



# 代々木診療所だより

N0362

2024年5月28日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ( <https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/> )



## 2024年6月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	
午後		千葉			第2・4のみ 千葉2時~	

\*土日と祝日は  
休診です。

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。

受診される方は、マスクを付けてご来院ください。

### < 休診・代診のお知らせ >

- ・金曜日午後の高柳医師は休診です。6/14、28は、千葉医師が診療をおこないます。

## 梅雨時の過ごし方

今年の梅雨入りは6月中旬ごろだそうです。蒸し暑くなる季節に向けて健康的な生活が送れるように準備をはじめましょう(\*^-^\*)



### 1. 熱中症に注意！

この時期は暑さに体が慣れていません。水分は十分にとり、暑い日は熱中症を起こす可能性を自分で意識して、体調把握をおこなしましょう。また、ウォーキングや入浴などで暑さに慣れ、発汗作用を促進しましょう。この暑熱順化には数日から2週間かかるといわれています。

室内も高温、高湿度になっていませんか？ 頭がぼ~っとするのは、熱中症の症状かもしれません。室内で仕事でも、エアコンを使って気温の調整と除湿も忘れずにおこなしましょう。



### 2. 食中毒に注意！

室内に洗濯ものを干すこの時期は、高温多湿になります。細菌にとってはうれしい季節で、繁殖しやすくなります。食べ物も室内に置いたままですと、腐敗がすすみますので、細菌性食中毒をしっかりと予防しましょう。細菌を付けない、増やさない、やっつける！の3大原則

手洗いをしっかりと、食品の保存方法に気を付け、調理は十分過熱しましょう。

## 歯と口の健康習慣：6月4～10日

人生100年時代、一生自分の歯で食事ができるよう、歯磨きをして、心も身体も健康に過ごしましょう！ 歯科検診も受けましょう！



青空健康相談

6/17(月)12～13時におこないます！