

山本医院かわらばん R6 年 1・2 月

～お知らせ～

- * 休診・・・土曜の午後、日、祝祭日
- * R6 年の年明けは、1/5(金)から診療開始です。
- * インフルエンザ予防接種は 1 月末まで実施中です。



年末年始は何事もなく過ごされたでしょうか？

お正月はご馳走もあり、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。

食べ過ぎると胃もたれや胃痛など見られますが、

そんな時は食生活をいちど見直して、うどんやお粥、お豆腐料理など消化の良いものを摂るようにしてください。

また脂っこいもの、刺激物(唐辛子、わさび等)、味の濃いもの、極端に冷たすぎるものや熱すぎるもの、も、胃に負担をかけるため控えた方がいいでしょう。それでも症状が続く場合は受診して下さいね。

