

健診センターニュース 第1号

日頃から、当健診センターをご利用いただきありがとうございます。
このたび「舞鶴赤十字病院 健診センターニュース」を発行させていただくことになりました。
病気のこと、検査のこと等々、健診を受けられる皆さま方のお役に立てる情報をお届けしたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

人間ドックを受けましょう！

日頃健康だと思っても、知らないうちに病気になっていることはよくあることです。体もメンテナンスが必要です。年に1度くらいは、検査を受けて毎日がんばっている体の声に耳を傾けてみましょう。

当院では半日ドックをご用意しています。お気軽にお問い合わせください。

気温の変化が激しく、体調をくずしやすい時期ですが、みなさん体調管理は大丈夫ですか？少しずつ寒い季節に向かっていくのを感じます。

ところで、寒くなると血圧が高くなるって知っていますか。「冬だけ高血圧」の人もいます。気温が低いと、血管が収縮するため「冬だけ高血圧」になります。また、暖かいところからいきなり寒いところへ移動すると、血管がギュッと収縮し、“血管”にも“心臓”にも負担をかけることとなります。暖かい部屋の中から寒い場所へ出るときは、必ず上着を着るなど暖かくするよう心がけてください。

普段から血圧が高めの方は、特に気をつけましょう。

また、高血圧の予防には塩分を控えることも大切です。鍋物がおいしい季節になりましたね。大人数で鍋を囲むと、ついつい食べ過ぎて塩分をとり過ぎる傾向があります。気をつけてくださいね。



11月22日はいい夫婦の日です♡

この機会にお互いの健康について考え合うのはいかがですか？夫婦で一緒に人間ドックを受けられる方も増えていますよ。二人で受ければ怖くない？



今回からこの紙面を担当させていただきます、看護師のくみっきーです。

皆さまに喜んでいただけるニュースをつくっていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします(˘˘)

お褒めの言葉をいただきました♪

今回で3度目ですが、毎回各部署の担当の方に親切に優しい言葉をかけていただいて、何の不安もなく検査が受けられました。ありがとうございました。

— 10月受診者様 —

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906 舞鶴市字倉谷427
舞鶴赤十字病院 健診センター
TEL:0773-75-1920 FAX:0773-75-7380