

診療予定表

当クリニックの HP は右の QR コードよりご覧ください



2025 年 8 月 第 1 版 7 月 8 日現在の情報です。変更時は HP よりお知らせします

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					清水 8:30~12:30 秋野医師(循環器科) 3:00~5:00 清水 5:00~6:30	清水 8:30~13:00
午後						午後休診
3	4	5	6	7	8	9
午前	清水 8:30~12:30	宇賀(消化器科) 8:30~12:00	清水 8:30~12:00	夏季休診	夏季休診	夏季休診
午後	清水 3:00~6:30	清水 3:00~6:30	午後休診			
10	11	12	13	14	15	16
午前	山の日	宇賀(消化器科) 8:30~12:00	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30 秋野医師(循環器科) 3:00~5:00 清水 5:00~6:30	清水 8:30~13:00
午後		清水 4:00~6:30	午後休診	清水 3:00~6:30		午後休診
17	18	19	20	21	22	23
午前	清水 8:30~12:30	宇賀(消化器科) 8:30~12:00	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30 秋野医師(循環器科) 3:00~5:00 清水 5:00~6:30	清水 8:30~12:00
午後	清水 3:00~6:30	清水 3:00~6:30	午後休診	清水 3:00~6:30		午後休診
24	25	26	27	28	29	30
午前	清水 8:30~12:30	宇賀(消化器科) 8:30~12:00	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30 秋野医師(循環器科) 3:00~5:00 清水 5:00~6:30	清水 8:30~13:00
午後	清水 3:00~6:30	清水 3:00~6:30	午後休診	清水 3:00~6:00		午後休診

2025 年 9 月

31	1	2	3	4	5	6
午前	清水 8:30~12:30	宇賀(消化器科) 8:30~12:00	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30	清水 8:30~13:00
午後	清水 3:00~6:30	清水 3:00~6:30	午後休診	清水 3:00~6:30	清水 3:00~6:30	午後休診
7	8	9	10	11	12	13
午前	清水 8:30~12:30	宇賀先生 夏季休診	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:30	清水 8:30~12:00	臨時休診
午後	清水 3:00~6:30	清水 3:00~6:30	午後休診	清水 3:00~6:30	臨時休診	午後休診

「暑さに負けない体づくりを」

日差しの強さとともに気温もぐんと上がってきました。この時期は熱中症や脱水症状が起こりやすくなります。「喉が渴いていないから大丈夫」と思っている、体の中は水分不足になっている事もあります。1日にコップ6~8杯程度の水分を意識してとるようにしましょう。常温のお水やスポーツドリンクなどもおすすめです。食事面では、冷たいものに偏らず、煮物など温かい料理も取り入れ、栄養バランスを整えることが、夏バテ防止につながります。扇風機やエアコンを適切に使って、体にこもる熱を逃がしましょう。体調に不安を感じたときは、早めにご相談ください。8月7日~8月11日は夏季休診となっています。

