

医科

日	月	火	水	木	金	土
1	2	医師研修にて休診	4	5 午前○ 午後×	6	7
8	9		11 建国記念日	12	13	14
15	16		18	19 午前○ 午後×	20	21 午前○ 午後×
22	23 天皇誕生日		25	26	27	28

お知らせ

当院は予約制です。初診の時・予約変更の人はあらかじめお電話いただいた上でお越しください。

- 7日（土）は休診となります。
- 発熱等の風邪症状で受診を希望される人は事前にお電話ください。
- オンライン診療をしております。興味のある人はスタッフまでお声がけください。

〈診療時間〉

午前 8:30~12:00 午後 1:30~5:00
 ※午後 1:30~2:30は往診時間とさせていただきます
 ※受付時間は、診療時間の30分前にお願ひします
 ※毎週木曜日午前中は検診・ドックの方が優先となります

医科からののお知らせ

●带状疱疹ワクチンについて

定期予防接種対象者の方は期限が3月31日までとなっております。組換えワクチンは2回接種完了までの日数が不足しているため、接種できるのが生ワクチンのみとなりますが、検討されている人は期限までにお急ぎでお申し込みください。接種には予診票の発行が必要です。

●肺炎球菌予防接種について

予診票が送られてきていて、まだ接種をしていない人は期限内にお申し込みください。

歯科

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 午前○ 午後×
8	9	10	11 建国記念日	12 領家先生	13	14
15	16 午前○ 午後×	17 第3火曜	18	19	20	21 午前○ 午後×
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28

お知らせ

当院は予約制です。受診希望の方はご予約の上、お越しいただきますようお願いいたします。

- 16日（月）午後は休診とさせていただきます。
- 通院できない人のために訪問診療をしています。希望される人はお気軽にご相談ください。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
2月12日（木） 16時30分まで

歯科からののお知らせ

毎日寒くなってきましたね。今年雪が少ないといいですね。歯科診療所入り口のスロープは滑りにくいタイルを使用していますが、雪や雨の時は安全のために手すりの使用をお願いします。

また、予約時に天候が悪く通院が難しいときには、無理して通院されずに予約日の変更をお願いします。

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を知ってほしい、気をつけてほしいことをお知らせいたします。



六番目の“し”をめざして

年の初めを迎え、寒さの厳しい日が続いています。体調を崩しやすいこの時期に特に注意したい病気のひとつが「胃腸炎」です。主な原因はウイルスや細菌による感染で、ノロウイルスやロタウイルスが代表的です。汚染された食べ物や水、あるいは人から人への感染によって広がります。

症状としては、突然の吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱などがみられます。多くの場合、1～3日で自然に回復しますが、注意が必要なのは「脱水」です。水分が失われるため、こまめに水や経口補水液をとることが大切です。特に小さなお子さんや高齢の方は脱水になりやすく、意識がぼんやりしている、尿が出ない、唇が乾いているといった場合は早めの受診が必要です。

嘔吐が続いて水分が取れない場合、便に血が混じる場合、高熱がある場合などもすぐに医療機関に相談してください。家庭では、手洗いや調理器具の消毒が感染予防に有効です。無理せず休み、胃腸をいたわる食事（おかゆ、うどんなど）を心がけましょう。体調に不安を感じたら、早めにご相談ください。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 有田 和正

寒い日が続きますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。先日は鳥取県西部・島根県東部で大きな地震が発生しました。そこで今回は災害時の持ち出し品についてお話しします。災害時の口腔ケアは、口腔の健康だけでなく身体の健康にも影響します。非常持ち出し品に口腔ケアグッズも準備しましょう。

①歯ブラシ：普段使用しているものを家族の人数分用意しましょう。②歯磨き粉：普段使いなれているもので良いですが、殺菌剤やフッ素の入ったものを使用するとお口の健康に効果的です。③洗口剤：水が使えなくてもお口を清潔に保てます。刺激の少ないノンアルコールタイプが適しています。④歯間ブラシ・デンタルフロス：普段使用している方は忘れずに用意しましょう。⑤口腔用や入れ歯用の洗浄シート：口の中や入れ歯を手軽に拭くことができるので、水が使用できないときにとても重宝します。予期せぬ事態にあわてないように事前の準備を心がけましょう。義歯を使用している方は夜間の保管に注意してください。入れ歯専用ケースを使用し洗面所などに置いておくのではなく、枕元の手の届く範囲に置きましょう。阪神大震災の時には多くの方が義歯を紛失されて避難所の食事（冷えた弁当など）がうまく食べることができずに体調を崩されています。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二