11月号 つやまファミクリ通信

TSUYAMA FAMILYCLINIC NEWSLETTER

	月	火	水	木	金	土
午前 受付 8:30～11:30 (診療時間 9:00～)	戸川	戸川 予約優先	戸川	戸川	松下(2・4週) 予約優先	交代制
	竹内亮 予約優先	竹内亮	松尾 (2・4週)	竹内亮	辻川 予約優先	
	目瀬	目瀬	目瀬 (1・3・5週)	目瀬 予約優先	戸川	
					目瀬	
13:00～15:30 訪問診療						
午後 受付 15:30～17:30 (診療時間 16:00～)	辻川 予約優先	松下(1・3・5週) 予約優先	戸川	休診	辻川 (2・4週)	休診
	戸川 予約優先	豊田(2・4週) 予約優先			戸川 予約優先	
	竹内亮 (1・3・5週)	辻川 予約優先	竹内亮 予約優先		竹内亮 (1・3・5週)	
	目瀬	竹内亮			目瀬 予約優先	

- 都合により、診療医を変更する場合がございますのでご了承ください。
- 検診、予防接種は予約制となっております。WEB、窓口、お電話にてご予約をお願いいたします。

寒暖差の大きいこの時期 寒暖差アレルギーの症状と対策をご紹介

朝晩と日中の気温差が大きいこの時期。着るものにも悩みますよね。7度以上の気温差があると寒暖差アレルギーが生じるといわれています。急激な温度変化に血管収縮が対応しきれず、自律神経が乱れることが原因です。

主な症状

鼻水・鼻づまり
くしゃみ・せき
頭痛・蕁麻疹
食欲減退

その症状 寒暖差アレルギー!?

衣服などで体温調整

サッと羽織れるものや、ひざ掛けなどで、体感の気温差を小さくしましょう。

お風呂にゆっくり浸かる

40℃前後のお風呂にゆっくり入浴することはとても効果的。入浴後は温まった体を冷やさないように気をつけましょう。

外ではマスクの着用を

冷気が鼻や喉の粘膜に触れるのを防ぎ、症状の悪化を予防することができます。

適度な運動を

筋肉がつくと基礎代謝が上がり、抵抗力がつきます。体の緊張もほぐれ、自律神経のバランスを整える効果も。

社会医療法人清風會
津山ファミリークリニック

〒708-1125
津山市高野本郷 1279-28
TEL 0868-26 2221
FAX 0868-26-5551

@TSUYAMAFAMILY

CHECK!

インスタグラムの いいね &フォローお願いします♪

当日の外来担当医や病気に関する情報などをクリニックのスタッフがお届けしています♪