

朝夕、めっきり涼しくなり色々な虫の音が聞こえる季節になりました。今年は、地震や台風などの大きな災害があり、不順な天候が続いています。

皆さま、どうか無理をなさらず、お体を大切に。

診療所スタッフ一同

【インフルエンザワクチン接種について】



診療所では、10月12日水曜日からインフルエンザワクチンの予防接種を開始します。

ご希望の方は、「ご予約下さい」。

ご予約は11月30日まで承ります。

電話番号【088-895-2636】

なお、診療の混雑を避けるため、午後にお問い合わせ下さい。

この診療所だよりの裏面にも簡単に掲載していますが、詳しくは各地区の掲示板をご覧ください。



【ワクチン接種緊急促進事業について】

平成23年1月から県下で、以下の方を対象として、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの3つのワクチン接種の助成制度（無料接種）が行われています。

子宮頸がん予防ワクチン

中学1年生から大学1年生の年齢に相当する女子（平成4年4月2日から平成11年4月1日生まれ）

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン

接種日時点で、生後2カ月から5歳未満の乳幼児

【検診のお知らせ】



特定健診・・・毎週木曜日午前中

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

平成23年4月から平成24年3月16日まで。

40歳以上（昭和47年4月1日以前生まれ）の方
この期間に限り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

4 高血圧の治療

高血圧の治療の目的は、血圧を下げることで、将来の心臓や血管の病気を防ぐこと。その結果として、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳梗塞を防ぐことです。

これまでの研究で、高血圧患者の血圧を適切に維持することで多くの有益な結果がもたらされることが明らかになっていますので、高血圧と診断されたら、自覚症状がないからといって放置しないで下さい。


高血圧は、遺伝因子とともにこれまでの環境因子が深く関わっていますので、以下のように生活習慣を改善することがとても大切です。

- ・ 食塩摂取量を制限する
- ・ 適正体重を維持する
- ・ アルコールを摂取する場合は適量に
- ・ 適度な運動をする
- ・ 禁煙
- ・ 脂質の摂取量を制限する

高血圧の治療は、血圧がどの程度高いのかと、高血圧以外のリスク（年齢、喫煙、脂質異常症、肥満、家族歴、糖尿病など）がどの程度あるのかによって異なります。治療の基本は生活習慣の改善ですが、それでも目標に達しない場合に薬物治療を併用します。皆さん、健診などで高血圧を指摘されましたら、早めに医療機関を受診して下さい。




インフルエンザ予防接種について

 接種日：10月12日(水)～12月14日(水)まで

	月	火	水	木	金
午前	バス通院の方	バス通院の方			バス通院の方
午後		小児・学生 3時～4時半	大人 1時半～3時半	小児・学生 3時～4時半	小児・学生 3時～4時半

 接種回数と料金

3歳未満	2回	1回2,000円
3歳以上13歳未満	2回	1回2,500円
13歳以上	1回	2,500円
65歳以上	1回	1,000円

 ご予約は、診療所まで直接お越しいただくか、
お電話(088-895-2636)でご相談下さい。