



渡嘉敷診療所 からのお知らせ



◎年末年始のお知らせ◎

12月28日(土) 12月29日(日) 12月30日(月) 12月31日(火) 1月1日(水)

1月2日(木) 1月3日(金) 1月4日(土) 1月5日(日) は、休診!

※年末年始休診前後は混み合うことが予想されますのでご了承下さい

※急患発生時は、119番へ電話連絡をお願いします。



◎インフルエンザ流行について

インフルエンザが流行する季節になりました。今年も、夏にも流行したため、ワクチン接種などで対策されているかと思えます。しかし、年末年始は親戚の集まり等たくさんの人と交流する機会が多くなってきます。そのため、インフルエンザにかからない様に注意していきましょう!



手洗い・うがい・マスク着用
を徹底しましょう♪

◎高血圧について

高血圧をそのまま放置しておくと・・・命の危険が迫ります!!!!

★高血圧が長時間続くことで、心臓や血管に大きな負担がかかります。すると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全などさまざまな命に関わる病気となる危険があります。そのため、血圧を十分に下げ・安定させることで病気発症のリスクを減らすことに繋がります。

《高血圧となる原因》



《高血圧の管理方法》

- ①血圧は毎日測定し、記録する
- ②生活習慣を整える
 - ・塩分1日6gまで
 - ・節酒、禁煙を徹底する
 - ・脂物の食事を控える
 - ・お野菜を積極的に摂る
 - ・適度な運動を行う



血圧手帳を持参し、
定期的な受診をお願い
します♪