



# 代々木診療所だより NO380



2025年11月26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/>)



## 2025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	—	—	—	—

\*土日と祝日は  
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
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 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、新型コロナ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹)をおこなっています(予約制)

### ※ 年末年始休診は、12月29日(月)~1月4日(日)です。

お薬が無くならないようにお気を付けください(\*^-^\*)



#### <風邪やインフルエンザなど感染症がはやる時期です。体調管理して、感染予防を!>

- ◎ 手洗い・うがい、マスクをしましょう。  
適宜少量お茶を飲むと、口腔内のウィルスを減らす効果があります。
- ◎ 換気、加湿でウィルスを減らし、活動を抑えましょう
- ◎ 睡眠、休養で抵抗力をつけましょう。  
できれば1日7時間の睡眠時間がとれるようにワーク・ライフ・バランスを見直しましょう。  
(ワーク・ライフ・バランスはとても大切です!)
- ◎ バランスの良い食事を取り、栄養が偏らないようにしましょう。  
栄養不良は、リスク因子です。健康診断でアルブミンや、総蛋白の数値が参考になります。
- ◎ 身体を冷やさないようにしましょう。衣服の調整をこまめにおこないましょう。
- ◎ 最近の弘前大の研究チームが、AIを用いて住民1000人以上のデータを解析した結果、  
上記以外に、血糖値が高い人や過去に肺炎に罹ったことがある人、アレルギーがある人がインフルエンザに罹患しやすいという結果があったそうです。  
該当する人は、上記を参考に気を付けてみてください。

#### <年末年始は、暴飲暴食、夜更かし、運動不足に気を付けよう>

年の瀬は忙しく、食生活が乱れやすくなります。夜更かしはほどほどにして、ストレッチやウォーキングなど身体を動かして、健康に気を付けましょう。お酒も飲み過ぎに注意です♪

★いい年だったと思えるような締めくくりにしたいですね。お身体お大事に★