



きずな

令和5年8月1日より 下記の診療時間帯となりました。
来院時はお間違いのないように御来院ください。

☆診療時間	月	火	水	木	金	土
8:40~12:00	●	●	—	●	●	◎
14:00~17:00	—	●	—	●	—	—
15:40~19:00	●	—	—	—	●	—

◎ 8:00~12:00

『皆様の来院しやすい時間帯はいつですか？』

周囲の環境変化、新型コロナウイルスによる生活様式の変化に伴い、皆様の来院状況にも変化がみられます。当院では数年毎に診療時間の見直しを行っております。

その前段として、時間帯による来院状況を調べ平日の午前診を12時までとし以降感染症外来を行う、金・土曜日朝8時から診察開始するなど行ってまいりました。

結果、感染症外来の必要性はあるものの、現時点では夜診や早朝診療へのニーズは少ないと判断し、8月からの診療時間の変更は小幅なものになりました。

とはいえ、御迷惑をおかけする事になった患者様もいらっしゃると思います。

申し訳ございません。

患者様の利便性を踏まえつつ、通常の外来診療に加え訪問診療・地域活動（学校医・産業医etc）とのバランスを取りながら柔軟に対応してまいります。今後ともよろしくお願ひします。



お知らせ

☆八尾市特定健診（2023年度 対象者）

期限・・・令和 6年3月31日まで ☆**超音波検査(エコー)**
 持参・・・保険証・受診券 腹部・甲状腺
 食事・・・絶食 心臓・頸動脈
 予約 午前診 - **予約不要** 予約制
 午後診 - **要予約**

☆月初めの受診時

☆お車でご来院の方へ 『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

GSパークのサービス券があります。
GSパーク近鉄八尾駅北第2駐車場
第3駐車場

★高齢者用肺炎球菌ワクチン（2023年度 助成対象者）

期限・・・令和6年3月31日まで

予約制・・・希望の方は受付へ

持参・・・今年度対象通知書(ハガキ)

※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

★新型コロナワクチン 令和5年秋の接種開始

当院でも**かかりつけ患者様**の接種を行います。(3回目以降の方)接種券がお手元にある方、また新しく届きましたら、**ご予約**をしてください。詳しくはお問合せください。

こんにちは ☺

今年2月からお世話になっています看護師の石田です。

入社して半年が過ぎました。まだお逢いしていない患者様もたくさんいらっしゃると思いますが、病気の事で気になる事があればいつでもお気軽にお声を掛けて頂けたらと思っています。 看護師・石田

スタッフだより



かりや内科クリニック

・TEL・FAX 072-993-2010
・ホームページ <http://www.kariya-cl.com>

血圧とは

血液は心臓によって、生命を維持するために酸素や栄養素を全身に送り出され、二酸化炭素や老廃物を回収している。
その血液が体内を巡るときに血管の壁に圧がかかるのが**血圧**

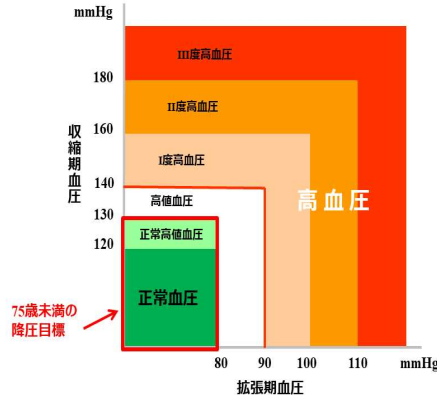
高血圧になると

高血圧だからと、ほとんどが最初から症状があるわけでない。
長年血圧を高いままにしておくと、その高い血圧で全身の血管が障害を受ける。

原因合併症

- 脳 — 脳卒中(運動麻痺・言語障害等)
- 心臓 — 心筋梗塞・心不全
- 腎臓 — 腎不全(人工透析)
- その他

血圧の分類 (高血圧治療ガイドライン2019)



(出典:「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図)



合併症を未然に防ぐためにも
予防(日常生活の改善)や治療が
とても大切です。

★普段の血圧を知りましょう!!

正しい血圧の計り方

- ☆ 朝 — 決まった時間に
・ 排尿を済ませて
・ 朝食・服薬前に
・ 落ち着いて座り、深呼吸を
・ 左右どちらか決まった腕で
- ☆ 夜 — 用事も終わって、休息して20分以降で
- ☆ 頭痛・気分不快の時 — 測定してみてください。血圧が原因かも

禁忌

食事・喫煙・運動・飲酒
入浴後すぐには計らない

《高血圧①》

血圧をあげる生活習慣・体質



塩分の取りすぎ

塩分の取りすぎは、全身を巡る血液量を増やす

肥満

高脂血症や動脈硬化等で血圧が高くなる



ストレス

多忙な毎日、会社や家族の問題、人間関係などでストレスが溜まり血圧が上がる

喫煙

ニコチンが血管を収縮させ血圧が上がる



飲酒

度を越えた飲酒を続けると血圧が上がる



高血圧になりやすい体質

親から受け継いだ遺伝で、高血圧になる人が多い

深呼吸を3回して

姿勢を正しくして座る



次回35号に、
高血圧の日常生活の注意
点・予防を載せます。



※測定した血圧は血圧ノートに記入して、
診察時にお持ちください。

