

医 科

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	医師研修にて休診	6	7 午前○ 午後×	8	9 午前○ 午後×
10	11 山の日		13	14 休 診	15 休 診	16 休 診
17	18		20	21 午前○ 午後×	22	23
24 31	25		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願いします。

- 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。
- 14日～17日は連休となります。

〈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。

《オンライン診療を受付けております》

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。
興味のある方はスタッフまでお声がけください。

歯 科

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 午前○ 午後×
3	4	5	6	7 領家先生	8	9
10	11 山の日	12	13 休 診	14 休 診	15 休 診	16 休 診
17	18	19 第3火曜	20	21	22	23 午前○ 午後×
24 31	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。

- 13日～17日は連休となります。連休の前後は大変混みあいます。気になるところがある方は、お早めにご連絡ください。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
8月7日（木） 16時30分まで

さじ未来号に乗って診療所受診しませんか！

さじ未来号は完全予約運行です。

○運行日：毎日

○運行時間：平日6:30～19:30、

休日（土・日・祝）、年末年始（12/29～1/3）は8:30～17:00

※事前に予約して頂ければ、玄関から目的地入口付近まで送迎運行しています。

※土日祝の当日予約はできませんので、金曜日（祝の場合は前日）17:00までに申込みが必要です。

○運行範囲：

佐治町一用瀬駅周辺を区域内運行しています。

運行区域限界は「鳥取道用瀬パーキング」、「JR鷹狩駅周辺」、「用瀬運動公園」を目安としています。

○料金：中学生以上：片道200円（小学生・障がい者手帳をお持ちの方は片道100円、幼児：無料）

詳しくは（予約も）下記にお問い合わせください。
特定非営利活動法人さじ未来
電話：0858-88-0228

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

今回は「糖尿病」についてお話しします。

糖尿病は、血液中の糖（血糖）が慢性的に高くなる病気です。主な原因は、インスリンというホルモンの働きが弱まることや、分泌が不足することです。糖尿病は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行することが多いですが、放置すると心臓病や脳卒中、腎臓病、失明など重い合併症につながります。

糖尿病予防のポイントは、日々の生活習慣にあります。

- * バランスの良い食事を心がける
- * 適度な運動を続ける
- * 十分な睡眠をとる
- * 定期的に健康診断を受ける

特に、家族に糖尿病の方がいる場合や、肥満・高血圧・高脂血症がある方は注意が必要です。早期発見・早期治療が大切ですので、気になる症状（のどの渇き、頻尿、体重減少など）があれば、早めにご相談ください。

皆さまの健康を守るため、日々の生活を見直してみましょう。

佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正



梅雨明けも早く、厳しい暑さが続きます。みなさんいかがおすごしでしょうか。熱中症予防のため水分補給が大切ですが、ジュースやスポーツドリンクをダラダラ飲み続けるとお口の中の酸性状態が続くため、虫歯のリスクが非常に高くなります。また酸蝕症で歯が溶ける原因にもなります。水分補給には、水、お茶がおすすめです。大量に発汗した場合は塩分補給もお忘れなく。

さて今回は口臭についてお話しします。口臭にはさまざまな原因がありますが、その90%は虫歯、歯周病、唾液量の減少など口の中の不潔な状態によるものです。鏡を使って舌の表面を見てみましょう。灰色がかった白色の汚れまたは黄白色の汚れがついていませんか？これは舌苔（ぜったい）と呼ばれ食べカスや唾液の成分、お口の粘膜が剥がれたもの、さまざまな細菌、白血球、色素などからなっています。恐ろしいことに、これが口臭の最大の源といわれています。お口の健康のため、口臭を予防するため、歯みがきは当然ですか、舌の清掃もおこないましょう。専用の舌ブラシが市販されていますので、これを使うのが効果的です。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

