

医科

日	月	火	水	木	金	土
	1	医師研修にて休診	3	4 午前○ 午後×	5	6 午前○ 午後×
7	8		10	11	12	13
14	15 敬老の日		17	18 午前○ 午後×	19	20
21	22		24	25	26	27
28	29					

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。
- 20日（土）、22日（月）は休診となります。
- 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下さい。

〈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検診・ドックの方が優先となります。

歯科

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 午前○ 午後×
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16 第3火曜	17	18	19	20 午前○ 午後×
21	22	23 秋分の日	24	25	26 領家先生	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。

後期高齢者歯科健診を無料で行っています

ご希望の方は予約をお取りしますので、歯科診療所（88-0818）までお電話ください。
他のかかりつけ歯科医院に通われている方でも受診できます。
この機会に健診を受けてみませんか？

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
9月26日（金） 16時30分まで

医科からのお知らせ

今年も残暑が厳しそうです！

めまい・失神・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温等熱中症を疑う症状が現れたら
①日陰やエアコンの効いた室内など、涼しい場所へ移動しましょう
②衣服をゆるめ、首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう
③経口補水液など水分補給を行いましょう
自力で水が飲めない、意識がない場合はためらず救急車を呼びましょう。

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年生までのみなさんの作品を、10月末まで掲示していますので、待合の時間にぜひご覧ください。



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

暑い日が続きますが、皆さんはどうお過ごしでしょうか。

熱中症の予防のため、涼しい場所で過ごすようにし、水分摂取も積極的に行うようにしましょう。それでは今日は「脂質異常症」についてのお話です。

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が基準値から外れた状態を指します。特に「悪玉コレステロール（LDL）」が高い、「善玉コレステロール（HDL）」が低い、中性脂肪が高い、といった場合に診断されます。この状態が長く続くと、血管の内側に脂肪がたまり動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気の原因となります。

脂質異常症は自覚症状がほとんどありません。そのため健診などで血液検査を受け、早めに気づくことが大切です。また、生活習慣の見直しが最大の予防・治療になります。具体的には、バランスの良い食事、特に野菜や魚を多くとり、揚げ物や甘い物の摂りすぎを控えること、そして定期的な運動や十分な睡眠が重要です。喫煙も悪玉コレステロールを増やすため、禁煙も大切な対策です。

もし生活改善だけで十分にコントロールできない場合は、薬による治療を行うこともあります。大切なのは「自分は元気だから大丈夫」と思わず、定期的に検査を受け、健康な血管を守る習慣を持つことです。

佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正



厳しい残暑が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回は歯ブラシを補助する、デンタルフロス、歯間ブラシについてお話しします。正しく丁寧にブラッシングを行なっても、歯と歯の間に付いたプラーク（歯垢）までは落とせません。歯ブラシだけで落とせる汚れはがんばっても80%程度です。残りの20%の汚れを落とすためにデンタルフロス、歯間ブラシを併用しましょう。

デンタルフロスは細いナイロン繊維をより合わせて糸状にしたもので、歯と歯の間の汚れを掻き出し、虫歯予防にも歯周病や口臭の予防にも役立ちます。指に巻きつけて使うタイプのものや、柄のついている糸ようじタイプのものもあります。**歯間ブラシ**は歯と歯の接触している部分から歯肉までの隙間を清掃するためのブラシです。部位に合わせてブラシを使いやすい角度に曲げて、歯と歯の隙間に挿入して使用します。デンタルフロス、歯間ブラシともに使い方を誤ると歯肉を傷める可能性があります。サイズ選びも含め、一度使い方の指導を受けられることをお勧めします。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

