



## お知らせ

### ・インフルエンザワクチン

当院ではインフルエンザワクチン予防接種のご予約をお電話にて受け付けております。

**費用 3,500円/1回 (税込)**

※豊島区に住民票がある65歳以上の方は、自己負担なしです。

対象者の方には区より案内状が届きますのでご確認ください。

### ・臨時休診 11/4(金)午前、11/22(火)17時45分～

11/4(金)午前、11/22(火) 17時45分～は都合により、臨時休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願い致します。

## コラム

### ～血圧、高くても大丈夫？～

健診で血圧の値を指摘されても、どこか痛い場所があったり、生活に支障がでたりしないからといって、放っておいていませんか？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。

2022年11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
30	31	1	2 休診	3 休診	4 午前 休診	5
6 休診	7	8	9 休診	10	11	12
13 休診	14	15	16 休診	17	18	19
20 休診	21	22 17:45 まで	23 休診	24	25	26
27 休診	28	29	30 休診	1	2	3

