

診療所 SAJI だより

SAJI Clinic

Bulletin

佐治町国民健康保険診療所

令和4年

8

Vol.204 月号

医科

日	月	火	水	木	金	土
	1	医師研修にて休診	3	4 午前○ 午後×	5	6 午前○ 午後×
7	8		10	11 山の日	12	13
14	15 休診		17 休診	18 午前○ 午後×	19	20 午前○ 午後×
21	22		24	25	26	27
28	29		31			

お知らせ

当院は予約制です。初診の方・予約変更の方はあらかじめお電話いただいた上でお願いします。

- 発熱等の風邪症状で受診を希望される方は事前にお電話ください。
発熱外来：午前11：00～12：00
午後 4：00～5：00

新型コロナウイルスワクチン接種をご希望の方は、鳥取市から届いた「接種券」を手元に準備の上、電話でご予約ください。

〈診療時間〉

午前 8：30～12：00 午後 1：30～5：00

※午後1：30～午後2：30は往診時間です。

※受付時間は、診療時間30分前をお願い致します。

※毎週木曜日午前中は検診・ドックの方が優先となります。

医科からのお知らせ

本格的に暑くなってきました。以前イシッターで紹介した熱中症対策をご紹介します。

☆対策方法☆

- ①一時間ごとにこまめな水分摂取と休憩を！
※心不全など水分摂取量に注意がある方は、毎日体重を測って増えすぎなければ大丈夫です。
※手軽に水分と電解質補給ができる経口補水液もおすすめです。薬局で買うことができます。
- ②屋外に出る時は帽子や日傘を使いましょう！
- ③扇風機やクーラーを使用しましょう！
体調が悪いときは、早目の受診をお願いします。

歯科

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

お知らせ

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

- 11日（木）～16日（火）は休診です。

気になるところがある方は、早めにお電話ください。連休直前のお電話では予約が取れないことがあり、お盆明けまでお待ちいただくこととなりますので、お気を付けください。

通院できない方のために、「訪問診療」をしています。希望される方は、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
8月18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。
約2か月ほど、1年生から6年生までのみなさんの作品を掲示していますので、待合での空き時間にぜひご覧ください。

またお口のことでも気になることがありましたら、この機会にお気軽にご相談ください。

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

いつの間にか梅雨が終わり、本格的に夏が始まったような気がします。

この時期になると熱中症や脱水症をおこす人が多いので、炎天下での作業は気を付けましょう。屋内でも空調を適宜使用し、室温を適温に保つようにしましょう（室内でも熱中症をおこすことがあります！）。

熱中症とは、本来であれば人の体は気温の変化に伴い、体温を適温に保つ機能が存在しますが、それが破綻することでめまいや吐き気、ひどくなると意識をなくしたり、痙攣するといった様々な症状が出てしまう病気です。

特に今の時期、高温多湿でかつ無風といった状況下で起きやすいといわれています。

また小児や高齢者は気温の変化に対して弱く、熱中症の症状が出やすいといわれています。それ以外の方でも心臓に持病があり、利尿薬（体の水分を外に出す作用の薬です）などを内服している方は熱中症をおこしやすいといえます。

熱中症をさけるためにも炎天下での作業などの無理は避ける、飲料水を携帯する、適宜休息をとるといった行動を心がけてください。またコーヒーや緑茶などの飲み物には利尿作用がありますので携行する飲料には不向きです。水に少しの塩を加えたものや麦茶などを携行するのがいいですね。

これから暑さの本番がやってきますが負けないようにしましょう。

国民健康保険佐治診療所 医科医長 谷口 晃一

暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。今回は口臭についてお話します。

口臭にはさまざまな原因がありますが、その90%は虫歯、歯周病、唾液分泌の減少など口の中の不潔な状態によるものです。

舌の表面を鏡で見てください。灰色がかかった白色の汚れまたは黄白色の汚れがついていませんか？ これは舌苔（ぜったい）と呼ばれ食べかすや唾液の成分、お口の中の粘膜が剥がれたもの、さまざまな細菌、白血球、色素などからなっています。恐ろしいことに、これが口臭の最大の源といわれています。

お口の健康のため、口臭を予防するため、歯磨きは当然ですが、舌の清掃も行いましょう。専用の舌ブラシが市販されていますので、これを使うのが効果的です。

国民健康保険佐治診療所 歯科医長 安藤 修二