



# こころ健康通信

♥ Heart-healthy communication ♥

胜利者不会放弃，放弃者不会胜利

i medical japan

発行: アイメディカル ジャパン 発行責任者: 天目基博

〒530-0017 大阪市北区角田町 8-47

阪急グランドビル 20F

代表 TEL: 06-7711-1677

Language JP-CN-EN

https://imedical-japan.com



## Information インフォメーション

### 超声波検査 - 超音波診断装置 -

超声波（回声）是人的耳朵不能听的高频率的声波。把这个高的声波贴在内脏器官上，把反弹回来的反射成像。

观察体内脏器的形状和动作，对疾病的诊断·病变的把握有用的检查。

因为对身体无害能实时观察内脏器官，孕妇也能放心接受。



#### < 検査特点 >

- 検査部位: 腹部・颈动脉（保険診療／検査）、乳腺・甲状腺、心脏検査（仅検査）
- 为了在検査部位涂上凝胶进行検査，请换上検査服。
- 为了便干查看検査图像，在稍暗的房间进行検査。
- 検査中有时会反复要求停止呼吸。（主要是腹部）
- 1 个部位需要 20~30 分钟左右。（因検査部位、内容而异）

医疗法人仁泉美会 医院放射线技师 岩本康男

## どうやって諦めない 心を育てるのか

### ◇ 自律的生活 ◇

如果你连自律的生活都没有，  
很难培养出不放弃的恒心。因为能使自己的生活井然有序  
也是需要很大的恒心的。

### ◇ 自我情绪的管理 ◇

面对困难时，自己的情绪波动过大的话，  
解决困难是并不容易的，  
很容易否定自己从而选择放弃的可能性也会变大。

### ◇ 换角度思考 ◇

有目标的时候，如果只考虑单方面的解决方案，  
会给人一种疲劳感，很容易就放弃了。  
当我们适当地改变想法，  
我们往往会找到解决问题的办法

health 健康

受け入れ  
愛

環境 environment

heart 心

感謝 appreciation

## 良書紹介



### 百折不撓

社会是宽广的，人生是漫长的。社会之中，人生之中，困难麻烦痛苦艰辛……，滋味百态，只是程度不同而已，受煎熬的并非只有你。

果断行事，鬼神也会让路。不把困难放在心上，创新思路，坚定信念，迈步向前，困难或许反而会成为你崛起的基石。重要的是想法，是决心，是百折不撓的精神。人心如孙悟空的金箍棒，可以伸缩自如。遇到困难的时候，不妨运用这颗自如之心，反过来去开拓实现自己理想的坚实之路。



从前，社会上很贫穷  
互相依偎着身，心灵相通  
互相分享，互相帮助  
人际关系是靠感情维持的  
学会了忍耐和体谅的心  
用人情维持了这里  
富裕起来了  
出现了自己我主张  
追求权利的心让这些不通了  
通过契约、法律来保持与社会的关系  
人情少，对社会…  
效率优先的话，就成了经济大国  
重视爱护环境、健康和心灵  
让这个觉醒吧