

診療所 **SAJI** だより

SAJI Clinic

Bulletin

佐治町国民健康保険診療所

Vol.147

11

月号

医科

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 午前○ 午後×	3 文化の日	4 午前○ 午後×
5	6	医師研修にて休診	8	9	10	11
12	13		15	16 午前○ 午後×	17	18 午前○ 午後×
19	20		22	23 勤労感謝の日	24	25
26	27		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。

☆インフルエンザ予防接種☆

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、診療時間内
ご予約・お問い合わせ等はお願い致します。

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	3 文化の日	4 午前○ 午後×
5	6	7	8	9 領家教授	10	11
12	13	14	15	16	17	18 午前○ 午後×
19	20	21 休診日	22	23 勤労感謝の日	24	25
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。

※領家教授（鳥大歯科口腔外科）診療日
11月9日（木） 16時30分まで

医科からののお知らせ

★ イシッターmini ★

寒くなってきて血压や血糖値が上がってくる季節となりました。
血压は寒くなったので上がるというよりは、運動が少なくなり、食事が多くなることで上がります。
冬場は意識して動くようにしましょう！

また、冬は心筋梗塞や脳卒中が多くなります。
電気代をケチらずにコタツだけでなく、風呂場の脱衣所も暖かくするようにしましょう。

歯科からののお知らせ

平素より当科診療へのご理解とご協力いただきありがとうございます。
当科は『予約制』を行っており、予約された方を優先して診療を行っております。
現在、予約が大変混み合っており、診療予約が希望日にできない場合があります。
予約日に受診ができない、予約時間の変更などがありましたら、お早めに当科へご連絡をくださるよう、ご協力をお願いいたします。

【鳥取市佐治町国民健康保険診療所】

〒689-1313 鳥取市佐治町加瀬木2171-2

電話：＜医科：88-0127＞／＜歯科：88-0818＞

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。



みなさん、こんにちは。理学療法士の井嶋です
日に日に寒くなってきましたね。

寒くなると外に出るのがおっくうになって、だんだんと家に閉じこもりがちになり、気付けば足腰が弱って
る……。そんな経験はありませんか？

今月は普段の生活や動作において、非常に重要な役割を果たしているにも関わらず、あまり意識的に運
動しない部位である「足指」についてお話し、自宅で簡単にできる運動を紹介します。

足首より下の骨は26個もあります。意外に多くて驚きますよね？親指だけでも3つの小さい骨が縦に並ぶ
ことでできています。

多くの骨がつながることで複雑な動きや滑らかな動きができ、特にバランスをとるのに重要な役割を果
たしてくれているのです。

しかしながら、生活様式、生活環境の変化により、多くの現代人にとって足指は普段の生活では広げたり、
そらしたりなど動かす機会が少なくなってきています。そのため、日頃から意識的に動かす必要があるの
です。初めは筋肉と神経の連携が上手いかず、思った通りに動かせない人の方が多いと思いますが、ま
ずは2週間続けてみてください。足指の運動をする際は、「ゆっくりと大きく」を意識して1日10回程度から
してみましょう。なかなか自分で動かせない場合は手で動かしてあげても効果がありますよ。

①足指を広げる運動

踵を床につけたまま、5本の足指がくっつかないようできる限り広げたり縮めたりを繰り返す。

②タオルギャザー

床に広げたタオルの端に踵を乗せ、足指全体でタオルをたぐり寄せる。この時、踵が床から浮かないよう
にする。

国民健康保険 佐治診療所 医科

みなさんこんにちは。今月は、むし歯の原因について記述します。

むし歯ができる原因には、下記のものがあります。

①**むし歯菌**:むし歯菌が出す酸によって歯が溶かされていきます。

②**糖分**:むし歯菌は糖分を栄養源にして酸をつくります。

③**歯質**:むし歯に対する抵抗力が低い歯は、むし歯になりやすいと言われています。

④**時間**:食後から30分後はむし歯菌の働きが活性化し、むし歯になりやすいと言われています。

上記のことから、むし歯を予防するためには、

①むし歯菌数を減少させる

②むし歯菌の栄養源である糖分を除去する

③歯質の向上などが考えられます。

むし歯を予防するための最も効果的なことは、**歯みがき**です。

むし歯は、就寝時に多く発生すると言われています。

そのため、就寝前の歯みがきはとても重要です。

佐治町・用瀬町のみなさん、就寝前には、しっかり歯みがきをして、口の中の1日の汚れを除去してから
就寝するようにしてください。

国民健康保険 佐治診療所 歯科医長 奥田 学