



お知らせ News Letter 10月号

・インフルエンザ予防接種

費用 **3,500円/1回** (税込)

10月2日よりインフルエンザワクチン予防接種を開始します。
予約制となっておりますが、在庫があれば当日接種も可能です。
※豊島区に住民票がある65歳以上の方は2,500円(税込)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。

・臨時休診のお知らせ

臨時休診 **10月19日(木) 皮膚科休診(内科は通常通り診療)**
ご不便をおかけしますが、何卒よろしくおねがいします。

コラム

～ 血圧の測り方～

今回は血圧の測り方をお話いたします。
まずは血圧測定器ですが、手首のものは個人差が大きく誤差が出やすいため、腕に巻くタイプのものが推奨されています。血圧は朝と夜の1日2回測りましょう。朝は起きてから1時間以内、夜は寝る前に測ります。測定の1、2分前から安静にし、なるべくリラックスした状態にします。血圧を測るときは、腕を心臓と同じ高さの位置にして、腕の下に枕などを挟んで腕をリラックスさせると良いでしょう。1回につき2度測るようにし、記録をつけることが肝要です。体調によって血圧は高くなったり低なったりするため、一回の測定では一喜一憂せず、数週間を通してどのような値になっているかが重要なのです。ご自身の本当の血圧を知るため、正しい血圧測定を心がけましょう！



2023年10

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 休診	10	11 休診	12	13	14
15 休診	16	17	18 休診	19 皮膚科 休診	20	21
22 休診	23	24	25 休診	26	27	28
29 休診	30	31	1	2	3	4