

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		21	22	23	24
25	26		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はお済みでしょうか。65歳以上の方で接種券をお持ちの方は期限が12月末となっています。接種希望の方は早目の予約をお願いします。また、当日に接種券をお忘れの方は全額自己負担となりますので、接種券を必ずご持参ください。

年末年始のお休みは12/29～1/3までとさせていただきます。

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	20 第3火曜	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。

≫年末年始の診療について≪
12月29日(木)～1月3日(火)は休診です。
年末年始は大変込み合います。
気になるところがある方は
早めに予約のご連絡をお願いします。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
12月8日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

12月に入り、寒さが厳しくなってきましたが、お口のトラブルはないでしょうか。お口の中で気になる事や悩みなどがありましたらお気軽に相談して下さい。虫歯の早期発見・歯周予防のためにも定期的に歯科検診を受けていきましょう。体調管理に気をつけ元気にお過ごしください。

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。

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

寒さが一層きつくなり、布団から出ることが難しくなってきた今日この頃です。

診療を行っているとき「物忘れが...」「認知症じゃないか?」といった相談を時折伺うことがありますので、今回は認知症に関して簡単にお話しさせていただけたらと思います。

ざっくり言いますと、加齢に伴い脳の機能はどなたでも衰えが見られます。判断力の低下や記憶力の低下などのため、「財布や家の鍵をどこにしまったかわからない」といったことが出てきます。これ自体はほとんどが老化現象によるものであり、認知症ではありません。

一方、認知症というのは脳の神経細胞が変化し、記憶を維持する海馬という領域が萎縮してしまい、記憶の保持が困難となる病気です。

認知症と加齢による物忘れの一番の違いとしては「自分に物忘れがあることを認識できるかどうか」だと思います。認知症の場合は自分が物をどこかに忘れたということも忘れてしまうのです。そのため「突然なくなった」「誰かに盗られたんじゃないか」といった考えが出てきてしまうわけです。

認知症の一つである「アルツハイマー病」の代表的な症状である「物盗られ妄想」もそういったことがきっかけで出てくる症状となります。

今回は認知症と加齢による物忘れに関して簡単な違いをお話しさせていただきました。

この話は長くなりそうですので続きは次回以降でお話しさせていただきます。

国民健康保険佐治診療所 医科医長 谷口 晃一

寒さも厳しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今回は最近よく耳にするオーラルフレイルについてお話しします。

加齢とともに、食が細くなり筋力が低下すると、硬いものが食べにくくなった・お茶や汁物でむせる・口の乾きが気になるなど、口腔にも顕著な変化が現れます。このような口腔の機能低下をオーラルフレイルといいます。

オーラルフレイルになると咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）に関係する筋力が低下するため、食べ物が思うように飲み込めなくなり誤嚥性肺炎の原因にもなります。

オーラルフレイルにより全身性のフレイル（虚弱）が加速的に進む悪循環が起こるため生活の質は低下し健康寿命は著しく短縮します。

オーラルフレイルの予防には、お口の健康体操が有効です。当院の歯科衛生士が各地区を回り解説しますので希望があればご連絡下さい。

国民健康保険佐治診療所 歯科医長 安藤 修二