

日

月

火

水

木

金

土

1
午前○
午後×

2

3

医師研修にて休診

5

6
午前○
午後×

7

8

9

10

12

13
休診

14
休診

15
休診

16

17

19

20
午前○
午後×

21

22
午前○
午後×

23
30

24
31

26

27

28

29

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。

● 13日～16日はお盆休みとなりますので、受診の際はご注意ください。

● 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。

〈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

熱中症を予防しよう！

①：こまめな水分・塩分補給

②：エアコンや扇風機を利用した室温の適度な管理

のどの渇きを感じる前に意識的に水を飲み、日ごろから十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、暑さに負けないからだづくりを行いましょう。

歯科からのお知らせ

暑い日が続きますが、体調はいかがでしょうか。

暑いとアイスや冷たい飲み物を口にする機会も増えますね。そんな時、ピリッと歯がしみることはありませんか？

それは知覚過敏かもしれません。知覚過敏は歯ぐきの後退、強すぎるブラッシング、歯周病によって起こります。

むし歯の可能性もありますので、歯がしみる症状があれば、歯科医院へご相談ください。

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

今回は「ロコモと骨粗鬆症で転ばない体づくり」についてお話します。

年齢とともに足腰の筋力やバランス力が低下し、ちょっとした段差やつまずきでも転びやすくなります。この状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)と呼び、放っておくと骨折や寝たきりの原因になります。さらに骨を支える力が弱くなる骨粗鬆症が重なると、転倒からの骨折リスクは一気に高まります。「転ばない体づくり」は、このロコモと骨粗鬆症をセットで考えることが大切です。

まず日頃から「歩く量」と「ふらつき」の自己チェックをしてみましょう。以前より歩くのが面倒になった、立ち上がる時に手すりがないと不安、細い道や階段で足がすくむなどがあれば、ロコモのサインかもしれません。また背が縮んできた、背中や腰が曲がってきた、軽い転倒で骨折したことがある場合は骨粗鬆症が疑われます。気になる方は、骨密度検査やロコモ度チェックを受けておくと安心です。

転ばない体づくりの基本は、筋力と骨と一緒に鍛えることです。スクワットなどの下半身の筋トレは、太ももやお尻の筋力を保ち、立ったり歩いたりする力を支えます。一方、日光を浴びながらの散歩や、タンパク質とカルシウム・ビタミンDを意識した食事は骨を丈夫にします。冷えや脱水で筋肉がこわばると転びやすくなるので、季節に合わせた水分補給と防寒も忘れないようにしましょう。「転ばない体」は、日々の小さな積み重ねで守ることができます。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 有田 和正



暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。さて今回はむし歯の予防についてお話します。むし歯予防の主角といえば「フッ素」です。フッ素を歯のエナメル質に作用させると、フルオロアパタイトという酸に強いエナメル質に変化します。さらに酸性に傾いた口の中を中性に戻したり、歯の再石灰化を促し、初期のむし歯なら修復できる場合もあります。アメリカやヨーロッパでむし歯が少ないのはフッ素配合の歯磨き剤を使用しているためといわれています。フッ素入り歯磨き剤の選び方はパッケージの成分表示で「フッ化ナトリウム」や「モノフルオロリン酸ナトリウム」などを確認し、日本の基準で上限に近い 1450ppm の高濃度フッ素配合のものを選びましょう（6歳未満は1000ppmを超えないようにしましょう）。歯磨き後は、お口の中にフッ素を残すためにすすぎの回数を「1回」、使う水の量を約15ml（大さじ1）程度にして数秒間ゆすぐだけにします。その後、約1～2時間は飲食を控えるとより効果的です。デンタルリンス・ジェルの併用歯磨きに加えて、フッ素配合のデンタルリンス（洗口液）やジェルを就寝前に使うのも非常に効果的です。就寝中はお口の中で唾液が減り、フッ素の成分が歯に長く留まりやすいためです。定期的に歯科医院で高濃度のフッ素塗布（濃度約9000ppm）を受けることで、より強力に歯質を強化できます。フッ素は、虫歯予防のための重要なアイテムの1つです。適切に使用して口腔の健康を保ちましょう。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

