

診療所からのお知らせ

2023年2月号
せいきょうあつぎ診療所
電話：046-223-3325



ミニコラム

旭所長の「最近どう？」

●12月号で「骨の健康のためにビタミンD₃を」という話をしたところ、「どんなものを食べればいいのか」と質問がありました。基本的に、ビタミンD群は日光に当たることで体内で合成されます(必要以上に日光を浴びると皮膚がんなどの危険もあるので、ほどほどに)。市販品のサプリもありますが、高価なわりに効果が期待できるかはよく分かりません。あつぎ診療所では、保険診療で骨密度測定(レントゲン)を行っています。骨密度が低い場合はカルシウムの吸収を助ける薬を処方したり、骨量の減少を抑える注射もあります。骨は外部から刺激を与えることで強くなると言われています。イスに座って足踏みをし、足の裏にトントン刺激を与えるだけでも効果があります。骨も大事ですが、骨を支えて体を動かしているのは筋肉があつてのこと。骨と筋肉を丈夫にして健康寿命を延ばしましょう。

●加齢により動脈の血管が硬くなり、弾力性が失われた状態のことを「動脈硬化」と言います。硬くなった血管にコレステロールなどがたまり、狭心症や脳梗塞などの大きな病気を引き起こすことが知られています。糖尿病や高血圧などの持病がある人はリスクが高くなるので要注意。あつぎ診療所では、血管壁の硬さや動脈の詰まり具合を調べる動脈硬化測定検査を行っています。検査結果によっては、頸動脈エコーで血栓の様子を見たり、服薬をすすめることもあります。動脈硬化予防のため、高カロリーな食事は避け、適度な運動をしてなるべくストレスをためない生活を心がけましょう♪

◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師

2月8日(水)

3月8日(水)

・整形外科外来 堀内医師

2月3日(金)、17日(金)

3月3日(金)、17日(金)

◆医師の休診および代診について

2月より木曜日は午前みの診療で午後は休診になります。

2月16日(木) 午前のみ 旭医師

3月2日(木) 午前のみ 旭医師

3月9日(木) 午前のみ 旭医師

3月16日(木) 午前のみ 旭医師

3月23日(木) 午前のみ 橋本医師



◆診療案内 午前9:00~12:00 午後14:00~17:00 夜間17:30~19:00

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	旭	旭	旭	旭 篠田 (胃加巧)	旭	旭 (第1・3・5)
午後 14:00~ 17:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第2週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 17:30~ 19:00	旭		旭		金曜午後は 15:00~ 17:00	

お願い

熱がある、セキが出る、のどが痛い、下痢や嘔吐など具合が悪いとき、また、現在熱はなくても1週間以内に37℃以上の発熱があった場合はまず診療所にお電話ください。

連絡なしに来院した場合、医師の判断によっては院外で待っていただくこともあります。寒いなか、外や車中で待つのは大変ですし、その患者さんの対応のために、診察に来ているほかの患者さんを待たせてしまうこともありますので、まずは電話で症状を教えてください。

★お知らせ 西田医師は2月1日から産休に入りました。

