



診療所だより 1月

N0357



2023年12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/yoyogisimryo/>) →



2024年1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

※ 1月4日(木)代診のお知らせ・・・鈴木医師は休診のため、千葉医師が診療に入ります。

※ 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。



新年あけましておめでとうございます。

スタッフ一同、皆さんの健康維持や健康管理のために
全力でサポートいたします。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



年末年始は飲食の機会が多く、糖質、脂質、塩分が多く、カロリーが高いものが増えます。
また、運動量が減り、体重が一気に増えやすい時期になります。
楽しい時間を過ごしつつ、体重を増やさないう、**「食べたカロリー分、動いて消費」**を心がけましょう(*^-^*)

感染症の流行しやすい季節です。

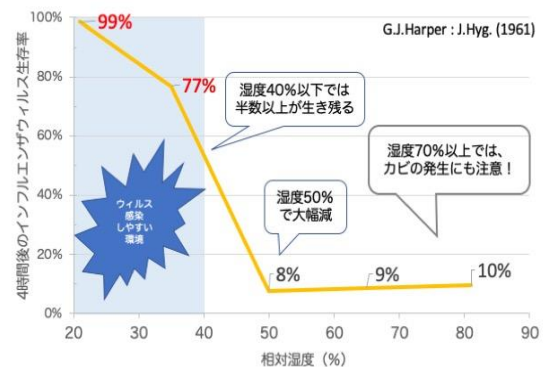
風邪やインフルエンザウイルスは、**低温低湿の環境**
(温度15～18度以下、湿度40%以下)を好み、その状態が続くと活発になります。逆に、湿度が高いと活動が弱まります。

室内の換気、湿度や温度の環境調整に気を付けましょう
ただ、多くのダニやカビは高湿高温を好みますので、湿度計をこまめにチェックしましょう。

マスクは、マスク内の温度や湿度を高めて粘膜を保護し、

不織布マスクで防ぎきれない小さなウイルスが侵入しても、鼻や口から体内に入る前に、ウイルスの動きを弱める効果が期待できます。乾燥した場所では、マスクをつけることで感染対策になりますので、電車や職場など環境調整が難しい場所では、マスクを付けましょう！

多湿に弱いインフルエンザウイルス (室温が20.5～24°Cの場合)



相対湿度が40%以下になると、半数以上のウイルスが生き残る!