

ふぁみくりに通信

発行 平成30年6・7月号

八戸市城下4丁目11-11

はちのへファミリークリニック

～8周年を迎えて～

おかげさまで当院は本年6月にて無事開院8周年を迎えることができました。当院は、「人と家族と地域を看る医療」としての家庭医療を提供するクリニックとして、乳児から高齢者まで、予防接種から在宅医療まで様々な医療の提供を行っております。さらに、少子高齢化の中でも安心して子育てや介護をしながら暮

らすことができる地域包括ケアシステムと地域共生社会実現のため、在宅医療を取り巻く環境整備などにも積極的に取り組んでおります。

昨年はNPO在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワークの第23回全国のつどい in はちのへを開催させていただきました。ご協力頂いた皆様には心より感謝申し上げます。

今後も地域医療の発展のため貢献できるようスタッフ一同がんばっていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

院長 小倉 和也

❖ 各種 健康相談のご案内 ❖

◆禁煙外来の診療

やめたくてもやめられない喫煙！！

将来の病気のリスクを考えれば禁煙のメリットは大きいものです。禁煙は自分一人ではなかなか達成できないものです。医師・看護師のサポートを受けながら無理なく治療できます。ほんの少しでも禁煙してみようと思っている方はお気軽にご相談下さい。

◆生活習慣病の診療

いまや現代病のひとつ！！

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの治療を行っております。毎日の生活習慣の積み重ねが、脳や心臓血管の病気を引き起こしかねません。血糖・血圧・コレステロール値が気になる方はご相談下さい。

◆栄養食事指導

無理なく食事改善を！！

個人ではなかなか食事に関して見直し管理していくことは難しいものです。4月より管理栄養士が常勤となり一層相談の機会を提供させていただけることとなりました。病気と栄養の関連性を説明しながら、無理なく食事改善できるアドバイスをさせていただきます。

～暮らしへの役立ち～

さくらの季節が終わると同時にアレルギー疾患の方は花粉症・アレルギー鼻炎のつらさも

やわらぐ頃。これからの季節日本を訪れる **梅雨**



気象庁の発表「今日から梅雨入りです」と宣言あっただけで憂鬱になりがちですね。

ジメジメした梅雨の時期は短いことに越したことはありませんが、そんな時に普段の心がけ次第で梅雨の季節も楽しんで過ごせるようにしたいものですね。



梅雨の健康対策 3つの観点

食事：ビタミンB群・たんぱく質の摂取

「ビタミンB1」「ビタミンB2」は糖質を分解してエネルギーに変える役割
疲労やストレスに絶大な効果発揮！

豚もも肉・豚ロース肉・紅鮭・牛乳・卵・納豆 etc

運動：簡単な運動で水分を出してむくみ予防

ストレッチと筋トレ 一日 10分

自分の負担にならない範囲で挑戦してみてくださいね！

睡眠：快適に眠れる睡眠環境を

冷房で室温を26度前後に保つと寝やすくなります。

つけっぱなしは体を冷やしてしまう原因にもなるのでタイマー機能を使って
稼働時間の調節も大切

食事



運動



睡眠

★6・7月のお知らせ★

医師会役員会・定時総会・理事会出席のため外来受付時間 **17:45まで**

6月8日(金)・6月22日(金)・6月29日(金)

講演会のため

午前外来受付時間 **12:00まで** 6月27日(水)

午前外来受付時間 **11:00まで** 7月7日・7月21日(土)

7月28日(土) **終日休診**

医師会理事会のため

外来受付時間 **17:45まで** 7月27日(金)

となります。ご了承お願い致します。