

# うまとび

第25号



あけましておめでとうございます

平成28年1月1日発行  
馬 詰 眼 科



今年、馬詰眼科も開院28年目になります。  
私を含め、職員も十分な眼科医療の経験を  
積み重ねてまいりました。  
今まで以上に、この経験を生かして  
新しい眼科医療に遅れることのないよう  
努力してまいります。

今年も皆様にとって良い年でありますようお願いしております。

院長 馬詰 良比古





## 🌸 看護より 🌸

冬は血圧が上がりやすくなります。ご注意ください。



～冬場の高血圧対策のポイント～

- ① 暖房や防寒着など寒さの備えをしっかりとしましょう。
- ② 急な寒暖差に注意しましょう。急に寒いところに出たり冷たいものに触れること(寒冷ストレス)で血圧が上がります。
- ③ 食習慣の乱れに注意しましょう。
- ④ 運動不足に注意しましょう。

血圧をコントロールするため医師の指示通り内服しましょう。  
薬の内容は状況により変更になることがあります。



## 🌸 検査より 🌸

### 新しいスタッフの紹介

桑原 早紀 (くわばら さき)

- 【出身地】東京都
- 【出身大学】帝京大学
- 【趣味】寝る・食べる・遊ぶ・散歩すること
- 【患者様へメッセージ】  
人と人との繋がりを大切にし  
笑顔で皆様をお迎えしたいと思います。  
よろしくお願いいたします。



## 🌸 事務より 🌸



2月頃より花粉症で来院する方が多くなり  
大変混み合う時季となります。  
来院される際は、お時間に余裕をもっていらしてください。



発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel: 042-553-9521  
うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川

【編集後記】

日頃の運動不足を解消して  
体調管理に気を付けたいと思います。 須永

