

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
8	9		11	12	13	14
15	16		18	19 午前○ 午後×	20	21 午前○ 午後×
22	23		25	26	27	28
29	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。
- オンライン診療をしております。興味のある方はスタッフまでお声がけください。
- 6月7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

※午後1：30～2：30は往診時間とさせていただきます。

※毎週木曜日午前中は健診・ドックの方が優先となります。

医科からののお知らせ

☆健診の時期が参りました☆

7月より人間ドック・特定健診（6月）・がん検診がはじまります。

今年も健診で健康チェックをしましょう。

電話で予約ができますので、診療時間内（午前8：30～午後5：00）にご連絡ください。

※コホート研究も今年を含めあと3年となりました。

今年度も追跡調査にご協力をお願いします。

歯 科						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 午前○ 午後×
8	9	10	11 午前×	12	13	14
15	16 午前○ 午後×	17 第3火曜	18	19 領家先生	20	21 午前○ 午後×
22	23	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。

- 11日（水）は千代南中の歯科健診のため、午前中は休診となります。
- 16日（月）は都合により、午後は休診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

6月12日（木） 16時30分まで

歯科からののお知らせ

『歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり』をキャッチフレーズに歯と口の健康週間フェアが開催されます。

日時：6月8日（日）9時～11時30分

会場：鳥取県歯科医師会館

住所：鳥取市吉方温泉三丁目751-5

内容は

歯科全般の相談窓口、検査コーナー、ブラッシング指導、

フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口体験コーナー

歯医者さんのお仕事体験(キッズ限定)、

咀嚼力チェック、口腔水分量測定

歯科補綴物の展示、歯科技工士による実演等です

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

私が佐治診療所に勤め始めてから、早くも2か月が経とうとしています。今回は「家庭血圧測定」の重要性について書かせていただきます。家庭での血圧測定は、診療所などでの測定と比べ、より正確で日常生活に即した血圧値を把握できます。医療機関では緊張や環境の変化によって一時的に血圧が上昇する「白衣高血圧」が見られることがあります。家庭でリラックスした状態で測定した血圧が実際の日常生活での血圧になります。せっかく血圧の薬を飲んでいるなら、しっかりといい血圧にしたいものです。毎日決まった時間に測定を続けることで、血圧の日内変動や薬の効果、生活習慣の影響を把握でき、治療方針の見直しや早期の異常発見にもつながります。

高血圧は心筋梗塞や脳卒中のリスクとなります。近年では、家庭血圧のデータが診察室血圧よりも心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスク予測に優れていることが多くの研究で示されており、家庭血圧測定を導入することで、20年間で心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが減少したという報告もあります。また、日本高血圧学会をはじめ、国内外の機関で家庭血圧の重要性が強調され、治療や管理の指標として重視されています。測定の際は、朝と夜の1日2回、決まったタイミングで、リラックスした状態で行うことが推奨されていますが、まずはご自身が測定できるタイミングで始めてみましょう。測定した血圧は何かメモしておいて診察時に見せていただければと思います。日々の記録が治療や健康維持に直結するため、ぜひご家庭での血圧測定を習慣化し、ご自身の健康管理に役立てていただきたいと思います。



佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正

連休も終わり暖かい日が続きますが、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や嚥下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）が加速度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。

6月1日より令和7年度の後期高齢者歯科健康診査が始まります。この検診はむし歯や歯周病の検査だけでなく、しゃべる・飲み込むなどの検査を追加していて、お口のフレイル検診とよべるものです。受診券が送られてきた方はぜひ受診しましょう。受診券が送られてこなかった方も希望があればお住いの市町村役場（後期高齢者医療保険担当窓口）にお申し込みください。受診券が送付されます。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二