

北殿駅前新聞 6月号 長田病院 発行

★**医院ニュース①** 6月20日(月)、6月21日(火)は**特別休暇**です。終日休診です。よろしくお願いいたします。

★**医院ニュース②** 6月10日(木)は**南箕輪小の健診**のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

★**医院ニュース③** 6月10日(金)、6月23日(木)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって**夕方の診療は18時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース④** 院長出演の**BSジャパン「教えてドクター! 家族の健康」**の放映は、すでに終わってしまいました。テーマは**「不整脈・心室性期外収縮と言われたら」**です。あがってしまっただ失敗でしたが、内容に興味のある方は外来にDVDがあります。

★**医院ニュース⑤** 6月4日(土)は**日本循環器学会地方会参加**のため、12:15きっかりに診療が終了となります。**6月17日(金)**は**伊那中央病院の講演会**の**座長**のため、18:30きっかりに診療が終了となります。ご注意ください。

★**医院ニュース⑥** 7月1日(金)19:00からは**健康部すこやか係研修会**で**「血圧の基本の基本を知ろう」**という講演会(村民センターホール)があります。皆様ふるってご参加下さい。

| 6月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

★6/20~21は休診です。

健康部すこやか係研修会 生活習慣病予防講演会

簡単ストレッチ実演・体験の 先生が 実施します

期日:7月1日(金)午後7時~(開場:ストレッチ体験:午後6時30分~)

場所:村民センターホール

演題:「血圧の基本の基本を知ろう」

~普段から思っている血圧の疑問にお答えします~

講師:長田内科循環器科医院長

長田和裕 先生

「いつでもついたらおま、研修会に行こう!」

- そもそも血圧って何?
- 脈って何?
- 上の血圧と下の血圧の意味は?
- 心臓と関係があるの?
- 血圧が高い(低い)と何がいけないの?
- 心電図って何を診ているの?
- 塩が血圧に関係する意味を教えてください?
- 高血圧の薬にはいろいろなのがあるけど、朝飲む人と夜飲む人があるけどどうして?
- 最近、家庭血圧が大事だと聞くけどどうして?

問合せ先:南箕輪村役場健康推進課 健康推進係
電話:0265-72-2105
有線:75-2910
eメール:kenkouusain@vill.minamiminowa.nagano.jp

日本を走る:春の八丈島を泳ぎ・歩く

4月に八丈島に参りました。前夜がTV収録でちよつと緊張したため、暖かい八丈で大暴れするつもりが、飛行機が故障で遅れてしまい、さらに天候はしっかり冬型で波風は強いし、黒潮は遙か南で海は冷たいしどうなることかと心配でした。しかし超ベテランのダイビングガイド様が様々な極小生物を探してくれました。18℃の冷水の中でベストアングルのゆっくりと余裕はとてありませんでしたが、何とか色々写真に収めてきました。色々撮れたものの内、今回は青色系のウミウシを載せましたが、これらが1日で見られてしまうのが、八丈島とそこのガイドさんのすごさです。400ダイブを祝



ってアオウミガメも出てきてくれました。しかし寒くて動きが悪いです。寝てばかりいましたが、ようやくいっしょに泳いでくれました。朝は午前5時起きで野鳥探ししましたが、固有種のシチウメジロやアカッコなど出てきてくれました。新緑が凄くて鳥の姿はなかなか見られませんが、朝の野鳥の声はもの



すごいです。夜は夜で宿から見てもものすごい星々です。天の川の下でのナイトダイビングも行いました。光に寄せられてきたカマスの幼魚などが見られましたがとても寒かったです。



3日目は減圧症覚悟で八丈富士登山。山頂は濃霧と風速十米以上の強風で頂上を目指す者は殆どいませんでした。したが、火口の中に入ると強風はぱったりやみ、とても静か



で昨年訪れた屋久島の白谷雲水峡(もののけ姫の森)の様な幻想的な風景が見られました。地衣類を初めとしてかなり珍しい植物がありそうでした。南の島で寒さに凍えながら楽しい3日間でした。

