



つい、この間まで寒いようでしたが、若葉の緑が濃くなり、夏が近くなりました。今年も暑い夏になるといふ予報です。脱水にならないように水分をとってくださいね。
診療所スタッフ一同

小児用肺炎球菌ワクチン、ヒブワクチン、および子宮頸がん予防ワクチンについて

本ワクチンは任意接種ですが、対象者の接種費用は公費により全額助成されます。接種対象者のご家庭にはすでに予診票等が送付されています。当診療所でも接種できますので、ご希望の方はお問い合わせ下さい。

【期間】平成23年1月～平成24年3月31日まで

日本脳炎予防ワクチン接種について

	対象者	回数
第1期初回	生後6ヶ月から90ヶ月に至るまでの間にある者	2回
第1期追加	生後6ヶ月から90ヶ月に至るまでの間にある者(第1期初回終了後概ね1年おく)	1回
第2期	9歳以上13歳未満の者	1回

なお、所定の接種機会を逃している方は、高知市健康づくり課までご相談下さい。
(8233-94336)

【検診のお知らせ】



・特定健診…6月から開始
毎週木曜日午前中

平成23年の受診券が届いた日から平成24年2月23日木曜日まで
健診ご希望の方は、ご予約下さい。

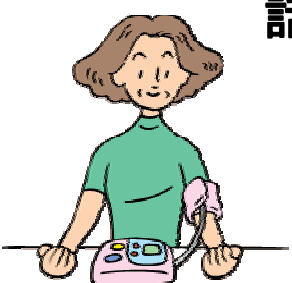
・大腸がん検診…4月から開始

40歳以上（昭和47年4月1日以前生まれ）の方
平成23年4月から平成24年3月16日まで
1回の期間に限り1回無料で受けられます。
(2回目以降は自費になります。)



意外に知らない血圧の話

3 血圧を測ってみませんか？



水銀血圧計や自動血圧計を用いて、正しい方法で血圧を測り、高血圧かどうかを判断します。
血圧は皆さんの日常生活の中で常に変動していますので、少なくとも10分間は安静にしてから血圧を測ることが望まれます。
医療機関で血圧を測る際に緊張してしまって、本来の血圧より数値が高くなってしまふ人がいます。そのような人は家庭でリラックスしているときの方が正しく血圧を測ることができるでしょう。

《家庭血圧の正しい測り方》

いつ測るか？

- ・朝と夜、それぞれ少なくとも1回測ります。
- ・朝は起きてから1時間以内がいいです。
- ・排尿後、朝食前、降圧薬を飲む前に。夜は寝る前がいいです。いつも自分の座る姿勢で、できるだけ同じ時間に測りましょう。

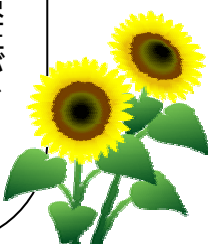
・測った結果は、時刻と脈拍とともに血圧手帳に記録して下さい。

どのように測るか？

- ・服の袖をまくり上げて、上腕にカフを巻いて下さい。
- ・カフは肘の関節にかからないようにして下さい。
- ・腕は机などに乗せ、心臓とカフがほぼ同じ高さになるようにします。腕は前に伸ばして、上腕の緊張を解きましょう。
- ・利き腕の反対で測ることをお勧めします。ただし、血圧の左右差が大きい人は血圧が高い方で測って下さい。

医師*松下

窓口からのお知らせ



75歳以上の方が使用している保険証が、8月1日より変更になります。
ご自宅に新しい保険証が届いた際は、受診時に窓口にご提示下さい。
毎月1回、保険証を確認しています。
保険証の変更があった場合も、お早めにお知らせ下さい。

医療事務*西山

高知市土佐山へき地診療所 診察担当医

電話 895-2636

平成23年6月現在

	月	火	水	木	金
午前	松下	松下	あわたに 阿波谷	あわたに 阿波谷	松下
午後	松下	松下	(休診)	あわたに 阿波谷	松下

診療時間

午前9時～12時（受付11時30分まで）

午後1時30分～5時（受付4時30分まで）

水曜午後、土日祝祭日は休診です。

学生、研修医教育へのご協力をお願い

当診療所は、高知大学医学部の教育施設としての役割を担っています。

ときどき医学生や研修医が見学、実習をさせていただいております。

どうぞ、皆様のご理解、ご協力をお願い致します。

なお、学生、研修医の同席を望まれない方は、遠慮なくお申し出下さい。

