

医科

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 午前○ 午後×	3	4 午前○ 午後×
5	6	医師研修にて休診	8	9	10	11
12	13 スポーツの日		15	16 午前○ 午後×	17	18
19	20		22	23	24	25
26	27		29	30 午前○ 午後×	31	

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。
- 18日（土）、30日（木）午後は休診となります。
- 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ください。

〈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。

歯科

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 午前○ 午後×
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16 領家先生	17	18 午前○ 午後×
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28 第3火曜 振替休診	29	30	31	

お知らせ

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

- 21日（火）は2歳児歯科健診のため、23日（木）は就学児健診のため、午後の診療は15：00からとなります。
- 毎月第3火曜の休診日を、今月は第4火曜（28日）へ変更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
10月16日（木） 16時30分まで

医科からのお知らせ

10月よりインフルエンザ・コロナワクチンの予防接種が始まります。65歳以上の方は、それぞれ接種券が届きますので、ご予約の際は、コロナとインフルエンザの接種内容をお間違えないようよろしくお願いいたします。

予防接種の予約日には接種券を必ずご持参いただきますようお願いいたします。

歯科からのお知らせ

受診の際に飲まれているお薬のことをお尋ねすることがあります。

患者さんがどのような薬を、どのくらいの期間服用されているかを確認し、身体の状態を把握することは歯科治療においてとても重要です。

お薬手帳をご持参いただくか、マイナンバーカードでもお薬の内容が確認できますので、受診の際には忘れずにいずれかをお持ちください。

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

まだまだ暑い日が続きますが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。本日は逆流性食道炎について書いてみます。

逆流性食道炎は、胃酸が食道へ逆流することで胸やけやのどの違和感を引き起こす病気です。炭酸飲料や脂肪分の多い食事、アルコール、喫煙などが症状を悪化させる要因として知られています。特に近年は食生活の欧米化や運動不足により、若い世代から高齢者まで幅広い年齢層で増加しています。

症状が軽い場合でも、放置すると慢性的な炎症や食道のただれ、さらにはがんのリスクにつながる場合があります。そこで重要になるのが生活習慣の見直しです。寝る前の飲食を控え、腹八分目を心がけること、肥満を防ぐために適度な運動を習慣づけることが、予防と改善の基本となります。また、枕を少し高めにして眠ることも逆流を防ぐ工夫です。

なにか自覚症状がある場合には早めに受診し、医師と相談しながら生活改善と薬物治療を組み合わせることで、多くの方が症状をコントロールできます。日々の小さな工夫が、健康で快適な生活につながります。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、みなさん気を付けて過ごしましょう。

佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正



少し秋らしくなってきました。秋といえば食欲の秋ですね。今回は食べ方についてお話します。現代の食習慣の問題点は食事の質の低下に加え、噛む回数の激減が挙げられます。噛む回数は戦前の半分以下に減ってしまいました。これは、それほど噛む必要のない食べ物が増えていることが要因です。パンや麺などの噛まなくも飲み込めるほど加工された主食に、ハンバーグなどの柔らかいおかず。野菜はそもそも食べる量が減っています。噛むことは全身の健康にとっても重要です。噛むことで分泌される唾液によって食物の消化や栄養吸収がスムーズになり、口の中の環境も整います。つまり噛まない食事はその逆で体をどんどん老けさせてしまいます。毎日の食事でしっかり噛む習慣をつけ食欲の秋を楽しみましょう。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

