



代々木診療所だより N0385



2026年4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5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（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）

※ 5/1（金）メーデー、4（月）～6（水）は休診です。薬が切れないうちご注意ください。

～5月の過ごし方アドバイス～

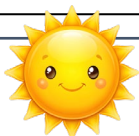
爽やかな、新緑がまぶしい季節になりました。



でも、この時期は朝昼の寒暖差や、急な暑さによる熱中症、4月の生活環境の変化からくる自律神経の乱れなど体調をくずす方が多くなります。

5月は、いかに心身をリラックスさせるかを意識し、規則正しい生活リズムと栄養バランスのとれた食事、睡眠時間と休息をとるようにしましょう。

～熱中症対策～



5月は暑熱順化（暑さに身体が適応していない）ができていないため、熱中症を起こすことがあります。発汗作用を促し、暑さに対応できる身体づくりをしていきましょう。

じんわり汗をかくストレッチや、ウォーキング、湯船にゆっくりつかるなど、いかがでしょうか？ また、帽子や日傘、寒暖差に対応しやすい上着を利用して、暑さ対策を心がけましょう。

「喉が渇かない」と水分摂取が少ない方は、冬と違い発汗量は多くなっています。

喉が渇く前の一杯を心がけましょう。



《世界禁煙デー》

毎年、5月31日は世界禁煙デーです。また、5/31～6/6を禁煙週間と決められています。喫煙防止と受動喫煙防止対策を啓発するWHO制定の記念日です。

喫煙している人は、健康のために禁煙をはじめのきっかけの日になるといいですね。また、受動喫煙対策はかなり進みましたが、電子タバコの普及で煙がないから安心と思いませんか？ 様々な研究で加熱式タバコの受動喫煙による害が報告されていますので、安心せず、過信せず受動喫煙が無いようにしましょう。

