

7月

巡回診療
日程表

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	11(木)	2:00～ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00～ 3:15	
北小浦	4(木)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	17(水)	1:50～ 3:00	石塚医師
藻浦	1(月)・22(月)	2:00～ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15～ 3:40	
願	8(月)	2:00～ 2:30	
真更川		3:00～ 3:40	

季節の変わり目の体調管理に気をつけましょう

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期と言われています。

その原因の一つに、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」が関係していると言われています。自律神経とは、一言でいうと私たちの心身をすこやかに保つための神経のことです。

生活環境の変化によるストレスや、梅雨の季節となり雨の日が続くことで、なんとなく気分が落ち込む、体がだるくなるなど、さまざまな不快症状が現れることがあります。それに加えて、気圧の変化や寒暖差により、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすくなってしまいます。

季節の変わり目をすこやかに過ごすためのポイント

- ・栄養バランスがよく、十分にエネルギーのある食事を心がけましょう
- ・しっかりと睡眠をとりましょう
- ・気温に合わせて、寝具や衣服で体温調節しましょう

