



News Letter 9月号

お知らせ

・診療時間変更のお知らせ

9/19（土曜） 皮膚科診療時間 9:00~12:15

（内科は通常通り診療）

ご不便をおかけしますが、何卒ご了承のほどお願いいたします。

コラム

～高血圧、放っておいても大丈夫？～

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。

2026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
30	31	1	2 休診	3	4	5
6 休診	7	8	9 休診	10	11	12
13 休診	14	15	16 休診	17	18	19 皮膚科 12:15まで
20 休診	21 休診	22 休診	23 休診	24	25	26
27 休診	28	29	30	1	2	3