



代々木診療所だより N0387



2026年6月29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7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、带状疱疹など）をおこなっています（予約制）

※ 7/20（月）は祝日のため休診です。



～熱中症を予防しましょう～

7月は気温が上昇し、湿度も高いため猛暑、酷暑による熱中症リスクが高まります。夜も暑さが続くため睡眠不足になりやすいので、体調をくずさないよう気を付けましょう。

- ①暑熱順化 暑さに身体を慣らし、汗をかいて体温調整ができる身体をつくりましょう。
- ②水分は、こまめにとりましょう。喉が渇く前に定期的に麦茶などで水分補給をしましょう。
- ③室温は28度以下、湿度は40～60% 室温と湿度をチェックしましょう。
- ④通気性が良く、速乾性のある衣服を選び、外出時は帽子や日傘で日差しを遮りましょう。
- ⑤栄養バランスの良い食事をとることで必要な塩分量が摂取できます。また、ミネラル豊富な果物は汗で失われたミネラルを補給します。食事は抜かないようにしましょう。
- ⑥睡眠の質と量を確保することは、体調を整え、熱中症を予防します。夜間の室温調整や衣服に留意し、寝苦しさを解消しましょう。



～身体を冷やすためのワンポイント～

熱中症が疑われる場合、脇の下やそけい部など大きな血管がある部位を冷やすと体温を早く下げることができます。その他に、手掌や足にも体温調整の働きがあります。

10～15℃の水に10分程度手足を浸して、深部体温を下げることができます。作業前におこなうことも効果的です。安全に夏を過ごしましょう！



TBS NEWS DIG より