

日

月

火

水

2

木

3

午前○

午後×

金

4

土

5

6

7

13

14

20

21

海の日

27

28

9

10

16

17

午前○

午後×

23

24

30

31

午前○

午後×

11

12

18

19

午前○

午後×

25

26

医師研修にて休診

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。

●7月 5日(土)：休診

●7月18日(金)・31日(木)：午後は休診

〈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。

《オンライン診療を受付けております》

診療所へ行くの辛いとき、診察を受ける時間がとれないとき、自宅、職場からスマホやタブレットで受診することができます。スタッフまでご相談ください。

日

月

火

1

水

2

木

3

金

4

土

5

午前○

午後×

6

7

13

14

午前○

午後×

20

21

海の日

27

28

8

9

15

16

第3火曜

22

23

29

30

10

11

領家先生

17

18

24

25

31

午前×

午後○

12

19

午前○

午後×

26

お知らせ

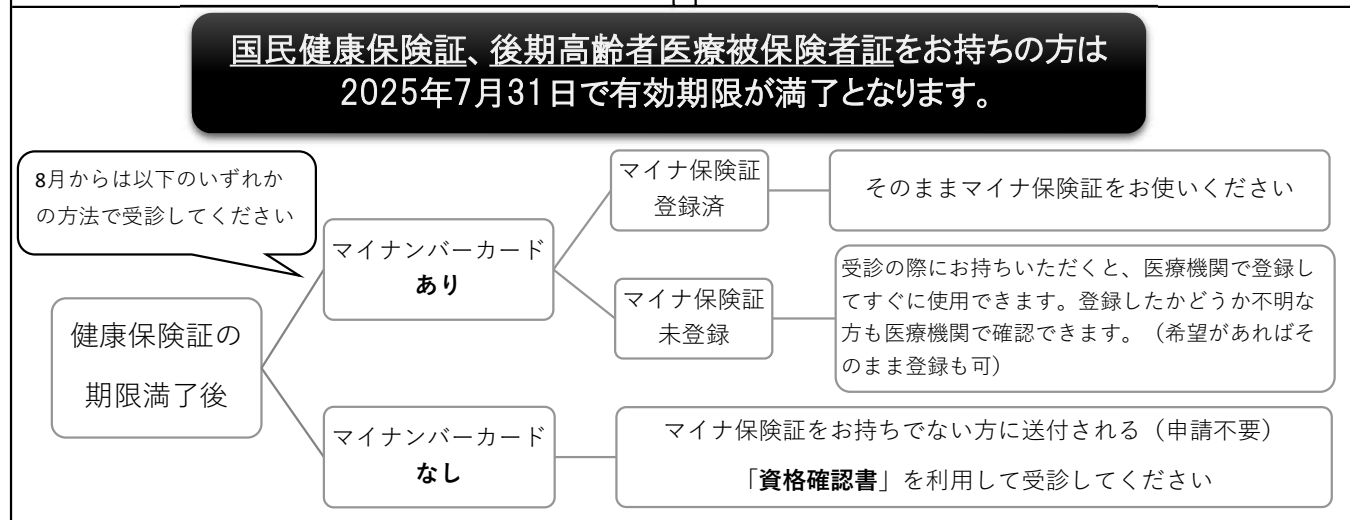
当院は予約制です。初診の方はご予約の上、お越しいただきますようお願いいたします。

●7月14日(月)：午後は休診

●7月22日(火)：午後診療は15時から

●7月31日(木)：午前は休診

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
7月10日（木） 16時30分まで



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

梅雨に入ったと思ったら最近急に暑い日が増えてきました。

急な気温の変化の影響で体調を崩していませんか？

これから夏本番を迎えるにあたって、毎年心配なのが「熱中症」です。

熱中症は体内の温度調節がうまくいかず、体温が異常に上昇することで起こる症状で、軽度のものから命に関わる重篤なものまであります。特に高齢者や子ども、持病のある方は体温調節機能が低下しやすく、注意が必要です。

熱中症予防の基本は「こまめな水分補給」と「適切な環境調整」です。のどが渇く前に水やスポーツドリンクで水分を補い、塩分も適度に摂取しましょう。汗をかくと体内の塩分も失われるため、塩分補給は重要です。また、外出時は帽子や日傘を使い、通気性の良い涼しい服装を心がけてください。

室内でも油断は禁物です。エアコンや扇風機を活用し、室温を28度前後に保つことが望ましいです。特に高齢者の方は暑さを感じにくい場合もあるため、周囲の方が声をかけて様子を見守ることが大切です。

熱中症の初期症状には、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などがあります。これらの症状が現れたら、すぐに涼しい場所で休み、水分を摂取してください。症状が改善しない場合は迷わず医療機関を受診しましょう。

健康で安全に夏を過ごせるよう、日頃からの予防と早期対応を心がけてください。私たち診療所も、皆さまの健康を全力でサポートいたします。どうぞお気軽にご相談ください。



佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正

蒸し暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。今回は歯科検診制度についてお話します。現在日本で歯科健診が義務付けられているのは、1歳半と3歳の幼児、そして高校3年生までの全学年のみです。つまり成人後の学生や社会人は歯科健診を受ける義務はありません。しかし近年では歯の健康が全身の健康に影響を与えるという見方が強まっており、定期的な歯科健診は、年齢に関係なく健康寿命を延ばす上で重要であるとして、受診義務のない世代にも関心が集まっているのです。大人になると自分で検診を受けに行かなければならなくなるため、受診率が下がり、痛みなどの症状が出なければ歯科医院での受診をしないという人が多い傾向にあります。多くの自治体では（鳥取県でも）、40歳から10年ごとに「歯周病検診」を行っていますが、受診率は1割未満ともいわれており芳しくありません。そのため国が方向転換し、定期歯科検診を通じて国民の歯の健康を守り、健康寿命を延ばすために、会社などで定期的に行われる健康診断に歯の検診を組み込むことにより、国民皆歯科健診として受診を促進させようという意見が出ており、近く制度が導入される見通しです。高齢の方に対しては近年、後期高齢者歯科健康診査が実施されており受診率が増加しています。検診やメンテナンスを上手に利用し、お口の健康状態を保つようにしましょう。その際に悪いところが見つかって「痛くないので様子をみます。」といわれる方が多いのですが、虫歯・歯周病は様子をみてもよくなることはありません。せっかく早期発見できたのですから、治療を受けるようにしましょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二