

「症状がないから」と軽視せず、
当クリニクに一度ご相談ください。

そのための、高血圧は「サイレントキラー」沈黙の殺し屋」

とよばれるのです。

「症状がないから」と軽視せず、
当クリニクに一度ご相談ください。



生活習慣病

血圧が高ければ、症状がなくても病院へ行くべき？



伝心 医心

第1号

ひらざわ内科ハートクリニック

毎月第1水曜日に発行予定。
生活習慣に関連した内容を掲載予定です。先生に聞きたい事、ご意見も募集中です。クリニック内に設置してあるご意見箱に投函してください。

管理栄養士 木下先生より↓



健康の3要素は… う え き

「う」運動・「え」栄養・「き」休養は、健康な生活の基本です。

3食 食事を摂りましょう。特に朝食が大切です。朝食をしっかり摂ることで眠っている間に下がった体温を上昇させ活動する力をつけます。ごはん・パンなどの炭水化物は頭を働かせるのに必要な栄養素です。



からだを動かしましょう。適度にからだを動かすと基礎体力が維持できます。また、ウイルスや細菌に対する抵抗力がつけます。

睡眠をとりましょう。睡眠やリラクセスは、脳の休息や体力維持につながります。

良い睡眠をとるひとつの方法として入浴があります。入浴によって血行が良くなり、リラクセスして眠りやすい状態になります。

私たちのからだを1本の「木」に例えると、運動・栄養・休養のどれが欠けても木は成長できません。

う え きで
生活のリズムを整えましょう。

お知らせ

【生活習慣病教室開催】

14時から約30分間 要予約
●7月13日(土)
生活習慣病の予防と管理(医師)

●7月20日(土)
糖尿病の治療について(医師)

●7月27日(土)
心臓病の診断と治療(医師)

★7月から特定健診の受付を開始しました。



院長ブログ～一語一笑(いちごいちえ)～

躑躅(つつじ)が咲く令和元年5月7日に開業し、約2か月が経ちました。ゼロから手探りでしたが、皆様からの温かなお心遣いにより、何とか無事にここまで来ることが出来、スタッフ一同胸を撫で下ろしています。

さて、突然ですが、皆様は当クリニクの理念をご存じでしょうか？

“未病から終末期まで、患者様との対話を重視し、質の高い安心を提供します”
『未病』という言葉は、今から約2千年前の中国の医学書に初めてみられ、その中では、『病』はなってからではなく、なる前の治療こそ重要とかがかかれているそうです。まさに現代の予防医学の原点ともいえる考えです。

“彼を知り、己を知れば、百戦殆うからず” 『病』は、まずしっかり知識として知ることから始まります。この院内新聞は、少しでも皆さんの『知る、識る』に役立つように、月1回発行していく予定です。また今月からは、私を始めスタッフが交代で行う勉強会も始めていく予定です。ご興味のある方は是非参加ください。



院長 平澤元朗先生