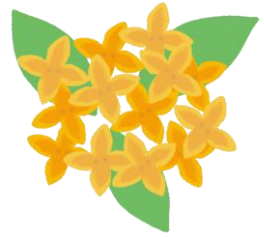




2026年9月 長岡診療所便り



9月11日金曜日午後

30日水曜日午後は臨時休診です

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。慢性的に生じる「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。