

# 診療所 SAJI だより

SAJI Clinic 佐治町国民健康保険診療所

Bulletin

令和7年

11

Vol.243 月号

## 医科

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	医師研修にて休診	5	6	7	8
9	10		12	13	14	15
16	17		19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日		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。
- 1日（土）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。
- インフルエンザ予防接種を行っています。中学生～64歳までの人は3800円、接種券をお持ちの方は記載の金額です。

### 〈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。

## 歯科

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

### 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します。

- 5日（水）は1歳半健診のため、午後の診療は15:00からとなります。
- 14日（金）は医師学会出席のため、休診となります。

### 【ふるさと祭りについて】

11月16日（日）のふるさと祭りで歯科診療所では歯科衛生士による健康相談を実施します。お口のことで相談等があればぜひ佐治小学校体育館の方へお立ち寄りください。

## 患者さん満足度アンケートについて

令和7年7月22日から8月21日にかけて、鳥取市国民健康保険診療所医科・歯科にて患者満足度アンケートを実施しました。対象は医科217人、歯科99人の受診者で、無記名・任意で回答していただきました。

結果は、診療や対応に関して「満足」「ほぼ満足」と答えた割合が大多数を占め、職員の態度や説明の丁寧さに高い評価が寄せられました。

一方で、待ち時間や施設の快適性などに改善を求める意見も一部見られましたが、全体として診療所への信頼度は高く、地域医療に対する満足度が概ね良好であることが示されました。

今回のアンケートをもとに、今後もさらにサービスの向上につとめて参ります。アンケートへのご協力ありがとうございました。

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に知ってほしい、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、早くも半年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、診療所などの測定と比べて、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にメモしておいて診察時に見せていただければ幸いです。

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 医科医長 有田 和正



急に寒くなってしまったが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は口腔乾燥症（ドライマウス）についてお話しします。唾液は、1日に1～1.5リットルも分泌されるといわれていて、消化作用、潤滑作用、歯の保護作用、洗浄作用、緩衝作用、抗菌作用などさまざまな働きがあり、お口や歯をはじめ、私たちの体の健康維持に欠かせないものです。口が渴くことは一時的な場合もありますが、慢性的なものは口腔乾燥症（ドライマウス）という状態です。さらに唾液が減るとその働きも弱くなるので、虫歯や歯周病のリスクも高くなってしまいます。唾液が少なくなる原因は自律神経の問題、唾液腺の問題、血液の問題などさまざままで、一つだけではない場合もあります。では唾液量を増やすにはどうすれば良いでしょうか？唾液腺は筋肉のように使わないと衰えて、唾液の分泌機能が低下してしまいます。その予防には唾液腺の刺激が有効です。よく噛んで食べるなどお口の中を刺激すると唾液腺も刺激されます。また噛む刺激は自律神経にも伝わり、それが唾液分泌の指令を出すことにもつながります。唾液腺を直接刺激するには唾液腺マッサージが有効で食事の前に行うと効果的です。唾液腺マッサージについては歯科教室でも解説していますので興味ある方は参加してみて下さい。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

