

## 医科

日	月	火	水	木	金	土
		医師研修にて休診	2	3 文化の日	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		23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28		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

### 〈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

コロナウイルス感染症は感染力が強く、同居家族間の感染も増えています。そこで、家族内に感染が疑われる方が出られた時には、次の点に注意してください。

- ①感染が疑われる方と部屋を分けましょう。  
※分けられない場合は2m以上の距離を保つか仕切りやカーテンの設置をお勧めします。  
※ご本人は極力部屋から出ないようにして、トイレ・バスルームなどの共用スペースの利用は最小限に。
- ②自宅内でもマスクをつけましょう。
- ③こまめに手を洗いましょう。
- ④定期的に換気をしましょう。

## 歯科

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4 休診	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	22	23 勤労感謝の日	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。

- 4日（金）は歯科医師が学会出席のため休診となります。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日  
11月10日（木） 16時30分まで

## 歯科からのお知らせ

今年もふるさと祭りは中止となりましたが、ふるさと祭りで行う予定だった「お口の健康相談」は、佐治診療所歯科や電話などでも対応することができます。  
気になることがありましたらお気軽にご相談下さい。

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。

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

朝夕の冷え込みが徐々に強くなってきました。日中、夜間の寒暖差が激しいときは体調を崩しやすいので体調管理に一層気を配りましょう。

インフルエンザウイルスの予防接種が今年より始まりました。例年ですと12月から3月にかけてインフルエンザは流行しますので、ぜひ予防接種を検討してください。

また予防接種も大事ですが感染予防を行うことも大切です。昨年度は新型コロナウイルスの流行で手洗い、うがいやマスク着用を徹底される方が多かったと思います。なんと診療所でインフルエンザと診断した方は一人もいませんでした。今年も油断せずにインフルエンザ0人を目指しましょう。

ワクチン予防接種のスケジュールはワクチンの在庫を見ながら調整しておりますので、希望される方は事前にご連絡ください。また当院かかりつけの方は外来受診の際に受付窓口でご相談させていただくことがありますのでよろしくお願いいたします。

本格的に寒い季節がやってきますが、しっかり備えて冬を乗り切りましょう。

国民健康保険佐治診療所 医科医長 谷口 晃一

急に気温が下がり、鍋物の恋しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は唾液についてお話します。

唾液には、汚れた口の中を洗い流す（自浄作用）、食べ物を消化しやすくする（消化作用）、咀嚼（そしゃく）・嚥下（えんげ）・味覚を助ける（凝集、溶解作用）、微生物と闘う（生体防御、抗菌作用）、口の中のPHを調整する（緩衝作用）、歯を守り、修復する（再石灰化作用）、発音を助ける（円滑作用）などがあります。

お口だけでなく、全身の健康に関与しているのですが、年齢とともに唾液の分泌は減少します。唾液の分泌をよくするには、唾液のもとである水を十分に取る。コーヒー・紅茶はカフェインレスのものを。繊維質を多く含む食材を取り入れ、規則正しく、よく噛んで食べる。副交感神経が優位の時間を作るために、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。唾液腺マッサージをする。などの方法があります。

唾液腺マッサージについては当科の歯科衛生士が各地区を回り健康教室で解説をしていますので、興味のあるかたは受講してみてください。

国民健康保険佐治診療所 歯科医長 安藤 修二