

不健康は、
健康のきっかけだと思う。



最近、突然胸が痛くなったことがあった。ふと、自分の父親が40代の時に心筋梗塞になったことを思い出した。あ、俺ももう43歳じゃないかと、ドキッとした。ずっと健康だったから、自分のことは二の次で医者をやってきたけど、誰だっていつ何があってもおかしくないのだ。恥ずかしい話だが、胸の痛みの原因は、前日の食べ過ぎだった。でも、自分の怠慢に気付けてよかったと思った。定期健診もしっかり受けなきゃだし、運動もやらなきゃいけない。毎日患者さんに会って、アドバイスしているのに、一番油断していたのは、自分だったかもしれない。というわけで、軽く運動してきます。頑張るすぎると続かないのでほどほどで！

医師 山田 健悟



診察予約はTEL・WEBで

TEL: 0594-23-3547

QRコードは
こちら



さとう糖尿病・訪問クリニック



<https://www.sato-group.jp/clinic/>



さとう 糖尿病・訪問診療 クリニック

SATO DIABETES & HOME CARE CLINIC

