

# おきだてハート新聞

令和 8 年 2 月号

★先生の外出予定も見てね！！

**1 月 27 日第一分団の消防団の纏振りが行われました！**

**当医院では初めてだったのでとてもありがたく見させて頂きました。**

**纏（まとい）には色々な意味があるようですが、現在は無病息災や防災を願う行事として行われているようです。第一分団消防団の皆様ありがとうございました。**



**今年に入りインフルエンザ A・B とともに流行しております。同時にコロナ感染者も出ておりますので手洗い、うがい、必要に応じてマスクの使用を心掛けましょう！！尚一層の感染予防対策をしましょう。**

**令和 7 年 12 月 2 日よりマイナンバーカード（または資格証明書）で保険情報の確認をさせていただいております。手続きがまだの方はお早めに手続きをお願い致します。**



- ・インフルエンザワクチンは終了しました。
- ・コロナワクチンは2月までとなっております。
- ・帯状疱疹ワクチン（生ワクチン・1回接種）は3月まで。

## ☆ 青森市広報に掲載されました ☆

青森市医師会からのお知らせ Vol.17

### 「心不全にならないように」

【寄稿】工藤 健さん(おきだてハートクリニック 院長)

心不全とは、心臓に何らかの異常があり心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態をいいます。そのために息切れや全身のむくみを生じてしまいます。心不全を予防するためには日常生活での健康管理が重要です。

まず、バランスのとれた食事を心掛けましょう。特に塩分や脂肪の摂取を控え、野菜や果物を多く取り入れることが大切です。また、適度な運動も欠かせません。ウォーキングや軽いジョギングなど無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。

さらに、ストレスの管理も心不全予防には重要です。リラックスする時間を持ち、趣味や友人との交流を楽しむことで心の健康を保つことができます。喫煙や過度の飲酒は心臓に負担をかけるため、これらの習慣を避けることも大切です。

定期的な健康診断を受けることで、早期に異常を発見し、適切な対策を講じることができます。特に高血圧や糖尿病などの持病があるかたは、医師の指導のもとで管理を徹底しましょう。心不全を予防するためには日々の生活習慣の見直しと健康管理が不可欠です。自分自身の健康を守るためにできることから始めてみましょう。

青森市医師会(☎017-777-1501)

家庭での  
血圧測定を  
習慣づけてみま  
しょう！！

## ☆気温や室温の寒暖差には気を付けて！

**心筋梗塞**や**狭心症**はなぜ冬に多いのか？⇒寒くなると、私たちの体は血管を収縮させて、体温を逃がさないように調節しています。血管が収縮した状態が長く続くと、血液の流れが悪くなり血圧が上がります。そのため心臓に負荷がかかり、狭心症を誘発したり心筋梗塞が起こりやすくなるのです！！

