

廿日市野村病院 医師の記事が掲載されました

2024/ 8/ 1

2024年8月1日発行の 広報はつかいち 「なるほど健康講座」に

廿日市野村病院 林 真紀（はやし まこと）医師の記事が掲載されました。

タイトル名：「もしかして不眠症？」

広報はつかいち ウェブブック・PDF版

<https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/uploaded/attachment/76286.pdf>

広報はつかいち テキスト版

<https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/kohohatsukaichi/112819.html#koho12>



**廿日市野村病院 はやし まこと
林 真紀 先生**

新しいスタイルを追求するがために、月一回の「健なほるはんど」で、多くの人に愛される「なるほど健康講座」が誕生しました。この講座では、日々の生活習慣や食事、運動などの健康に関する知識を学ぶことができます。また、毎回異なるテーマで、専門家による講義や実演が行われます。このたび、林先生が執筆した「もしかして不眠症？」という題目の記事が、「はつかいち」の特集として掲載されました。

もしかして不眠症？

この記事では、不眠症に対する理解と対応方法について解説されています。林先生は、不眠症の原因や症状、治療法などを丁寧に説明しています。また、不眠症に対する心構えや対応方法など、実践的なアドバイスも豊富です。

林先生は、常に最新の医学情報を収集し、それを活用して多くの人々の健康を守るために活動している医師です。彼の執筆による記事は、多くの読者に役立つものばかりです。

最後に、林先生は、「健康的な生活習慣を維持することは、身体の健康を保つための最も重要なことです。しかし、忙しい現代社会では、なかなか実現しづらいことがあります。しかし、それでも、少しずつでも改善を試みることで、自分自身の健康状態を改善することができるかもしれません。」と述べています。

林先生の記事は、多くの読者に有益な情報やアドバイスを提供するだけでなく、読者の心構えや行動を変えるきっかけとなる可能性があります。是非、この機会に読んでみてください。

医療法人みやうちグループ広報委員会

Copyright(c) Medical Corporation MIYAUCHI All Rights Reserved.