

2024年10月

田山診療所だより 10月

マイナンバーカードで受付しましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 休診	30	1 午前休診 午後 望月所長	2 午前休診 午後 長嶺医師	3 休診	4 午前休診 午後 長嶺医師	5 休診
6 休診	7 午前休診 午後 望月所長	8 午前休診 午後 望月所長	9 午前休診 午後 長嶺医師	10 休診	11 午前休診 午後 長嶺医師	12 休診
13 休診	14 スポーツの日 休診	15 午前休診 午後 望月所長	16 午前休診 午後 長嶺医師	17 休診	18 午前休診 午後 長嶺医師	19 休診
20 休診	21 午前休診 午後 望月所長	22 午前休診 午後 望月所長	23 午前休診 午後 長嶺医師	24 休診	25 午前休診 午後 長嶺医師	26 休診
27 休診	28 午前休診 オンライン診療 午後 望月所長	29 午前休診 午後 望月所長	30 午前休診 午後 長嶺医師	31	1 午前休診 午後 長嶺医師	2 休診

お知らせ
インフルエンザの
予防接種は10月から
始まります。

予約をしましょう。

73-2126

料金 3,910円



家庭での血圧測定が大事

血圧は日常生活の中で、常に変動しています。

動いたばかりのときや、腹を立てたりしたとき、また、医師や看護師の前では、血圧が高くなってしまいうこともあります。そこで、自宅で測る血圧計が役に立ちます。通常、血圧は夜に下がり、明け方目覚める頃から上がり始めます。「正しく測ることが大切です」

- 1～2分安静にして、腕を心臓と同じくらいの高さにして測りましょう。
 - 1日1回、起床後1時間以内、排尿後、食前、服薬前に測る。
 - 2回目は、寝る前に測ると良いでしょう。脳卒中や心筋梗塞を未然に防ぐには、自分の血圧の1日の間の変化を知ることが大切です。
- 家庭内の血圧の平均値が135/85mmH以上高い場合は、ご相談ください。

診療受付時間 13:30～15:30

かぜ症状の方は、電話連絡をしてから、受診
くださるようお願いいたします。

☎ 73-2126

◎ コミュニティバスの予約時間のお知らせ◎

連絡先 080-1695-5593

平日の7時30分から15時まで

それ以外の時間では、応答できませんのでご了承ください。