

◆冷え性改善	冷え性とは、体の一部、又は全身が慢性的に冷たく感じやすい状態のことを目指します。特に病名ではありませんが体調不良の1つとして広く使われている言葉です。	
	【冷え性の主な特徴】	

①体を温めすることが大切	・手足がいつも冷たい ・お腹、腰が冷えやすい ・室温が適温でも寒く感じる ・夏でも冷房がつらい ・寝る時に足が冷えて寝つけない ・体温が上がりにくく疲れやすい	
	【主な原因として】	

②生活習慣	①血行不足 ・運動不足 ・筋肉量が少ない ・長時間同じ姿勢 ②自律神経の乱れ ・ストレス ・生活リズムの乱れ ・睡眠不足 ③木ルモンバランスの影響 ・特に女性が多い ④更年期	
	【地域の皆様へ】	

診療所外来2月担当医

◆泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 2/6診療	小林利男 整形外科・内科 2/7.21診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/13.20.27診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/14.28診療	
				八木正樹 小児科 2/12診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 2/6診療	小林利男 整形外科・内科 2/7診療	休 診
	緑川博文 心臓血管外科 2/2診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了		内藤 梓 消化器内科・外科 2/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 2/13.20.27診療	
		緑川 Dr【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)		八木正樹 小児科 2/12診療		小鹿山博之 内科・脳外科 2/21診療	

※都合により診療時間や医師の変更があるので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
(☎0248-23-9909)で確認いただけます。※眼科は予約制となっております。
(事前に電話又は窓口にてご予約ください)※令和8年2月より心臓血管外科の診療は毎月第1月曜日の午後
(2/2)と毎週土曜日の午前のみになります。