



代々木診療所だより N0359



2024年2月27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/>)



2024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	—	—	高柳 2時~	—

*土曜日は
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

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。

<休診・代診のお知らせ>

※ 3月7日（木）は、鈴木医師の代わりに千葉医師が診療を担当します。

3月20日（水）は祝日のため、休診です。

3月29日（金）午前中村医師は休診、代診もありません。午後の診療はおこないません。

3月は季節の変わり目で体調を崩しやすく、卒業、異動など人生の大きな節目を迎え、心身にストレスを抱えやすい季節です。3月はいろいろな健康に関する“記念日？”がありますので、自分の健康を振り返って、健康に過ごしましょう！

いくつかの健康デーをご存じでしょうか？

3月1日~8日 女性の健康週間



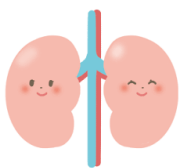
女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために設定されました。インターネットの『女性の健康推進室ヘルスケアラボ（厚労省研究班監修）』には、様々な女性の疾患や症状について情報が書かれています。参考になさってください。

3月6日~12日 世界緑内障週間



緑内障は現在失明原因の第一位です。40歳を過ぎたら、眼科を受診し検査を受けることをおすすめします。早期発見、早期治療で進行を抑えられる可能性があります。

3月10日 世界腎臓デー



慢性腎臓病は、年々増加しています。自覚症状が無いうちに進行しやすく、透析治療が必要になったり、心疾患や脳卒中のリスクが高くなったりします。日ごろから減塩に気を付け、肥満の解消、高血圧や糖尿病の悪化を予防腎機能の維持に効果的です。腎臓を大切にしましょう(*^-^*)

3月18日 春の睡眠の日



快適な睡眠時間を確保することで、心身の疲労回復につながります。

3/11~25は健康睡眠週間とされています。睡眠時間は足りていますか？

しっかりと睡眠をとりましょう！



*梅、桜、水仙、チューリップなど春の景色が楽しみです。花粉症対策をしてお過ごしください♪