



代々木診療所だより N0371



2025年2月26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/>)



2025年3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	—	—	—	—

*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
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（コロナ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹）をおこなっています（予約制）
- ※ 3月20日（木）は祝日のため休みです。



3月は、三寒四温を繰り返し、徐々に暖かい春を迎えます。

花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

鼻汁、鼻づまり、眼のかゆみ、くしゃみなど日常生活に影響があると、仕事や勉強のパフォーマンスが下がります。

花粉症対策をおこなって、春を楽しみましょう！

治療は症状が出る前に始めると効果的です。



〜〜春先も食中毒に注意しましょう〜〜

食中毒は年間を通して発生しますが、暖くなる3月も多くなるので注意が必要です。

春先の食中毒の原因として多いものは ①アニサキス ②カンピロバクター属菌

③ノロウイルスが挙げられます。細菌やウイルスは 20～50℃で活発になり増殖しやすい

ので、お弁当を持ってお花見やハイキングなど外出することが増えると思いますが、暖かい日は注意しましょう。

ポイントは①つけない ②増やさない ③やっつける です。



ウイルスや細菌が原因の感染性胃腸炎の発症は冬に流行があると思われていますが、1年を通して発症します。感染性胃腸炎の場合は、下痢止めの使用は推奨されていません。発症した時には、食事を控え、水分を十分とって、安静にして回復に努めましょう。症状がひどい時は、医師の診察を受けましょう。