

## 医科

日	月	火	水	木	金	土
				1 午前○ 午後×	2	3
4	5	医師研修にて休診	7	8	9	10
11	12 山の日 振替休日		14 休診	15 休診	16	17 午前○ 午後×
18	19 訪問診療		21	22	23	24
25	26 訪問診療		28	29 午前○ 午後×	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。
- 8月3日（土）、10日（土）～15日（木）は休診とさせていただきます。
- 8月の受診の際は必ず新しい保険証を窓口にご提示ください。マイナンバーカードで受付の方も保険証をご持参ください。

### 〈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

本格的に暑くなってきました！熱中症に気を付けて過ごしましょう。自宅にあるもので簡単にできる経口補水液をご紹介します。  
 水1リットルに砂糖40g（大さじ4と1/2）と塩3g（小さじ1/2）を溶かす。レモンなどの柑橘類果汁を加えると飲みやすくなります。  
 ぜひ、参考にして作ってみてください。  
 体調が悪いときは早目の受診を心がけましょう。

## 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 山の日 振替休日	13 休診	14 休診	15 休診	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。

- 10日（土）～15日（木）まで休診になります。連休の前後は大変混み合いますので、予約は早めをお願いします。

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

## 歯科からのお知らせ

暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう。暑いとアイスや冷たい飲み物を口にする機会も増えますね。そんな時、ピリッと歯がしみることはありませんか？それは知覚過敏かもしれません。知覚過敏は歯ぐきの後退、強すぎるブラッシング、歯周病によって起こります。むし歯の可能性もありますので、歯がしみる症状があれば、歯科医院へご相談ください。

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にご知らせしたい、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。佐治診療所では需要が高まっている在宅医療（訪問診療）の提供体制拡充を進めています。今年7月より午後の外来時間を一部、訪問診療時間へ変更しています。

訪問診療とは、自宅で計画的な医療サービス（＝診療）を行うことです。月に1回、2回など、日にち、曜日を約束して医師、看護師が訪問の上、診療します。計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行っていきます。また、患者様やご家族の方から相談を受けた時点で、これまでの病歴、現在の病気、病状などを詳しく伺うとともに、関係医療機関などから情報収集を図ります。その上で、どのような治療を受けられたいか、ご家族の介護力や経済的な事情なども詳しく伺いながら、診療計画、訪問スケジュールを立てていきます。

一方、往診とは、通院できない患者様の要請を受けて、医師、看護師がその都度、診療を行う事です。突発的な病状の変化に対して、救急車を呼ぶほどでもない場合など、普段から関わっているホームドクター、かかりつけ医に依頼して診療を受けるもので、基本的には困ったときの臨時の手段です。

佐治診療所はこれからも地域の病院や介護事業所の方と連携、協力しながら、患者様が在宅で安心して療養生活を続けられるよう、総合的にサポートしていきます。在宅医療（訪問診療）を希望される方は、お気軽に診療所までご相談ください。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 三原 周

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。今回は高齢者の歯に多発する根面う蝕についてお話しします。歯の頭の部分（歯冠部）は、エナメル質と呼ばれる酸に溶けにくい硬い組織で覆われて守られていますが、歯の根の部分は、エナメル質に覆われていません。そのために、酸に溶けやすく、むし歯になりやすいだけでなく、進行も速くなります。年齢を重ねると、自然と唾液の量が少なくなります。またお薬の副作用で唾液減少が起きることも多くあります。唾液には、むし歯から歯を守る作用があるため、口が乾き唾液が少なくなると歯の根元にむし歯が多発したり、急激に進行しますので、注意が必要です。歯周病によって歯肉が退縮し根面が露出することが一番のリスクです。根面う蝕を予防するためにも、歯周病予防に努めましょう。歯の根元のむし歯の予防には、フッ素入り歯磨き剤を使用して、力を入れすぎないように、ていねいにブラッシングすることが重要です。フッ素の濃度が濃いほうが予防効果が高いため、1000ppm以上の濃度の製品を選ぶようにしましょう。また使用量も重要で少量では効果的ではないので、1.5～2センチ程度使用するようにします。フッ素を歯の表面に留めるには、2分間以上のブラッシングが必要です。さらにブラッシング後のすすぎは、フッ素が多く歯に留まるように、1～2回程度に少なめにすると効果的です。来院された際には、高濃度のフッ素を歯面に塗布して根面う蝕を予防することも可能です。メンテナンスと合わせてご利用下さい。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二