



News Letter 9月号

お知らせ

・帯状疱疹ワクチン

当院では帯状疱疹予防接種として、①生ワクチン（水痘ワクチン）、もしくは②不活化ワクチン（シングリックス）を、任意接種、定期接種、自費診療いずれにおいても対応しております。お気軽にご相談ください。

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。

2025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
31	1	2	3 休診	4	5	6
7 休診	8	9	10 休診	11	12	13
14 休診	15 休診	16	17 休診	18	19	20
21 休診	22	23 休診	24 休診	25	26	27
28 休診	29	30	1	2	3	4