



2026年3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。

「季節の変わり目につき体調管理は大切」

春の日差しを感じるようになりましたが、まだまだ寒暖があります。体調管理には「食事」「睡眠」「運動」が大切です。

「花粉症の季節です」

樹木、イネ科、キク科の3種類のアレルゲン（抗原）に分類されます。

3月は樹木の「スギ」「ハンノキ」に「ヒノキ」加わが主となり5月上旬まで続きます。お困りの場合は気軽に相談して下さい

令和7年度の「带状疱疹ワクチン」の公費負担は令和8年3月31日までで、予防効果の高いワクチンの場合は2か月以上間隔をあけて2回接種が必要なので、1回目を2月以降に接種されると、2回目は4月以降となり補助されず全額自費になります。