

医科

日	月	火	水	木	金	土
1	2	医師研修にて休診	4	5 午前○ 午後×	6	7 午前○ 午後×
8	9 訪問診療		11	12	13	14
15	16 敬老の日		18 訪問診療	19 午前○ 午後×	20	21
22	23 秋分の日 振替休日		25	26	27	28
29	30 訪問診療					

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
- 21日（土）は医師不在のため休診です。

〈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

まだまだ暑い日が続きますので夏バテに効果的な食べ物を紹介します。ぜひ参考にしてみてください！
★疲労回復（ビタミンB、良質タンパク質）
豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
★疲労回復を高める（アリシン）
にんにく / ねぎ / ニラ / 玉ねぎ
らっきょう
★免疫力を高める（ビタミンC）
トマト / ゴーヤ / 大葉 / キウイフルーツ
★代謝が良くなる・食欲増加（香辛料）
わさび / こしょう / しょうが / とうがらし

歯科

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 午後×	5	6	7 午前○ 午後×
8	9	10	11	12 領家先生	13	14
15	16 敬老の日	17 第3火曜	18	19	20	21 午前○ 午後×
22	23 秋分の日 振替休日	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（水）は6歳臼歯保健事業のため、午後は休診とさせていただきます。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
9月12日（木） 16時30分まで

歯科からのお知らせ

今年も佐治小学校の児童の皆さんによる「良い歯の標語」を歯科診療所の待合室に掲示してあります。1年生から6年生までの皆さんの作品を10月まで掲示していますので、待合の時間にぜひご覧下さい。

また、お口の中で気になることがありましたら、この機会にご相談下さい。



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覧いただき、気をつけてほしいことをご案内いたします。



六番目の“し”をめざして

今月は帯状疱疹ワクチンについてお話しします。日本人成人の90%以上は、帯状疱疹ウイルスの抗体を有していると言われています。これは、子どもの時に感染する水ぼうそうが帯状疱疹ウイルスによるもので、感染したあとも症状を出さない状態で体に潜伏しています。このように、感染した人は、ウイルスに対する免疫を持っていますが、獲得した免疫は年齢とともに弱まり、帯状疱疹を発症することが多くなる傾向があります。また、一度帯状疱疹になった人でも、体の免疫機能が低下すると再びなる可能性があります。そのため、ワクチンを接種して免疫の強化を図ろうというのが帯状疱疹の予防接種です。50歳以上の方は、帯状疱疹の発症率が高くなる傾向がありますので、予防接種は帯状疱疹を発症しないための選択肢のひとつになります。予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありません。また、接種ができない人、あるいは注意を必要とする人もいますので、接種にあたっては医師にご相談ください。

佐治診療所においても帯状疱疹ワクチンを取り扱っております。ワクチンに関して相談がある方は医師、当院スタッフにお声がけください。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 三原 周

まだまだ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。今回は喫煙がお口の健康に与える影響についてお話しします。喫煙すると歯の表面にヤニがつくだけでなく、口腔癌・咽頭癌の発生率が3倍になるほか、味覚が鈍くなったり、口臭を悪化させたりします。また喫煙者と非喫煙者で歯周病の進行具合に差があることが知られており、喫煙は歯周病の大きなリスク要因であることもわかっています。喫煙者の歯周病の罹患リスクは非喫煙者と比較すると2.7倍にもなり、歯の喪失は10年早まるといわれています。禁煙すると、お口の中も健康を取り戻します。継続すれば歯周病のリスクも低下します。禁煙が成功したらメンテナンス治療を受けヤニをきれいに落としお口の中をスッキリさせ、禁煙継続のモチベーションアップにつなげましょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二