

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 休診
7	8		10	11	12	13
14	15 海の日		17 訪問診療	18 午前○ 午後×	19	20 午前○ 午後×
21	22 訪問診療		24	25	26	27
28	29 訪問診療		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。
基本的には自家用車でのご来院をお願い致します。
- 7月6日（土）は休診とさせていただきます。

〈診療時間〉

午前 8:30~12:00 午後 1:30~5:00
※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

行きます！訪問診療！

診療所では、診療所に来院できない方を対象に、訪問診療を行っています。
内容によっては治療できないこともありますが、お気軽にお問い合わせください。
また、上記カレンダーのとおり午後の外来時間を、すべて訪問診療時間に変更している日もあります。
ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

歯科

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

- 9日（火）は休診とさせていただきます。
- 23日（火）は2歳児健診のため、午後の診療は15時からとなります。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
7月4日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

後期高齢者歯科健診を行っています！

後期高齢者健診を受けられた方のうち口腔機能や体重減少などにチェックが入った方には案内が送付されますが、案内がない方でも当院または佐治町総合支所に申し込みをしていただくと受診できます。（申込後、無料受診券を送付します）
健診の内容は嚙む機能、舌の動き、飲み込む機能などです。
健診を受けられる方は予約をお取りしますので、事前に当院までご連絡ください。
（令和7年1月31日まで）

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

今月も佐治の未来に関係すると思われることについてつぶやきます。

佐治診療所ではオンライン診療を始めます。オンライン診療とは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使い、自宅等にしながら医師の診察や薬の処方を受けることができる診療です。直接の対面による診療と異なり触診等ができないため、医師が得られる情報は限られますが、厚労省の実施指針に則り、対面診療と組み合わせて実施することが基本のようです。適切な診療のため、一部の場合を除き、原則、かかりつけの医師が実施します。（医師がオンライン診療による診療が適切でないと判断した場合には利用はできません。）電子機器の操作が難しい方についてはサポートを行いながらの運用も想定しております。

関連して鳥取県内の他施設の取り組みについて紹介します。江府町では、今年度から移動診療車（モバイルクリニック）、通称「出かける診療所」の取り組みをされるようです。医師、看護師等が診療設備の搭載された車に乗って住民の家まで出かけ、健康状態の確認や困りごとの把握をされるようです。併せて行政も「出かける役場推進室」を新設され、役場職員が移動手段のない高齢者自宅に出向いて行き行政手続きの補助や日用品の買い物代行等をされるようです。他県の地方においても同様の動きは始まっているようで、移動診療車にオンライン診療の設備を搭載したものの運用も広がってきているようです。

通院負担を軽くし、医療がもっと身近なものになるように、全国の地方では新しい取り組みが始まりつつあるようです。今月のつぶやき失礼いたしました。



佐治町国民健康保険診療所
医科医長 三原 周

蒸し暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？今回はTCH（上下歯列接触癖）についてお話しします。みなさんのお口のなかで、いま、前歯でも奥歯でもどこか上下の歯が触れているところがありますか？もし1か所でも触れているところがあるとすれば、それはTCHかもしれません。何もしていない時には上下の歯は接触していないことが普通です。歯の接触は噛んでいる時や飲み込む時、発音する時などに起きるだけで、時間にすると1日あたり20分程しかありません。しかし、緊張する場面であったり、ゲームなど少しうつむいて作業する場合は自然と歯を接触させる状態になります。この状態が繰り返し続くと、脳が慣れてしまい触れていることが普通になります。短時間の接触ならば問題になりませんが、本来は1日20分程しか接触していないはずの歯を長時間接触させ続けることで、顎の関節や筋肉、歯や粘膜などに問題が生じる可能性が高くなります。歯科ではこの癖をTCH（Tooth Contacting Habit）と呼んでいます。一般の方を対象とした研究では約20%の人にTCHがあると報告されています。口腔内を観察し、舌のふちや頬粘膜に歯の圧痕が見られる場合TCHの可能性が大きいと考えます。TCHを続けると、知覚過敏、原因不明の歯痛、歯周病の悪化、咬合違和感、歯根破折、顎関節症の悪化などさまざまなトラブルの原因となります。TCHをやめるには気づくことが大切です。（歯を離す）などのメモをあちこちに貼って、それを見たときに上下の歯が触っていたら、口から大きく息をはいて脱力しましょう。これを繰り返すことで癖が自然に抜けていきます。



佐治町国民健康保険診療所
歯科医長 安藤 修二