

代々木診療所だより　NO391

2026年10月28日発行

医療法人財団東京勤労者医療会　代々木診療所　〒151-0051　渋谷区千駄ヶ谷4-26
電話：03-3478-1468　FAX:03-3478-1467
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ：https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/

2026年11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。
※　インフルエンザワクチン接種がはじまりました。できるだけ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、帯状疱疹など）をおこなっています（予約制）
※　11/3（火）、23（月）は祝日のため休業です。お薬が無くならないようご注意ください。
※　木曜日鈴木医師の外来を再開します。



≪インフルエンザ感染予防のポイント≫

インフルエンザが流行しています。今年も感染予防対策を確認しましょう！

①ウィルスとの接触を減らす
　手洗い、うがいの励行、人込みでのマスク着用



②ウィルスを減らし、ウィルスの活動を抑える
　換気、加湿に留意する。湿度は40～70%が目安です。



③抵抗力をつける
　食事で栄養を摂り、睡眠・休養で疲れをためない様にしましょう。

④インフルエンザワクチン接種で抗体価を上げましょう！



ワクチンは、インフルエンザウィルスに感染しづらく、感染しても重症化を予防する効果があります。特に、高齢者や基礎疾患のある方は早めにワクチン接種をしましょう

≪ヒートショックに注意しましょう≫

11～4月は朝晩の冷え込みによって、血圧の変動が大きくなりヒートショックの危険期です。
入浴時やトイレなど気温の変化が大きくなる時は、温度差が少なくなるよう浴室を温めたり、ドアを開け放すなど、対策をしましょう。

