

医科

日	月	火	水	木	金	土
				1 午前○ 午後×	2	3 午前○ 午後×
4	5	医師研修にて休診	7	8	9	10
11	12		14	15 午前○ 午後×	16	17 午前○ 午後×
18	19 敬老の日		21	22	23 秋分の日	24
25	26		28	29	30	

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越しください。

- 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

〈診療時間〉

午前 8：30～12：00 午後 1：30～5：00
※午後1：30～午後2：30は往診時間とさせていただきます。
※受付時間は、診療時間30分前までにお願いします。
※毎週木曜日の午前中は検診・ドックの方が優先となります。

医科からのお知らせ

- 後期高齢者医療被保険者証について
今年は窓口負担割合の見直しに伴い、後期高齢者被保険者証が2回交付されます。10月1日からの保険証は9月下旬に発送されますので、受診時は有効期限を確認の上、期限内の保険証をお持ちください。
- 釣銭に関するお願い
お支払い時に1万円等の高額紙幣のご利用が増えております。医科・歯科ともに保管している紙幣・硬貨の枚数には限りがございますので、あらかじめ千円札・100円硬貨等の現金をご持参ください。ご協力をお願いします。

歯科

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

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。

- 7日（水）は1歳6か月健診のため、午後の診療は15：00からとなります。
- 21日（水）は健康教室のため、午前の診療は休診となります。
- 29日（木）は6歳臼歯保健事業のため、午後の診療は16：00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
9月8日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

皆さん、暑さで夏バテしていませんか？
この「夏バテ」は、お口の中の環境にもダメージを与えます。夏は汗をかくことで体内の水分が不足しやすく、唾液の分泌が減少し、お口の中が乾燥した状態になります。
このような状態は口臭の原因にもなり、お口の中の悪化とともに、虫歯や歯周病などの進行を早めてしまいます。また、体の疲労がたまると免疫力が弱まり、歯や歯茎の痛みや腫れを引き起こし、歯のトラブルにもつながります。
水分をこまめに摂り、お口の中の潤いを保つこと、体を休めるなど、夏バテ対策をしましょう。
お口の中で気になることがありましたら、早めに受診しましょう。

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

夏が終わりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。

何度でも言いますが熱中症、脱水症は注意してください。屋内でも室温が高くなると熱中症になりますので、こまめな換気や空調設備の使用を心がけてください。

鳥取県内でもまだまだ流行が続いている新型コロナウイルスですが、その影響のせいかカロナールやロキソニンなどの、消炎鎮痛薬といわれる薬の製造が追いついていない状態とのことです。当診療所では主に「腰痛症」などの筋肉・関節痛に対して処方しております。腰痛の原因は主に腰椎ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、腰椎の圧迫骨折などが要因となっておりますが、時折怖い腰痛も隠れております。怖い腰痛の代表的なものとして「尿管結石」「尿管結石による腎盂腎炎」などの病気があります。

「尿管結石」は聞いたことがあるかもしれません。尿は腎臓で作られ、尿管→膀胱→尿道を通り体外に出るのですが、結石ができてしまうとその通り道をふさいでしまいます。その結果、非常に強い、腰から背中、横腹にかけての痛みがおきます。この痛みは耐え難いもので「世界三大痛」とか「痛みの王様」と表現されることもあるほどです。尿酸値が高い方に起きやすい(尿酸結石といいます)といわれ、飲酒量が多い方は起きないように注意が必要です。特に夏場にも脱水気味になると起こりやすいといわれております。尿管結石だけで済めばまだいいのですが、詰まった腎臓にばい菌が感染し腎盂腎炎になると大変です。重症な場合は入院も必要になります。

いつもと違う、今まで経験したことのない腰痛、発熱を伴う腰痛などが出現した場合は診療所へのご相談を検討ください。

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。

今回は入れ歯のお手入れについてお話します。

毎食後、入れ歯用ブラシで磨きましょう。入れ歯用のブラシは毛先が長く、バネの裏などの細部まで清掃しやすいブラシです。ブラッシング中に入れ歯を落として壊さないように、水を張った洗面器やザルの上で洗いましょう。その際入れ歯用の洗浄剤を使って磨くとよりきれいになります。

当院でおすすめしている洗浄剤（ポリデント・フレッシュクレンズ）では、発泡錠タイプの洗浄剤とほぼ同じ除菌効果を維持しながら、きめ細かな泡がすみずみまでゆきわたり汚れを包み込んではがします。ミントの配合量も多く、流水で十分にすすいだあともミントの爽快感が持続します。

入れ歯を清潔に保ち、おいしく食べて暑い夏を乗り切りましょう。

国民健康保険佐治診療所 歯科医長 安藤 修二