



2022年11月25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/>)

### 2022年12月 診療表

### 各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (3日)
午後		千葉			14時~ 吉田(2日) 千葉(16日)	

土曜日午前は、  
第1のみです  
金曜日午後は、  
第1・第3のみです

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日午前診療は、第1のみ 今月は、12月3日です 次月は、1月7日です

金曜日午後診療は、当面第1と第3のみ診療になります 今月は、2日と16日です

年末年始休診は、12月29日(木)～1月3日(火)です



### < 風邪やインフルエンザなど感染症が流行る時期です >

～ 予防と体調管理が大切 ～



#### 1. 引き続き予防に心がけよう

コロナの感染も急に増えてきました 風邪やインフルエンザも流行る時期ですので、しっかりと対策しよう  
出かけ先でも、手洗いとうがいとマスクを!! 人込みや電車の中では、マスクを!!

#### 2. 体調を整えよう

体を冷やさない!! 衣服の調整をこまめにする事!!

寒いと感じる朝晩は、上着やコートを羽織って、日中の温かいところでは、脱いで調整しよう

質の良い睡眠を!! 遅くとも12時より前には寝よう できれば、7時間の睡眠を

寝つきの悪い時は、軽く体操をするのもいいですね 体を温かくしてお休みください

ただし、寝酒は熟睡感がなく、途中で目が覚めてしまう質の悪い睡眠になるので注意

心の休養を!! ストレスには気分転換をお勧めします!!

一人で悩まず、家族や友人、同僚に話をしよう 休養や気分転換で、リフレッシュして体調を整えよう



### < 年末年始は、特に暴飲暴食、夜更かしに気をつけよう >



年末年始は、何かと食生活が乱れがちになります 暴飲暴食になりがちです

夜更かしもほどほどにして、体調を崩さないように楽しんで、穏やかな年末年始になるようにしよう

お酒の飲みすぎは、心や身体に害を及ぼしますので、適量を超えないように注意しよう

毎日お酒を飲んでいる方は、週2日～3日の休肝日を作って、肝臓を休ませるようにしよう

適量とは：ビールなら1日500mlまで・日本酒なら1日180mlまで

・酎ハイなら1日350mlまで・焼酎なら1日100mlまで・ワインなら1日200mlまで

❖ いー年だったなと思えるようなしめくりにしたいですね お身体大切に ❖