

医科

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 スポーツの日		12	13	14	15 午前○ 午後×
16	17		19	20 午前○ 午後×	21	22
23	24		26	27	28	29
30	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

インフルエンザの予防接種が10月から始まります。接種を希望される方はご予約をお願いします。

他のワクチンを受けられる予定のある方は、ワクチンを接種してから2週間経過してからインフルエンザワクチンの接種となります。日程を確認していただいた上でご予約いただきますようお願いいたします。

歯科

日	月	火	水	木	金	土
						1 午前○ 午後×
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13 領家先生	14	15 午前○ 午後×
16	17	18 第3火曜	19	20	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。

- 25日（火）は2歳児健診のため、午後の診療は15時からになります。
- 27日（木）は就学児健診のため、午後の診療は15時からになります。

領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
10月13日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

受診の際に「いつも飲んでいるお薬はありますか？」とお尋ねすることがあります。お薬手帳をお持ちの方は受診の際にご持参ください。

お薬手帳を見ることで、患者さんがどのような薬をどのくらいの期間使っているかを確認することができ、全身の状態を把握しやすくなります。

患者さんの全身状態を知ることがは歯科治療においても重要です。

安全に治療を進めていくためにご協力よろしくお願ひいたします。

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

残暑の厳しい日もありますが、徐々に気温が下がってきたなと感じます。

秋と言えば、「読書の秋」「食欲の秋」といった他の四季に負けず劣らずの魅力的な季節ですが、「スポーツの秋」といったように体を動かすのに快適な時期でもあります。健診を控えた方、夏場の運動不足で夏太りに陥ってしまった方、食欲の秋で食べすぎてしまいそうな方はウォーキングなどの適度な運動を始めてみましょう。

運動は習慣化することが何より大事です。「貯筋」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。一般的に筋力は30歳頃をピークとして加齢とともに減少していくといわれております(年間1%程度落ちるといわれています)。

また寝たきりの状態になると筋肉の萎縮、衰えは加速度的に進行することも知られています。加齢による筋力低下を避けることは不可能ですが、運動習慣を持つことで筋力低下を抑えることができます。手軽に始められる運動習慣だとウォーキングがお勧めですが、膝関節痛や腰痛症状などでお悩みの方は水泳(水中を歩くなど)が関節への負担も少なくお勧めです。

将来のために貯筋を、また現在の筋肉を維持するためにも積極的に体を動かしましょう。

国民健康保険佐治診療所 医科医長 谷口 晃一

暑い夏も終わり、食欲の秋となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

今回は、義歯の保管方法についてお話します。

入れ歯保管の原則は、入れ歯をなくさない、入れ歯を守る(壊さない)、入れ歯を乾かさない、入れ歯洗剤を使用する、の4つです。そのためには、使わないときは専用の入れ歯用ケースを使用しましょう。

入れ歯専用ケースを使うことで紛失を防ぐことができ、また入れ歯洗剤を使用するときに入れ歯全体が液に浸かる設計となっているため、入れ歯の乾燥を防ぎます。

就寝時は保管する場所の工夫も大切です。洗面所などに置いておくのではなく、手の届く範囲に置きましょう。阪神大震災の時には多くの方が義歯を紛失され避難所での食事(冷えた弁当など)がうまく食べることができずに体調を崩されています。

国民健康保険佐治診療所 歯科医長 安藤 修二