



## 【健康ハートの日ご存知ですか?】

高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、1985年に日本心臓財団と厚生労働省が覚えやすいように語呂合わせで8月10日を『健康ハートの日』と決めました。日本人の死因第一位は癌、二位が心臓病です。1964年の調査では心臓病は第三位だったことから年々この病気の死者が増加していることがわかります。心臓病は単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多く見られ、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活を見直すことが大切です。

### ♥健康ハート10カ条♥

- 1 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)

### 【8月の外来のご案内】

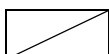
- 形成外科外来 8/5(土)、8/12(土)
- 内科外来 8/14(月)岡田先生不在のため、休診となります。  
8/19(土)今井五郎先生不在のため、休診となります。
- 外科外来 8/1(火)、3(木)、22(火)倉林先生不在のため、休診となります。  
8/4(金)倉林先生不在のため、岡部先生が代診となります。  
8/9(水)岡部先生不在のため、休診となります。
- 整形外科外来 8/4(金)金子先生不在のため、休診となります。

### 8月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### 9月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】