



代々木診療所だより N0388



2026年7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8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）

※ 8/10（月）～8/14（金）夏期休業です。



連日の暑さで、身体に疲労がたまり体調を崩しやすい時期になっています。

また、夏の暑さによって免疫力が低下し、基礎疾患など悪化しやすくなっています。

いかに、暑さをしのぎ、体調を保つかが重要です。

ご自分の体調を毎日チェックして、まずは暑さから命を守りましょう！



～運動時の注意～

日が昇ると同時に気温がぐんぐん上昇します。涼しい時間帯に日陰でストレッチなどをおこなうか、冷房が効いた室内で足踏み運動やスクワットなどで筋トレを行うなど、工夫して身体を動かしましょう。

室内だけで過ごし、身体を動かさずにいると、運動量が減ることで筋力が低下します。

筋肉は、摂取した水分を貯めることができるので、筋肉量が少ない人ほど脱水を起こしやすくなります。筋肉量を減らさないように、筋力が低下しないように気を付けましょう。

～食事～

暑い時のそうめんなどは、そうめんだけを食べずに、鶏肉や豚肉、卵、冷ややっこなどたんぱく質と一緒に食べるようにしましょう！



～夏に悪化しやすい疾患～

汗で身体の水分が奪われやすいので、脱水傾向になると血液が濃くなり、血糖値や尿酸値が上昇したり、腎機能が悪くなることがあります。また、血栓ができると心筋梗塞や脳梗塞になるリスクが上昇します。自覚症状だけに頼らず、こまめに水分を摂りましょう！糖質が多いスポーツドリンクなどは摂り過ぎに注意が必要です。