

日

月

火

水

木

金

土

2

3

午前○

午後×

4

5

午前○

午後×

6

7

9

10

11

12

13

14

16

17

午前○

午後×

18

19

午前○

午後×

20

21

敬老の日

23

秋分の日

24

25

26

27

28

30

医師研修にて休診

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。

● 当院では禁煙外来をしています。禁煙に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

熱中症対策第二弾！！

夏バテに効果的な食べ物を紹介します。

★ 疲労回復（ビタミンB、良質たんぱく質）

豚肉/うなぎ/かつお/卵/大豆

★ 疲労回復を高める（アリシン）

ニンニク/ネギ/にら/たまねぎ/らっきょう

★ 免疫力を高める（ビタミンC）

トマト/ゴーヤ/大葉/キウイフルーツ

★ 代謝がよくなる・食欲増加（香辛料）

わさび/コショウ/ショウガ/唐辛子

ぜひ、参考にしてみてください！！

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

午前○

午後×

6

7

8

9

10

領家先生

11

12

13

14

15

第3火曜

16

17

18

19

午前○

午後×

20

21

敬老の日

22

国民の休日

23

秋分の日

24

25

26

27

28

29

30

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。

● 21日～23日はお休みとなります。連休の前後は大変混みあいます。気になるところがある人は、お早めにご連絡ください。

※ 領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日

9月10日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

今年も佐治小学校の児童の皆さんによる「良い歯の標語」を歯科診療所の待合室に掲示してあります。

2年生から6年生までのみなさんの作品を、10月末まで掲示していますので、待合の時間にぜひご覧ください。

歯と口の健康標語

令和5年度 佐治小学校

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ご覧いただき、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

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。暑い日が続きます。喉が渇いていなくても少量ずつこまめに水分摂取をするようにしましょう。

今回は、健康のためにできる大切な一歩である「禁煙」について考えてみましょう。

たばこは、がん、心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など、多くの病気のリスクを高めます。また、吸っている本人だけでなく、家族や周囲の方が受動喫煙による健康影響を受けることも問題です。加熱式たばこも健康への影響が指摘されており、「紙巻きたばこより害が少ないから安心」とは言い切れません。

「意志が弱いからやめられない」と考える必要はありません。たばこに含まれるニコチンには依存性があり、禁煙中にはイライラ、集中しにくさ、強い喫煙欲求などが生じることがあります。これは意志の問題ではなく、治療の対象となる状態です。

当院では禁煙外来を行っています。医師と相談しながら、禁煙補助薬の使用や生活上の工夫を組み合わせ、一人ひとりに合った禁煙を支援します。これまで何度も禁煙に挑戦して続かなかった方も、ぜひご相談ください。自分自身と大切な家族の健康のために、今日から禁煙への一歩を踏み出してみませんか。



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、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回は喫煙がお口の健康に与える影響についてお話しします。喫煙すると歯の表面にヤニがつき不潔になるだけでなく、口腔がん・咽頭がんの発生率が3倍になるほか、味覚が鈍くなったり、著しく口臭を悪化させます。また喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病リスクが約2倍であり、喫煙本数が多いほど、また喫煙年数が長いほどリスクが高くなります。さらに、歯周病は単に歯ぐきが腫れるだけの問題ではありません。進行すると、歯を支える骨や組織に影響し、将来的な歯の喪失につながります。禁煙するとお口の中も健康を取り戻します。禁煙を継続すれば歯周病のリスクも低下します。禁煙が成功したらメンテナンス治療を受けて、ヤニをきれいに除去しお口の中をスッキリさせ、禁煙継続のモチベーションアップにつなげましょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

