

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	12	13	14
15	16		18	19 午前○ 午後×	20 春分の日	21 午前○ 午後×
22	23		25	26	27	28
29	30					

お知らせ

当院は予約制です。初診の人・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。

- 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。
- 3/7（土）は休診です。
- 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分前をお願いします
 ※毎週木曜日午前中は検診・ドックの人が優先となります

医科からのお知らせ

寒い季節は下肢の筋肉が落ちやすくなります。
 ・椅子に座ったままで膝を伸ばす
 ・寝たままで足を上げたり左右に開いたり
 ・寝たままで自転車こぎの動作をする
 体調に合わせて5回~20回ほど日ごろの生活の中に取り入れてみましょう。
 暖かくなったら元気よく外を歩きたいですね。

歯科

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 午前○ 午後×
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17 第3火曜	18	19 領家先生	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28 午前○ 午後×
29	30	31				

お知らせ

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

歯科診療所では、通院できない人のために訪問診療を行っています。
 希望される人はご相談ください。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
 3月19日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

まだまだ寒い日が続きますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。
 春は、進学・就職・転勤など新しい環境でスタートされる方が多い季節です。新しい生活が始まり忙しくなってくると、歯科治療に通う時間が取りにくくなることもあると思います。ですので、今のうちに歯科健診や歯石除去など受けられてみてはいかがでしょうか。特に歯のクリーニングをされる人が多いですので、早めにご予約をされてみてはいかがでしょうか。スタッフ一同お待ちしております。

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

寒暖差の大きい季節ですが、体調はいかがでしょう。今回は、胃の健康を守るうえでとても大切な「胃カメラ（上部消化管内視鏡検査）」についてお話します。

胃カメラは、口または鼻から細いカメラを挿入して、食道・胃・十二指腸の中を直接観察する検査です。炎症や潰瘍、ポリープ、早期がんなどを詳しく確認できるため、胃がんの早期発見に欠かせません。

昔は「苦しい検査」という印象が強かったかもしれませんが、最近は技術の進歩でずいぶん楽に受けられるようになりました。鼻から入れる細いスコープや、眠っている間に行う鎮静下の検査を選ぶこともできます（当院では鎮静下での内視鏡は行っておりませんが）

胸やけ、胃もたれ、黒っぽい便、原因のわからない貧血などがある方はもちろん、症状がなくても40歳を過ぎたら定期的なチェックがおすすめです。特にピロリ菌感染の既往がある方は、胃がんリスクが高くなるため注意が必要です。

胃カメラは、「気づかないうちに進む病気を見逃さない」ための大切な検査です。胃がんも早期に発見すれば内視鏡で処置を行い、完治することができます。不安な方は、まずは相談してみてください。早めの行動が、将来の健康を守ります。

佐治町国民健康保険診療所 内科医長 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。今回は歯周病とがんについてお話します。口腔ケアの悪い人や歯周病患者には、舌がん、歯肉がん、咽頭がんをはじめ、すい臓がんや腎臓がんなどさまざまながんが多いことが疫学的研究でわかっています。歯磨きの回数が少ない人は1日2回以上歯磨きする人よりがんのリスクが約3割高いという報告もあります。米国の研究では重症の歯周病患者は、がんのリスクが24%高く、肺がんがもっとも高リスクで、ついで大腸がんだったと報告しています。歯周病の原因菌や炎症物質などが口から直接肺や大腸に移動し炎症を起こしているためと考えられています。しかし歯周病がすい臓がんリスクを2倍以上高めるといふ報告例もあることから、歯周病菌が口腔から腸管という経路以外にさまざまなルートで血液内に侵入し、各臓器に悪影響を与えている可能性があります。今後より詳細な研究が行われると思いますが、歯周病とがんの関連はあきらかです。お口の状態を健康に保ち、がんも予防しましょう。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

