

「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。

☆明るいとこで寝ると太るのはホントだった！☆



528人を対象にした「睡眠時の明るさ測定」という実験では、真っ暗の中で寝ている人に比べて、豆電球程度の明るさで寝ている人の「肥満」の割合が1.9倍であることがわかりました。そうはいつでも、幼少期からの習慣で多少明るくないと落ち着いて眠れないという方もいるでしょう。

そのような場合は足元にほの暗い程度の間接照明を置き、自分はアイマスクをして寝ると良いそうです。

スマホをしたまま気が付いたら寝ている、というパターンの方はダイエットに成功しない可能性も高いのです。明るいとこで寝るのはデメリットばかり。今夜からは暗いところで「正しい眠り」を手に入れましょう。



* 光により食欲を抑えるホルモンが分泌されにくくなるのが原因との説もあります。

掲示板

糖尿病患者友の会
イベントのお知らせ

- ・ウォークラリーに参加します
- ・会員以外の方も参加できます
- ・みなさんいっしょに歩きませんか!!



対象：糖尿病患者様とご家族様

日時：令和元年10月14日（祝日）

栗原中央病院第三駐車場9時集合

会場：仙台 七北田公園

参加費：1500円（昼食・傷害保険料）

申込み締切：令和元年9月30日（月）

申し込み・お問い合わせは 栗原中央病院 栄養管理室

電話21-5330（病院代表）

診療変更のお知らせ



- ◎11月 2日（土）休診
 - ◎11月 21日（木）休診
 - ◎11月 1日（金）17時00分で受付終了
 - ◎11月 17日（日）当番医
 - ◎11月 28日（木）17時00分で受付終了
- 上記の通りになっております。ご迷惑をおかけしますが
よろしく申し上げます。

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す。

・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。母子手帳をご持参ください。