

あいとう診療所便り

2026年3月号(第190号)

発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



3月の予定

- 整形外科 6日
- 栄養相談 13日、18日(予約制)



4月の予定

- 整形外科 3日、17日
- 栄養相談 10日(予約制)

～休診のお知らせ～

● 臨時休診

3月19日(木)、3月21日(土)

4月8日(水)の夕診

＝予約優先制について＝

診察の待ち時間緩和のため、『予約優先制』を導入しています。

★ 予約なしでの診察も可能ですが、待ち時間がかなり長くなる場合がございます。

● ご予約方法 来院または電話にて

* 発熱外来については、必ず事前にお電話ください

スマートウォッチによる健康管理の利点と欠点

スマートウォッチとは、スマートフォンやタブレットに接続することによってさまざまな機能を使用できる、腕時計型の電子機器です。

スマートウォッチによる健康管理の利点と欠点を下記にまとめました。

利点

- ① 健康データを自動で記録
心拍数、歩数、消費カロリー、睡眠時間などを24時間自動で記録してくれる
- ② 異常の早期発見につながる可能性
不整脈や睡眠の質の低下などの体調の変化に気づき、病状が悪化する前に医療機関を受診できる
- ③ 運動習慣の定着
目標歩数や運動時間の通知機能があり、日々の活動量を意識するようになる
- ④ 健康意識の向上
毎日のデータを見ることで、健康意識が向上する

欠点

- ① 精度の限界
医療機器ではないため、心拍数や血中酸素濃度などの数値は参考値である
- ② 不安感の増加
数値の意味を正しく理解しないと、不安感が増加する
- ③ プライバシーの懸念
健康データがクラウドに保存されるため、個人情報が増える可能性がある



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030