

医科

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 午前○ 午後×
3	4	医師研修にて休診	6	7 午前○ 午後×	8	9
10	11		13	14	15	16 午前○ 午後×
17	18 敬老の日		20	21 午前○ 午後×	22	23 秋分の日
24	25		27	28	29	30

お知らせ

当院は予約制（8：30～16：30）です。初診の方はご予約の上、お越しいただきますようお願いいたします。

健康に関する調査(コホート研究)実施中です！

平成29年度より佐治町では鳥取県東部の保健・医療・福祉・介護政策に反映していく新たな取り組みを始めています。地域医療充実のために皆様ぜひ、ご協力のほど宜しくお願い致します。

当院では禁煙外来を行っています。お気軽にご相談ください。

歯科

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 午前○ 午後×
3	4	5	6	7	8	9 午前○ 午後×
10	11	12	13	14 領家教授	15	16
17	18 敬老の日	19 休診日	20 休診	21	22	23 秋分の日
24	25 休診	26	27	28	29	30

お知らせ

当院は予約制（9：00～17：00）です。初診の方はご予約の上、お越しいただきますようお願いいたします。

●20日、25日は医師不在のため休診になります。

●29日（金）は千代南中学校の学校保健委員会のため、午後の診療は15時からとなります。

※領家教授（鳥大歯科口腔外科）診療日
9月14日（木） 16時30分まで

医科からののお知らせ

☆インフルエンザ予防接種が開始となります☆

ご希望の方は、事前にご予約をお願いします。お電話でも受け付けておりますので、ご予約・お問い合わせ等は診療時間内にお願ひ致します。

就学前・65歳以上の方には、接種券が配布されていますのでご確認ください。

歯科からののお知らせ

☆受診時にはお薬手帳の持参をお願いします☆

歯科治療は、局所麻酔を用いた処置や抜歯などの出血を伴う処置があります。

そのため、患者さんの全身状態を把握したうえで治療を行う必要があります。

お薬手帳をお持ちの方は、受診時には持参してください。

よろしくお願ひいたします。

この「ishitter（イシッター）」のコーナーでは、佐治診療所の医師たちが、そのとき、その季節にあった体や健康に関する住民の皆様にとってほしい、気をつけてほしいことをお知らせいたします。



皆さん、こんにちは。

夏休みも終わり、果物が美味しくなってきましたね。食べ過ぎには注意しましょう。

さて、皆さん「サルコペニア」という病気をご存知ですか？

初めて耳にする方も多いかもしれませんが、sarco(筋肉)とpenia(減少)からなる造語です。

「サルコペニア」とは筋量と筋力が徐々に全身で落ちてくる病気のことです。

「サルコペニア」になると、身体活動や生活の質が落ち、転倒や認知症、死亡リスクが増えると言われていいます。

「サルコペニア」は65歳以上の一般高齢者で約20%程度いると言われています。

筋量は20歳を過ぎると50歳までに約5～10%低下します。

更にその後50～80歳までに30～40%の筋量が減少します。

簡単に「サルコペニア」かどうか分かる方法としては、指輪つかテストがあります。

両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。

「囲めない」<「ちょうど囲める」<「隙間ができる」・・・サルコペニアの可能性高い。

運動習慣と栄養補給で「サルコペニア」は予防できます！

週2～3回有酸素運動の歩行(ウォーキング)や体操をしましょう。

体操は、例えばNHKのみんなの体操(6:25～6:35、9:55～10:00、14:55～15:00)などをするのもいいです。

食事はバランスのよい食事が大切ですが、高齢になってくるとタンパク質(肉や魚)の摂取が少なくなります。

意識して肉や魚もしっかり食べましょう。しかし、糖尿病の方は食べ過ぎに注意です！

最近食欲がないという方は、病気がないかどうかを調べるとともに栄養補助食品を利用するのもよいです。

栄養補助食品としては、例えば、近所のドラッグストアでメイバランス®などを1日1本程度を試してみるのもよいかもしれません。

国民健康保険 佐治診療所 内科医長 渡部 純

みなさんこんにちは。

先月は、C0からC2までのむし歯について記載しました。今回は、C3のむし歯について記述します。7月のイシッターの歯と歯の周囲構造を見ながら読んでみてください。

④C3: 神経まで進んだむし歯

むし歯が歯の中心部にある神経(歯髄)まで進んでいる状態です。

このむし歯は、ズキズキうずく痛みがあります。むし歯により、歯髄が炎症を起こしているため、麻酔しても効きにくいことがあり、治療時に痛みを伴うことがあります。

治療方法は、歯髄(神経)をとり、差し歯をつくります。歯髄をとれば歯に栄養がいなくなるので、歯の寿命が短くなります。また、治療期間は長くなります。

今月のイシッターでは、C3のむし歯について記載しました。次号では、C4のむし歯について記載予定です。

むし歯の治療は、早期発見・早期治療が重要です。早めに治療を行えば、通院回数も少なくすみ、むし

国民健康保険 佐治診療所 歯科医長 奥田 学