

お酒と上手につきあうために・・・

これからの時期は何かとお酒を飲む機会が増えてきます。最適な飲み方を知って、お酒と上手につきあいましょう。

こんな時は飲まないで！

お酒は飲み方を誤ると危険です。特に薬と併用した場合、先ずアルコールの分解が優先され、薬は分解されないまま長く血中に停滞します。そのために薬の作用が強まり、場合によっては昏睡や胃潰瘍など危険な状態になることがあります。また、水泳やテニス、スキーなどのスポーツ中の飲酒は平衡感覚を狂わせるために、事故やケガの原因にもなりかねません。飲酒運転が危険なことは言うまでもありません。また、飲酒中あるいは飲酒直後の入浴やサウナは、血圧を上昇させる恐れがあるので、体調によっては脳卒中の引きがねになりかねません。「少しくらいなら大丈夫」といった軽い気持ちは大事故のもとです。くれぐれも注意が必要です。

適正飲酒10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲む
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない(睡眠剤・安定剤・糖尿病薬等)
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

第1回ふれあい健康教室を開催しました

11月29日(土)の午後、当院主催の患者様参加型イベント「ふれあい健康教室」を開催いたしました。当日は小雨の降るあいにくのお天気ではありましたが、大勢の方がこのふれあい健康教室にご参加くださいました。



記念すべき第1回目は「生活習慣病における“食生活について”」をテーマに、当院の管理栄養士、伊藤歩美を講師に約1時間のお話をさせていただきました。

展示コーナーでは、体脂肪計の測定実演や、看護師による血圧測定などを行い、参加いただいた方には満足していただけた事と思います。



次回は2月頃の予定でございます。みなさまご家族お友達をお誘いのうえぜひご参加下さい。

お知らせとお願い

- 年末年始の診療体制は以下の通りです。

	朝診	夜診
12 / 30 (火)	通常通り	通常通り
12 / 31 (水)	休診	休診
1 / 1 (木)	休診	休診
1 / 2 (金)	休診	休診
1 / 3 (土)	休診	休診
1 / 4 (日)	休診	休診
1 / 5 (月)	通常通り	通常通り

- アンケートのご協力ありがとうございました

アンケート調査にご協力いただきましてありがとうございました。集計結果は紙面にて報告させていただきます。

「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・ 医療を受ける権利
- ・ 知る権利
- ・ 自分で決定する権利
- ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院