2025年９月
長岡診療所便り

「臨時の休診はありません。」

朝は8:30から開始、毎週木曜日午後は休診です。

「夏バテについて」

季節が二季化しているので夏が長くなっています。「夏バテ」は体温に近い外気温と冷房が効いた建物や車内外の移動で「自律神経系の機能が低下する」ことにより生じます。

解消・予防法としてまず自律神経に負荷をかけないように

- 大きな気温差の移動を少なくする
- 夜更かしをしない
- 軽い運動を日常的に行う

次に体力的な事を考慮して

冷たい飲み物ばかりを飲まない。食事の内容を偏らせないことも大切です。

特定検診時には絶食もしくは食事3.5時間後に来院して下さい。金曜日午後は特定健診は実施していません。

公益社団法人
地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine

鳥羽市立長岡診療所
電話番号　0599－33－6006