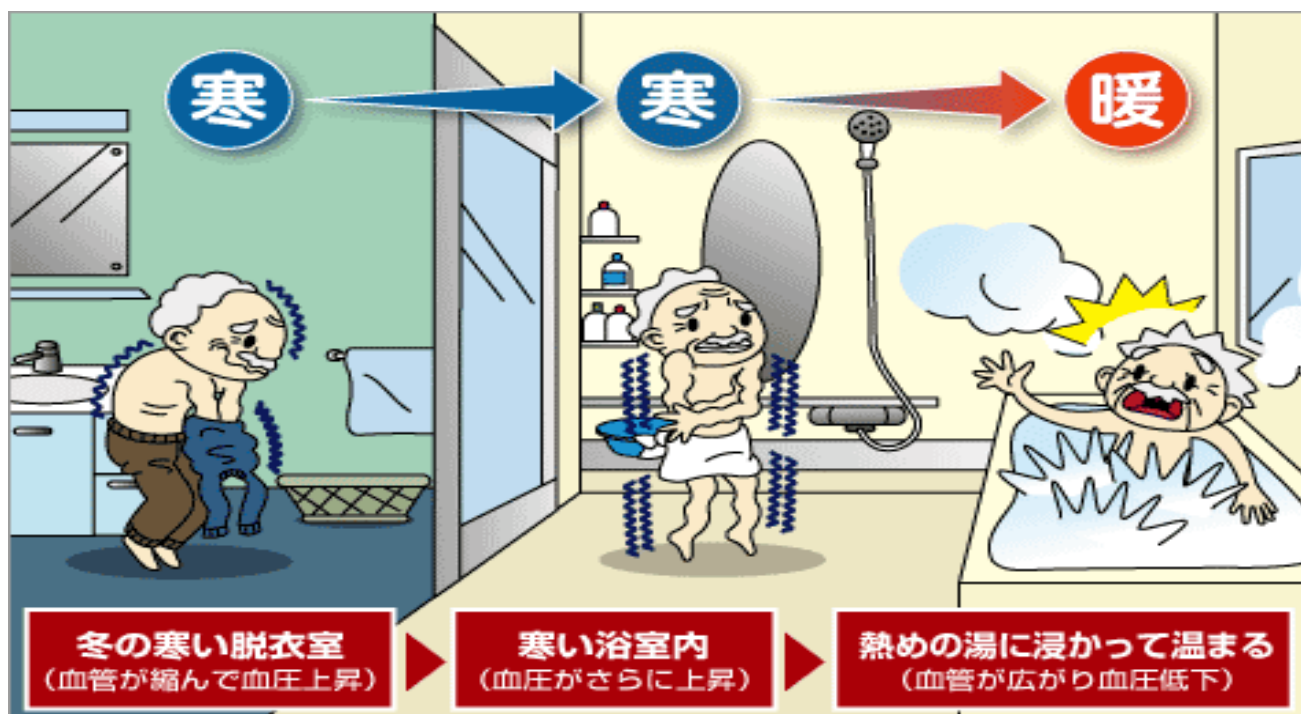
### こんな場所には要注意！！ ヒートショック！

特に温かい場所から急に寒い場所に行くと、血管が急激に収縮するため、発作が起こりやすくなります。発作を起こさないように注意が必要です。

☆トイレや風呂の脱衣所には暖房を入れる！

☆寒い場所に出るときは、急に身体を冷やさないよう、コートやマフラーなどで防寒する！

☆朝布団から出る前に、部屋を暖めておく！





# 2月院長外出の

## お知らせ

**2月17日(火)**

**2月19日(木)**

社会保険診療報酬支払基金青森審査委員会出席の為、

**午後3時から午後5時頃までの間外来  
ストップ**させていただきます。

**(午前は通常通りの診察時間です。)**

おきだて  
ハート  
クリニック



# ☆診察時間変更のお知らせ

**3月 6(金)**

**3月 11(水)**

**3月 17(火)**

午後2時からペースメーカー患者様  
予約優先の為、

**一般の診察は午後5時  
頃から**となります。

(午前は通常通りの診察時間です。)

**3月院長外出の**

**お知らせ**

**3月21日(土)**

**院長学会出席の為  
休診となります。**

**3月23日(月)**

**3月25日(水)**

**社会保険診療報酬支払基金青森審査委員  
会出席の為、**

**午後3時から午後5時頃まで  
の間外来ストップさせていただきます。**

# ☆診察時間変更のお知らせ

4月 8(水)

4月 14(火)

4月 24(金)

午後2時からペースメーカー患者様  
予約優先の為、

一般の診察は午後5時  
頃からとなります。

(午前は通常通りの診察時間です。)

# 4月院長外出の

## お知らせ

**4月3日（金）**

**午後の診察は**

**休診となります。**

**4月17日（金）**

**4月20日（月）**

社会保険診療報酬支払基金青森審査委員会出席の為、**午後3時から午後5時頃**までの間  
**外来ストップ**させていただきます。

**4月22日（水）**

**午後の診察は3時で終了となります。**

**（午前は通常通りの診察時間です。）**



# 4月21日(火)

三内小学校健診→午前中

午前の診察は 10 時頃から

午後は通常通り

# 4月28日(火)

三内小学校健診→午前中

沖館小学校健診→午 後

午前の診察は 10 時頃から

午後の診察は 3 時頃からといたします。



※4 月の診察時間の変更がたくさんありますので気を付けて受診ください！！