



# 代々木診療所だより N0383



2026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/>)



## 2026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	—	—	—	—

\*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（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）

※ 3/20（金）は、祝日のため休診です。

## <花粉症>

春の暖かさで、いっきに花粉がピークを迎えようとしています。花粉症対策はできていますか？花粉症の症状は、仕事や勉強の集中力を低下させ、倦怠感や頭痛を伴うことがあり、風邪症状と間違えることがあります。いつも春先に風邪症状が出る方は、花粉症かもしれません。代々木診療所で花粉症治療（内服薬、点眼薬、点鼻薬の処方）ができます。また、原因のアレルゲンを調べる採血検査もおこなっています。代表的なアレルゲンの春セット（10項目）、秋セット（8項目）、通年性（14項目）があります。ご希望の方はご来院ください。



## <花粉症対策>

花粉を体内に取り込まないようにしましょう。花粉のほとんどは鼻と口から体内に侵入します。その侵入経路を防ぎましょう

- 外出時のマスクや花粉症めがね
- 室内では乾燥しないように湿度は40～60%に保ち、空気清浄機の利用も効果的です
- 花粉が付いたコート、衣服、洗濯物は、花粉を払ってから中に入れるようにしましょう
- 帰宅後は手洗い、うがいをしましょう

## <睡眠でリフレッシュしましょう> 健康睡眠週間：3/11～25



春は、卒業、入学、就職など大きな環境の変化が多い季節です。その影響は、本人だけではなく、家族や周囲の方にも及びます。「睡眠」は、心身の疲れを軽減し、回復する効果があります。日本人はもともと睡眠時間が短いと言われていますので、意識的に、1日7時間程度の睡眠が確保できるよう、生活を振り返ってみましょう。不眠の方は、睡眠時無呼吸症候群など疾患が潜んでいる可能性がありますので、医師にご相談ください。