

NO. 361号 (2024年10月)

# 安代診療所だより 10月

おくすり手帳と  
マイナンバーカードを、持って来ましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 休診	30	1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 休診
6 休診	7	8	9 午後休診	10 県中医師 午後休診	11 午後休診	12 休診
13 休診	14 スポーツの日 休診	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 休診
20 休診	21	22	23 午後休診	24	25 午後休診	26 休診
27 休診	28	29	30 午後休診	31	1 午後休診	2 休診

## お知らせ

インフルエンザ予防接種  
は10月から始まります。  
電話で、予約をしましょう。  
72-3115

予防接種料金  
一般 3,910円



## 家庭での血圧測定が大事

血圧は日常生活の中で、常に変動しています。

動いたばかりのときや、腹を立てたりしたとき、また、医師や看護師の前では、血圧が高くなってしまいうこともあります。そこで、自宅で測る血圧計が役に立ちます。通常、血圧は夜に下がり、明け方目覚める頃から上がり始めます。

「正しく測ることが大切です」

- 1~2分安静にして、腕を心臓と同じくらいの高さにして測りましょう。
- 1日1回、起床後1時間以内、排尿後、食前、服薬前に測る。
- 2回目は、寝る前に測ると良いでしょう。脳卒中や心筋梗塞を未然に防ぐには、自分の血圧の1日の間の変化を知ることが大切です。

家庭内の血圧の平均値が、135/85mmH以上高い場合は、ご相談ください。

※県中医師…岩手県立中央病院より派遣

診療受付時間	午前	8:30~11:30
	午後	1:00~4:30

※ 診療予約のお知らせ ※

待ち時間の短縮等のために、診療時間の予約を始めます。

予定のわかる方は、電話などでの予約をお願いいたします。

☎ 72-3115