



お知らせ

News Letter 9月号

・ 9/28(土) 皮膚科臨時休診

9/28(土)は、**皮膚科臨時休診**とさせていただきます。なお、内科は通常通り診察を行なっております。ご不便をおかけしますが何卒よろしくお願いいたします。

・ 9~12月の診療に関して

令和6年9~12月は、都合により**急な休診となる可能性**があります。来院前にホームページもしくはお電話でご確認いただきますようお願い致します。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解ご了承のほどお願い致します。

コラム

～高血圧、ほっといても大丈夫？～

今まで血圧が高いと指摘されたことはありませんか？血圧が高くてもどこか痛かったり、生活に支障がでるわけではありません。しかし、血圧が高い状態が続くと、脳出血や腎不全、心不全といった生命を脅かすような病気になりやすくなります。高血圧の原因は肥満、糖尿病予備群、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がほとんどですが、それ以外にも、ホルモンの病気や遺伝的な要因の方もいらっしゃいます。高血圧の治療は、まず第一に**生活習慣を改善すること**です！適度な運動、減塩、減量、節酒、禁煙が必要で、**塩分摂取量を1日6グラム**程度とし、**野菜、果物を魚（魚油）を積極的に摂取**、**1日30分程度の軽い有酸素運動**（早めのウォーキング、軽めのジョギングなど）を毎日行うことが重要です。生活習慣を改善することは、薬の効果を高め、用量を減らすことも可能にします。当院では患者さまの全身の状態をきちんと診断し、説明を行わせていただいた後、治療をスタートさせていただきます。わからないことがあれば、お気軽にお尋ねください。

2024年9月

診療時間

午前： 9：00～12：30※土曜は午前のみ
午後： 15：00～18：30※休診：水、日、祝



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 休診	2	3	4 休診	5	6	7
8 休診	9	10	11 休診	12	13	14
15 休診	16 休診	17	18 休診	19	20	21
22 休診	23 休診	24	25 休診	26	27	28 皮膚科 休診
29 休診	30	1	2	3	4	5