

診療日

Hanakiyama



受付時間

午前受付 8:00 ~ 11:30
午後受付 14:00 ~ 17:30

※初めて受診される方は17:00まで

凡例：◎は夕方までの通常診療 ○は半日又は変則診療 ×は休診日

相馬の花木：写真提供 花木山ガーデン

8 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 12:00まで	5	6	7 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○
8 山の日	9 振替休日	10	11 12:00まで	12	13 夏季休暇	14
×	×	◎	○	◎	×	×
15 夏季休暇	16	17	18 12:00まで	19	20	21 12:00まで
×	×	◎	○	◎	◎	○
22	23	24	25 12:00まで	26	27	28 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○
29	30	31	※8/13(金)~16(月)は夏季休暇のため休診となります。			
×	◎	◎				

9 月

日	月	火	水	木	金	土
			1 12:00まで	2	3	4 12:00まで
			○	◎	◎	○
5	6	7	8 12:00まで	9	10	11 12:00まで
×	◎	◎	○	◎	◎	○
12 休日当番	13	14	15 12:00まで	16	17	18 12:00まで
○	◎	◎	○	◎	◎	○
19	20 敬老の日	21	22 12:00まで	23 秋分の日	24	25 12:00まで
×	×	◎	○	×	◎	○
26	27	28	29 12:00まで	30		
×	◎	◎	○	◎		

健康メッセージ

<体調管理と早めの対応に心がけを！>

夏の病気といえば熱中症や脱水症がすぐに思い浮かびますが、実は他にもたくさんの疾患が報告されています。たとえば熱中症が心配で部屋にこもったことから「体のだるさ」や「疲れやすさ」を引き起こしてしまったら、それは冷房病（クーラー病）の症状かもしれません。

また、暑い日が続くと食欲不振や胃の不調（俗にいう夏バテ）を訴える方も増加します。そのほかにも食中毒や、風邪に似た症状を起こす溶連菌感染症。プールが原因で感染することが多いプール熱（咽頭結膜熱）。乳幼児を中心に流行する手足口病や、子供に多い水いぼなどが急激に増えるのもこの時期です。

誰もが体の疲れや体力の低下を感じる時ですので、過ごしやすい環境づくりとバランスのとれた食生活、十分な休養（睡眠）に心がけていただき、具合が悪いと感じた時には早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

内科・小児科・アレルギー科

浜通りふれあい診療所

<診療時間>

午前 9:00 ~ 12:00
午後 2:00 ~ 6:00

〒976-0016 相馬市沖ノ内一丁目2-10

電話 0244-26-7100