



ノイバラ

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

12 月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				◎	◎	○
※12/29(木)は12時までの受付です。						12:00まで
4	5	6	7	8	9	10
×	◎	◎	○	◎	◎	○
11	12	13	14	15	16	17
×	◎	◎	○	◎	◎	○
18	19	20	21	22	23	24
×	◎	◎	○	◎	◎	○
25	26	27	28	29	30	31
×	◎	◎	○	○	×	×

2023年 1 月

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

※1/1~1/3(火)は休診です。

※1/29(日)は当院が休日当番です。

健康メッセージ

<冬は最も健康を害しやすい季節!>

相変わらず新型コロナウイルスが猛威を振っています。当地域でも過去最高の罹患率となっていますが、ワクチン接種が進んだことでもあって重症化の懸念は薄らいでいます。そうは言っても危険性がなくなったわけではありません。油断をせずに、感染対策をしっかりと継続するのが最も賢明であることは言うまでもないでしょう。その上で、寒い季節の健康管理を考えなければなりません。

冬は一年で最も健康を害しやすい季節といわれます。

気温の低下とともに血管や筋肉が萎縮する体内の直接的な要因や、寒いことによって外出や運動が減ってしまう間接的な要因が背景として挙げられますが、発症の引き金になる要因は一つだけではないことを知っておく必要があります。

季節にかかわらず、多くの場合、予防は可能であることをお伝えしたいと思います。

生活には個人差がありますので、これをすれば間違いはないとは言えません。自分自身で生活や行動の中身を振り返り、直すべきは早目に