

「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”



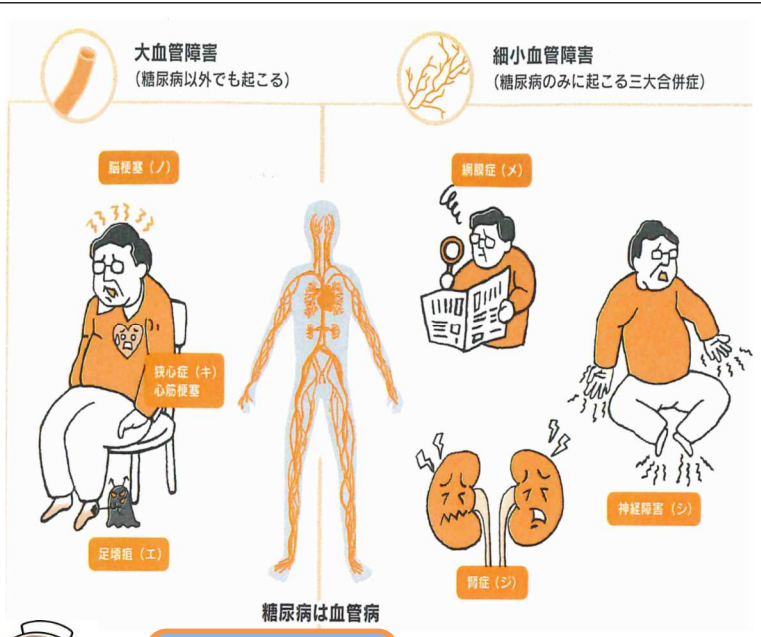
〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

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。

～人は血管とともに老いる～



「人は血管とともに老いる」という名言があります。血管が若々しければ人は老いず、血管が老いれば体も衰えます。

そして、血管の老化を加速させるものが糖尿病なのです。

糖尿病は全身の血管老化を加速させる病気ですが、その発生場所によりさまざまな合併症を誘発します。(左図) 糖尿病の治療は、合併症の発症、進行を予防するために高血糖を是正すること、つまり血糖コントロールがすべての基本となります。



クリニック エンジェル 白衣の天使

少しずつ寒さが和らぎ春が近づいてきましたね。送別会、歓迎会など...宴会が増える方も多いのではないのでしょうか？

アルコールもついつい増えてしまいますよね～！おつまみは揚げ物ではなく野菜スティックを選んだり、お酒を飲んだら同じ量の水やお茶を摂るようにしましょう。暴飲暴食に注意が必要です。

掲示板

受付時間変更のお知らせ

- 3月24日(土) 11時まで
- 3月31日(土) 11時まで
- 4月20日(金) 17時まで

上記となっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

〈健康標語 その三〉

今日ガマンできた事は、

必ず、明日もガマンできる。

明日はもっと楽になるはずだ。

ダイエットはむずかしいです。まず、空腹と闘わねばなりません。毎日、毎食、空腹と闘わねばならないとなると嫌気がします。ただ、私も体重一〇〇キロ超えの患者さんのダイエットを多く担当していますが、空腹はだんだんなくなってくると思います。

まさに、「明日はもっと楽になる」のです。

