

日

月

火

水

木

金

土

1

2

午前○

午後×

3

4

午前○

午後×

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

午前○

午後×

17

18

午前○

午後×

19

20

海の日

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

午前○

午後×

31

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。

● 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。

● 30日（木）は医師都合により午後の診療は休診となります。

〈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。

※ 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

健診が始まります！

人間ドック、特定健診、がん検診が始まります。人間ドックは年齢制限があり、その年齢を超えると受けられなくなります。人間ドックには、特定健診、がん検診にない詳しい血液検査、心電図、超音波検査が含まれます。電話で予約ができますので、診療時間内（8:30～17:00）にご連絡ください。



日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

午前○

午後×

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

領家先生

17

18

午前○

午後×

19

20

海の日

21

第3火曜

22

23

24

25

26

27

28

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。

● 1日（水）は歯科教室のため
午後の診療は15：00からとなります。

● 28日（火）は2歳児歯科健診のため
午後の診療は15：00からとなります。

※ 領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日

7月9日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

後期高齢者歯科健診を行っています

後期高齢者健診を受けられた人のうち口腔機能や体重減少などにチェックが入った人には案内が送付されますが、案内がない人でも当院または佐治町総合支所に申し込みをしていただくと受診できます。（申込後、無料受診券を送付します）
健診の内容は噛む機能、舌の動き、飲み込む機能などをみていきます。
健診を受けられる人は予約をお取りしますので、事前に当院までご連絡ください。
（令和9年1月31日まで）



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

日ごとに暑さが増し、本格的な夏が近づいてきました。この時期に多くみられるのが、「体がだるい」「食欲がわかない」「寝ても疲れが取れない」といった夏バテの症状です。夏バテは、暑さによる体力の消耗に加え、冷房による室内外の温度差、睡眠不足、水分や栄養の不足などが重なって起こりやすくなります。予防のためにまず大切なのは、こまめな水分補給です。のどが渇いてからまとめて飲むのではなく、普段から少しずつ水やお茶をとるようにしましょう。汗を多くかいたときには、塩分も適度に補うことが大切です。また、暑いと冷たい飲み物や食べ物をとりたくなりますが、とり過ぎると胃腸の動きが弱り、食欲低下につながることがあります。食事は、そうめんやパンだけで簡単に済ませず、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物も意識して、栄養のバランスを整えましょう。特に朝食は、眠っている間に失われた水分とエネルギーを補うためにも欠かせません。さらに、夏バテ予防には十分な睡眠も重要です。夜は無理に暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を上手にを使って、快適に眠れる環境を整えましょう。日中の外出では、帽子や日傘を利用し、暑さの厳しい時間帯の無理な作業や運動は避けることも大切です。少しでも体調がおかしいと感じたら、無理をせず、早めに休むようにしてください。また、だるさや食欲低下が続くとき、めまいや吐き気などの症状がみられるときは、我慢せず、診療所にご相談ください。毎日の小さな心がけが、元気に夏を過ごすための大きな力になります。



佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正



連休も終わり蒸し暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回はお口の老化（口腔機能低下症）についてお話をします。最近「むせることが増えた」「食べ物がのどにつかえる感じがするようになった」ということはありませんか？ 歯の治療中にお口に水をためることができずにむせてしまったということはありませんか？ 心当たりがある方はご用心。これらはお口の機能が老化している兆候なのです。嚙む、飲み込む、話すといったお口の機能は、加齢とともに衰えていきます。のどにある喉頭蓋の弁の動きが悪くなるとむせや咳払いが増えますし、舌の力が弱くなったり、唾液の量が減ったりすると食べ物がのどにつかえやすくなります。このような変化は口腔機能低下症と呼ばれ、全身の健康を損なう最初の段階になると考えられています。今そんなに困っているわけではないので深刻な話ではないと思われるかもしれませんが、こうしたお口の老化の兆候を放置していると誤嚥性肺炎を起こしたり、うまく食べられなくなって寝たきりの原因になることもあり、健康寿命が著しく短縮します。6月1日より令和8年度の後期高齢者歯科健康診査が始まっています。これは虫歯や歯周病の検査だけではなく、しゃべる、飲み込むなどの検査を追加していて、簡単ではありますが口腔の機能も調べます。受診券が送られてきた方はぜひ受診しましょう。受診券が送られてこなかった方も希望があればお住いの市町村役場（後期高齢者医療保険担当窓口）にお申し込みください。受診券が送付されます



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

