



# 代々木診療所だより 12月

N0356



2023年10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/yoyogisimryo/>) →



## 2023年12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

※ 区民健診など各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（インフルエンザ、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。

※ 年末年始休診は、12月29日（金）～1月3日（水）です。



2023年も師走を迎え、気忙しい季節になりました。天気予報では、暖冬の予想が出されていますが、急な気温の変化と空気の乾燥は、体調を崩しやすく、インフルエンザなど感染症が広まりやすくなります。食事と、運動、睡眠など体調管理に気を付けて、換気と加湿にも十分注意しましょう。

### インフルエンザワクチン接種は済みましたか？

抗体価が上昇するまで、ワクチン接種後2週間ほどかかり、1か月後頃にピークを迎え5か月くらいで効果が弱まってきます。今年のインフルエンザの流行は早く来ましたが、これからが本番です。12月中旬には接種を終えるようにしましょう！



ワクチンは十分ありますので、安心してご来院ください。接種希望日の事前のご連絡をお願いいたします。

### ～冬の血圧について～

寒くなると、血圧が高くなる傾向があります。寒暖差はヒートショックを起こし、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まります。これからの季節は、高血圧のある方も、ない方も気を付けましょう。

高血圧予防のために、食事では、減塩やバランスの良い食事が大切です。スナック菓子は塩分が多く、脂質も多いので食べ過ぎには要注意です。

食事に香辛料を使うと、減塩に取り組みやすいと思います。また、野菜や果物に含まれるカリウムや、牛乳に含まれるカルシウムやカリウムには、塩分を排泄する働きがあります。野菜を多くとり（1日軽く両手3杯）、乳製品も摂り、バランスの良い食生活をこころがけましょう。これからの季節は、鍋料理で野菜をおいしくたくさん食べることをお勧めします！



### ～ヒートショックをふせぎましょう！～

お風呂の脱衣所やトイレに小さなヒーターを置いたり、ドアを開けて温めるなど、室内での温度差に注意しましょう。飲酒はヒートショックのリスクを高めます。飲酒後の入浴は控えましょう。



☆≡☆≡☆≡ 健康で、平和な年を迎えられますように。 ☆≡☆≡☆≡