

ふれあい カレンダー2022

Hanak **診療日**



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までです。

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 写真提供：花木山ガーデン

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

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

健康メッセージ

<冷えは万病のもと！>

季節の変わり目に入るこの時期。日中は残暑の厳しさが体に応える一方で、夜は比較的過ごしやすくなる日が増えてきます。服装や冷たい飲食物、エアコンなどの温度調節を上手にコントロールしないと、「冷え」が体調不良を起こす引き金になる可能性が大きくなります。

○食欲がない ○手足やお腹、腰の周りが冷たい ○寝つきが悪く、眠りも浅い ○体がだるい ○消化不良気味などの症状はありませんか。

特にエアコンの長時間利用は、交感神経の働きで体温を保つために血管が収縮します。その結果血流の悪化により冷え性を起こします。また、自律神経の乱れは、基礎代謝や新陳代謝の低下を招く原因ともなります。

エアコン等はあまり冷えすぎない温度設定を心がけましょう。(外気との温度差は5度以内)

冷えから身体を守るためのポイントは、体を温め、血行を改善すること。まずは首や手、足の部分保温し、特に夜間の薄着には注意し、ウォーキングなどの軽い運動とぬるま湯での半身浴等で体の芯から温まりましょう。十分な睡眠と食事のバランスも忘れずに。

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