

本年もよろしくお願い致します。

受付時間

午前受付 8:00 ~ 11:30

午後受付 14:00 ~ 17:30

※初めて受診される方は17:00までです。

凡例：◎は夕方までの通常診療 ○は半日又は変則診療 ×は休診日

鹿狼山から望む日の出:写真提供 花木山ガーデン

1 月

日	月	火	水	木	金	土
※ 1(金)~3(日)は休診。					1	2
					年始休診	
					×	×
3	4	5	6	7	8	9
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
10	11	12	13	14	15	16
×	× 成人の日	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
17	18	19	20	21	22	23
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
24/31	25	26	27	28	29	30
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○

2 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
7	8	9	10	11	12	13
×	◎	◎	○ 12:00まで	× 建国記念の日	◎	○ 12:00まで
14	15	16	17	18	19	20
×	◎	◎	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
21	22	23	24	25	26	27
○	◎	× 天皇誕生日	○ 12:00まで	◎	◎	○ 12:00まで
28	※2月21日(日)は当院が休日当番です。					
×						

健康メッセージ

<良い習慣付けのスタートは今！>

新年を迎えるに当たり、今年こそは良い年であますようにと願うのは誰しも同じ気持ちではないでしょうか。でも願いを確かなものにするのは自分しかいないことは言うまでもありません。特に健康に関してはなおさらでしょう。

ガンや心臓病、脳卒中といった死因の大半を占める疾病は生活習慣病と呼ばれますが、この名称が使われ始めたのは平成に入ってからのことです。(平成8年頃)それまでは成人病と呼ばれ、40~60歳くらいの働き盛りに増加する疾病だったのです。

様々な分野からの研究の結果、要因としては①食生活②運動習慣③休養習慣④喫煙⑤飲酒などが大きく影響していることが判明し、呼び方が改められました。成人病という呼称も昭和30年代に使われ始めますが、その前は老人病(老年病)が一般的な呼び方でした。

すべては加齢に伴う疾患ですが、結論は、悪い習慣を改めない限り健康は取り戻せないということに尽きるようです。

一度に全部を変えるのは容易ではありませんから、まずはできることから始めてみませんか?それは今からです。