



病院・歯科・薬局マップ

このページは有料広告ページです

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2・4木曜日 8:30~12:00
土曜日 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>

レオピン・若甦・イスクラ漢方取扱店
~1904年より名寄の健康に奉仕して~

IKEDA


(有)池田薬局

名寄市西1条南5丁目10番地 **日・祝日 休業**
TEL (01654)3-2031

気持ちよく眠りにつくために **HEALTH ADVICE**


**寝る前に
リラックスタイムをとろう**

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、お休みの儀式を自分なりに工夫してみましょう。



いつもと違う頭痛 **HEALTH ADVICE**


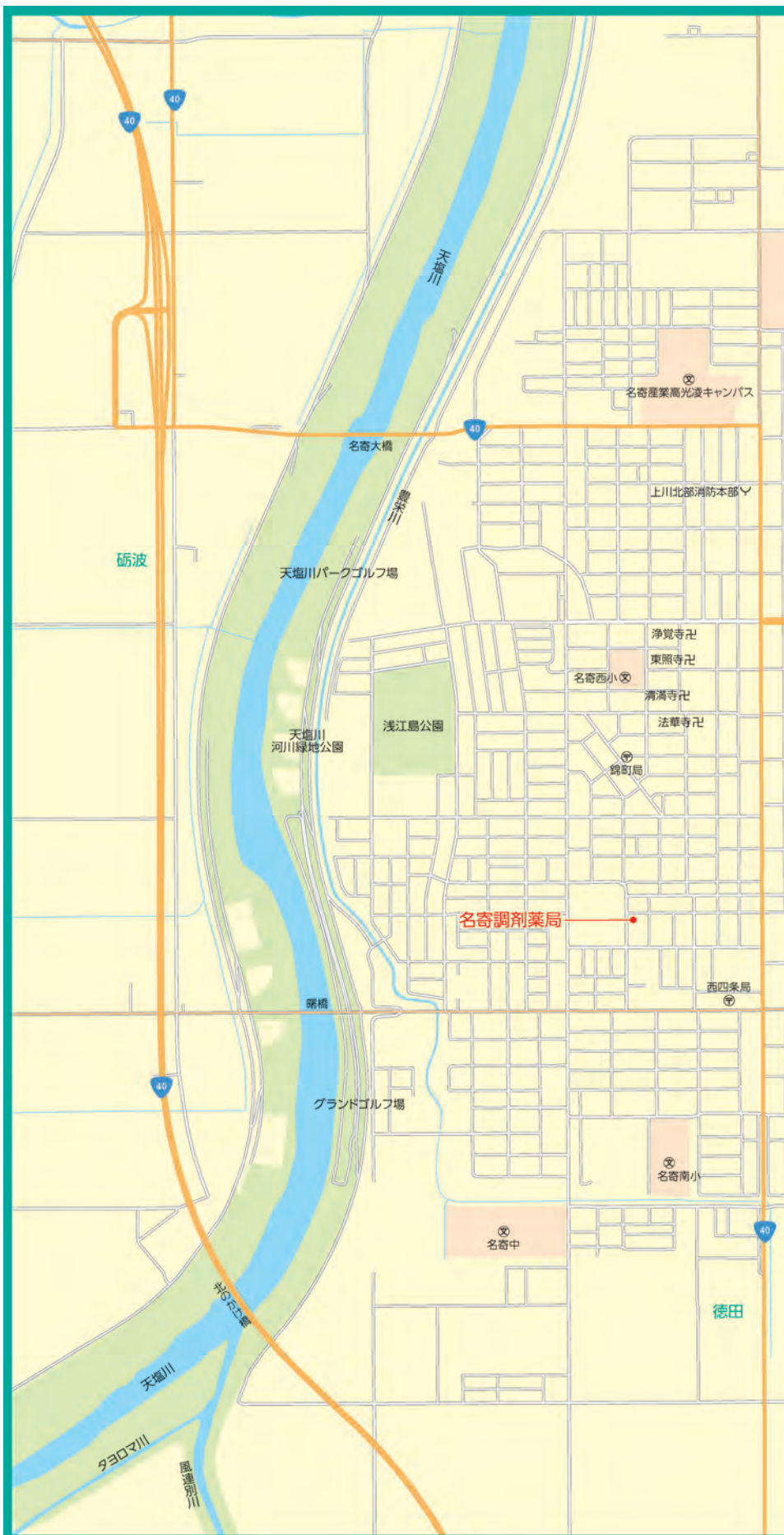
今までに経験したことのないような激しい頭痛で嘔気、嘔吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性がります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、呂律困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。



脂質異常症 1 **HEALTH ADVICE**

ドロドロになった血液が病気を招く

血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「高脂血症」です。高脂血症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。

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

White Dental Clinic
ホワイト歯科

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~20:00	●	●	●	●	●	●

休診日: 日曜日・祝日
名寄市西2条南8丁目12-1
TEL 0120-746-418
<http://www.white-dc.server-shared.com>

脂質異常症 2 **HEALTH ADVICE**

**動物性脂肪などの食べすぎが
血管の老化を早める**

- ▶動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の取りすぎに注意しましょう。
- ▶コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す食物繊維を積極的にとりましょう。
- ▶不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を積極的にとりましょう。(アジやサバ、イワシなどの青魚、エゴマ油、シソ油など)

動脈硬化 1 **HEALTH ADVICE**

**古いゴムホースのようになる
血管の老化**

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化 2 **HEALTH ADVICE**

動脈硬化が原因でおこる病気

- ▶狭心症・心筋梗塞・脳卒中。(脳出血や脳梗塞)

**動脈硬化を進行させるのは
「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」**

- ▶予防には食事の改善と運動です!