

健康ガイド

健康はなにものにも代えがたい、自分自身の財産です。
ずっと付き合っていく体だからこそ、メンテナンスをしっかりとし、病気やけがの予防に努めましょう。

その① かかりつけ医を持つ

日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこゝ」をかかりつけ医と呼んでいます。

いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

その② 健(検)診を受ける

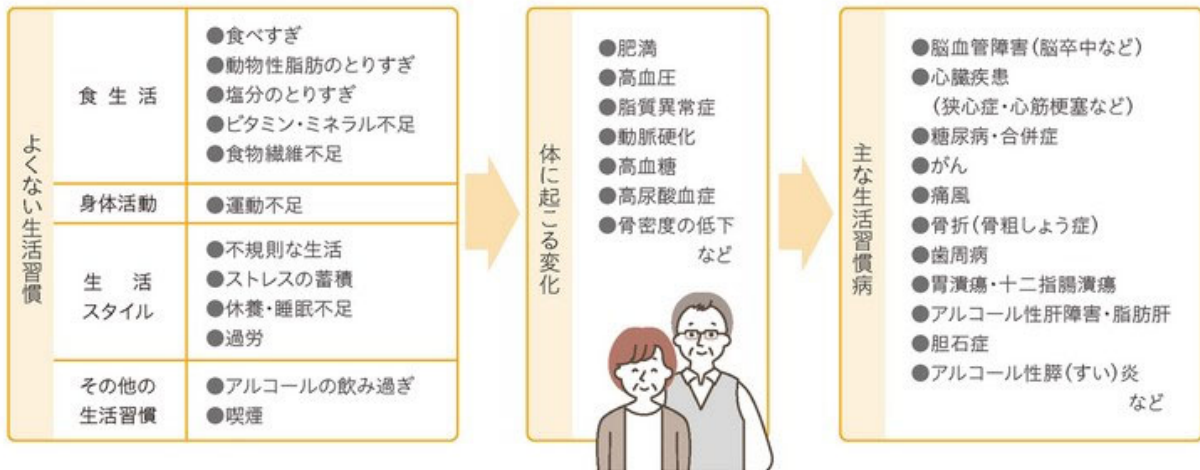
健康に暮らすためには、生活習慣病の予防と病気の早期発見が大切です。健(検)診を積極的に利用して、健康づくりに役立てましょう。



その③ 生活習慣を見直す

生活習慣病は、生活習慣を見直すことでかなり予防することができます。生活習慣病の基本を知りましょう。

■ よくない生活習慣がどんな生活習慣病をもたらすか



生活ガイド

名寄駅前
なよろ眼科

眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:30	○	●	○	●	○	△
午後 13:45~16:30	○	●	●	○	○	△

※第1、第3土曜日は休診。
火・木曜日の受付は午前10:30まで、午後は手術のため外来は休診。
※その日の診療状況により、受付終了時間が早くなる場合がありますので早めのご来院をお勧めします。

名寄市大通南7丁目1番地
TEL:01654-3-0746

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

しみず歯科クリニック

院長 志水 宏匡

診療時間

月・火・木・金 ● 9:00~19:00
水 ● 9:00~17:00
土 ● 9:00~12:00
休診日 ● 日曜・祝日

名寄市大通南6丁目10(名寄駅前)
TEL (01654) **3-3900**

**みなみまち
歯科医院**

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間

(月・金) AM9:00~PM 7:00
(水) AM9:00~PM 5:00
(土) AM9:00~PM 12:30
休診日/火・木・日・祝日

名寄市風連町南町23
(01654) **3-4111**



風邪

原因 直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

予防法 風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心がけましょう。
- 部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。

便秘

原因 腸の調子を狂わせる生活習慣

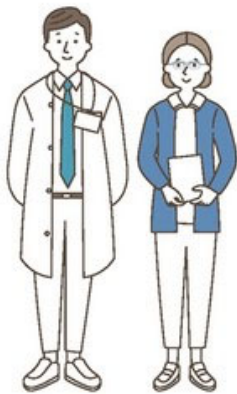
食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便意そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

予防法 便秘解消のポイント

- 朝の排便習慣をつける
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける
- 便意を感じたらがまんしない
- できるだけ体を動かす
- バランスのよい食事をする
- 便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など



株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです



整形外科・リウマチ科・内科 リハビリテーション科

医療法人社団

名寄中央整形外科

院長 坂田 仁

診療時間

平	日	8:30~17:00
第1・3・5木	曜	8:30~16:00
第2・4木	曜	8:30~12:00
土	曜	8:30~12:00
リウマチ科は	第1・3木曜日のみ	
休	診	日：日曜日・祝日

名寄市西2条南6丁目10
TEL 01654-3-2006



<http://www.nayoro-chuo-seikeigeka.com>

内科・消化器内科・リハビリテーション科

NAYORO HIGASHI HOSPITAL

一般社団法人 上川北部医師会

名寄東病院

診療時間

8:30~11:30	●	●	●	●
13:30~16:00	●	●	●	●

〒096-0006

名寄市東6条南5丁目91番地3

☎ 01654-3-2188番

FAX 01654-3-3531番

E-mail info@nayoroeast.jp

- 胃がん ●大腸がん検診
- 生活習慣病予防指導

たに内科クリニック

内科

糖尿病、消化器病、高脂血症、成人病等診察・治療・予防指導

消化器内科

胃カメラ・大腸カメラ検査

受付時間 月・火・木・金 AM8:00~AM10:30

PM1:30~PM 3:00

水 AM8:00~AM10:30

休診日 土・日・祝日

(01654)
☎ 3-1223

名寄市西8条南11丁目

(名寄市立総合病院うら 8号通り沿い)



院外処方せん 受けつけております。

今田薬局

営業時間

月~金 9:00~17:00
土(不定休) 9:00~15:00

定休日

日曜日・祝日



(有)今田薬局

〒096-0013

名寄市西3条南7丁目1番地

TEL 01654-2-2445

FAX 01654-3-8109

レオピン・若麗・イスクラ漢方取扱店

~1904年より名寄の健康に奉仕して~



(有)池田薬局

月~金 9:00~18:30

土 9:30~18:30

休 日 日・祝 土曜隔週

名寄市西1条南5丁目10番地

TEL (01654)3-2031

<http://www.ikedapharmacy.jp/>



生活ガイド