

ひらた医院は障害者スポーツを応援しています

## 糖尿病快適ライフ

糖尿病にかかったら日常生活ではどのようなことに注意すればよいのでしょうか？

- 食事は出来る限り決めた時間に摂りましょう。食べすぎ(カロリーオーバー)はいけません。
- 適度な運動をしましょう。
- タバコは動脈硬化を起す原因の一つです。禁煙を。
- 体重、血圧測定など自己管理をしましょう。
- 神経障害などでちょっとしたケガに気づかないことがあります。体は常に清潔に保ち、足の健康管理にも注意を払いましょう。
- 基本的には禁酒が望ましいのですが、主治医の指導のもとに量を管理しましょう。
- 低血糖予防に飴や砂糖、ぶどう糖など糖分を補給するものを持ち歩きましょう。
- かかりつけ医への定期受診は必ず行いましょう。

日常生活の様々な行動は血糖コントロールに何かと影響します。とはいっても神経質になる必要はありません。日常生活の注意点とは健康を維持するためにも必要なことなのです。(参考:糖尿病 日常生活の心得 提供:バイエル薬品株式会社)

新年明けましておめでとうございます。2006年も皆さまにとってよい1年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

今年もひらた医院スタッフ一同力を合わせて、より一層の努力をして参ります。医療を通じて社会に貢献できれば幸いです。



今年も宜しくお願い申し上げます。

ひらた医院 院長 他 スタッフ一同

～ 1月 ～インフルエンザ予防接種予約受け付け、接種しています!!

1/1 休診	2 休診	3 休診	4	5 AM	6	7
8 休診	9	10	11	12 AM	13	14
15 休診	16	17	18	19 AM	20	21

- ヘリカルCT 1/23(月) 9時～12時半  
ご予約はお早めに・スタッフまで
- 1/22(日) 休日当番医 8:30～17:00
- 胃・大腸内視鏡の予約はお電話で出来ます。お気軽にスタッフまでお声をかけてください。

### インフルエンザ予防接種のご案内

- 一般 予約・接種受け付け開始しております!  
料金:接種1回 2500円
- 大分市在住 65歳以上の方...11/1より予約・接種受け付けております。  
料金:接種1回目 1000円
- 大分市在住でない65歳以上の方...居住市町村の規定で接種できます  
☆詳しくは当院の看護師・受付までお申し付けください☆

#### 電話予約

(前日の18時までに、木曜午後・日曜祝日は受け付けていませんので注意してください)

#### インターネット予約

(前日の24時まで)を受け付けています。ご利用ください(〃)

医療法人 健愛会

## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

☎http://www.hirataiin.com/

診療時間:9時～18時

休診:日曜・祝日・木曜午後

急患:この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 ひらた医院開院