



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

6 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	13	14	15 12:00まで ○	16 ◎	17 ◎	18 12:00まで ○
×	◎	◎	○	◎	◎	○
19	20	21	22 12:00まで ○	23 ◎	24 ◎	25 12:00まで ○
×	◎	◎	○	◎	◎	○
26	27	28	29 12:00まで ○	30 ◎		
×	◎	◎	○	◎		

7 月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ◎	2 12:00まで ○
3	4	5	6 12:00まで ○	7 ◎	8 ◎	9 12:00まで ○
×	◎	◎	○	◎	◎	○
10	11	12	13 12:00まで ○	14 ◎	15 ◎	16 12:00まで ○
×	◎	◎	○	◎	◎	○
17	18 海の日	19	20 12:00まで ○	21 ◎	22 ◎	23 12:00まで ○
×	×	◎	○	◎	◎	○
24/31	25	26	27 12:00まで ○	28 ◎	29 ◎	30 12:00まで ○
×	◎	◎	○	◎	◎	○

健康メッセージ

<快適な眠りを誘うために！>

皆さんは良く眠れていますか？

現在、日本人の5人に一人は睡眠時に何らかの障害を抱えているとされています。

不眠の原因としては、長い昼寝や居眠り回数、体をあまり動かさないため程よい疲れがない、夜間トイレの回数が多い、心配事がある、持病等の疾患など個人によりさまざまです。

日々の生活の中ですぐに対処できるのは、

- ①規則正しい食事（回数とバランス）
- ②散歩などの適度な運動（熱中症には注意）
- ③昼寝は午後3時前までの15～20分
- ④朝の目覚めの後はカーテンを開けて太陽の光を浴びる等々をできることから実行してみましょう。

逆に、解決に時間を要する内容の心配事やストレスについては、親しい方やご家族、かかりつけ医との相談も効果的な対処法です。