

令和5年12月 診療予定表 R5.12.7 現在

◇寒暖差疲労にご注意を◇

ここ最近、朝晩の気温が急激に下がり、昼間との寒暖差が大きい日が続いております。

寒暖差が大きい(特に7度以上)と自律神経系の乱れにより、疲労感、肩こり、腰痛、頭痛、めまい、不眠、食欲不振など、様々な症状が現れることが知られております。

対策として、衣服の調整、ゆっくり湯船に浸かったり、出来るだけ規則正しい生活を送ることなどが知られています。

年末年始を健やかに過ごしにられますよう、お願い申し上げます。



編集・発行
南相馬市立総合病院附属小高診療所
〒979-2121
南相馬市小高区東町三丁目3番地の1
電話 0244-44-2025

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						小鷹	
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		中尾・小鷹	中尾 (小鷹:訪問診療)	高橋 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹	小鷹	
午後							
	10	11	12	13	14	15	16
午前		中尾・小鷹	中尾 (午前のみ)	高橋 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹	中尾	
午後			小鷹				
	17	18	19	20	21	22	23
午前		中尾・小鷹	中尾 (午前のみ)	高橋 (小鷹:訪問診療)	小鷹	小鷹	
午後			小鷹				
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前		中尾・小鷹	中尾・小鷹	高橋 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹	休診	
午後							

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。
※4月より、中尾医師の第1金曜日の診察は、第3金曜日に変更になりました。
※10月より、木曜日の今野医師は、終日診察となりました。

令和6年1月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		元日	休診	休診	今野・小鷹	小鷹	
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前		成人の日	中尾 (小鷹:訪問診療)	高橋 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹	小鷹	
午後							
	14	15	16	17	18	19	20
午前		中尾	中尾・小鷹	高橋 (小鷹:訪問診療)	小鷹	中尾	
午後							
	21	22	23	24	25	26	27
午前		中尾・小鷹	中尾 (午前のみ)	高橋 (小鷹:訪問診療)	今野・小鷹	小鷹	
午後			小鷹				
	28	29	30	31			
午前		中尾・小鷹	小鷹	高橋 (小鷹:訪問診療)			
午後							

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。
※4月より、中尾医師の第1金曜日の診察は、第3金曜日に変更になりました。
※10月より、木曜日の今野医師は、終日診察となりました。