

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

『笑い』は医学的に効果がある！？ (^o^)

皆さんは1日に何回くらい笑っているでしょうか。最近あまり笑っていないという人は、少しでも笑うことを意識してみてください。『笑い』はお金もかからずに、多くの健康効果や、手軽にストレスを軽減できる有効な手段といわれています。

近年、『笑い』を医学的に研究しようとする試みが多くされており、糖尿病やがんに対しての効果など、様々な作用を期待できることがわかってきています。『笑い』のポジティブな心理的因子が、糖尿病の血糖コントロールの指標となるHbA1cを改善して、2型糖尿病やメタボリックシンドロームを改善する可能性があることが明らかになっています。



最近では、日常生活の中でよく笑う人ほど「全死亡率」や「心血管疾患の発症リスク」が低くなる可能性がある研究も発表されました。その中で、週1回以上笑う人と比べて、笑う頻度が月1回未満の人では死亡リスクが約2倍に高まることも分かっています。

皆さんも、健康な生活を送るために、日常の中で『笑う』ことを意識してみてください。

掲 示 板

10月1日からインフルエンザワクチン予防接種が始まりました。

・65歳以上の方は令和2年1月31日まで接種すると市から助成を受けられます。保険証・予診票（65歳以上の方のみに配布）をご持参ください。

・1歳以上中学生までの方は全額、市から助成されますが当院では、小学生以上の方のみ予防接種を行います。母子手帳保険証をご持参ください。

当院では予防接種は予約制ではありません。希望の方はスタッフにお知らせください。

～診療変更・年末年始診療のお知らせ～

- 10月22日（火）通常診療
- 11月 2日（土）11月21日（木）休診
- 12月23日（月） 休診
- 12月29日（日）～令和2年1月3日（金）休診

*令和2年1月2日（木）は休日当番医です。

4日（土）から通常診療です。

ご迷惑をおかけしますが、よろしく申し上げます。



10月とは思えないほど暑い日もありましたね。やっと涼しくなりました。気温の変化から、発熱や咳、のどの痛みなど風邪症状の患者さんが増えています。

これから、インフルエンザも流行する時期です。うがい、手洗いなどをしっかり行っていきましょう。

そして、運動もしやすい季節です。無理な運動は長続きしません。ウォーキングや軽い筋トレ、ストレッチなど習慣付けられる運動をしていくことが大切です。