★15:00~19:00
鎌倉市扇ガ谷1-8-1 山口ビル2F
☎0467-25-3648

顎口腔機能診断指定機関
自立支援医療指定機関
ドクタービーバー
Dr. Beaver
小児歯科・矯正歯科
For Children and Orthodontics

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
14:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

※不定休診あり、詳しくはwww.dr-beaver.comまで
鎌倉市御成町14-1 御成ビル202
Tel:0467-84-9111

sasu 佐助
DENTAL CLINIC デンタルクリニック
歯科・小児歯科

	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM12:30	○	○	×	○	○	○	×
PM2:00~PM7:30	○	○	×	○	○	○	×

鎌倉市佐助1-16-12 Pあり
☎0467-23-8041

歯の健康 Q&A

Q どうしてよく噛んで食べるのが体に良いの?

A 歯を守り、自分で噛むことができるかどうかは、大きく健康に関わってきます。噛むことで下記のような健康効果が期待されます。

- よく噛んで食事をすると唾液や消化液の分泌を促し、消化・吸収がよくなる
- 正常に満腹感を味わえ、肥満を防止でき、体が丈夫になる
- 噛むという動作が脳に刺激を与え活性化するため、認知症予防にもつながる

dental advice