

2026年6月

安代診療所だより 6月

マイナンバーカードで受け付けましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 休診	1 宮田所長 午後休診	2 佐藤医師 午後休診	3 長嶺医師 午後休診	4 宮田所長 午後休診	5 長嶺医師 午後休診	6 休診
7 休診	8 宮田所長 午後休診	9 佐藤医師 午後休診	10 長嶺医師 午後休診	11 県中医師 午後休診	12 長嶺医師 午後休診	13 休診
14 休診	15 宮田所長 午後休診	16 佐藤医師 午後休診	17 長嶺医師 午後休診	18 宮田所長 午後休診	19 長嶺医師 午後休診	20 休診
21 休診	22 宮田所長 午後休診	23 佐藤医師 午後休診	24 長嶺医師 午後休診	25 宮田所長 午後休診	26 長嶺医師 午後休診	27 休診
28 休診	29 長嶺医師 午後休診	30 佐藤医師 午後休診	1 長嶺医師 午後休診	2 宮田所長 午後休診	3 長嶺医師 午後休診	4 休診

お知らせ

八幡平市から、
『肺炎球菌感染予防接種』
『带状疱疹の予防接種』
の予診票が届きましたら、
電話などで予約の相談を
しましょう。



※県中医師
岩手県立中央病院の派遣医師

梅雨時の熱中症に注意しましょう

梅雨は湿度が高く気温が急上昇することがあり、熱中症の発生が増える時期です。身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がる日には、熱中症やかくれ脱水への注意が必要です。

『かくれ脱水』にならないよう、こまめな水分補給を徹底し、栄養バランスの良い食事・規則正しい生活をおくるようにしましょう。

次の症状があると、かくれ脱水かもしれません

- ・口の渇き ・頭痛 ・めまい ・疲労感 ・皮膚の乾燥
- ・口がねばねばする ・尿の色が濃い
- ・親指の爪をもう一方の手の親指と人差し指で軽く押し、爪が白くなるまで圧力をかけて離した後、爪の色が戻るまで3秒以上かかる。

診療受付時間 午前 8:30~11:30

予約している方を優先して診察しております。
お電話でも予約できますので、お問い合わせください。

かぜ症状の方は、電話をしてから受診くださるようお願いいたします。

☎ 72-3115