

日

月

1

火

水

3

木

4

金

5

土

6

午前○

午後×

7

8

10

11

12

13

14

15

17

18

19

20

午前○

午後×

午前○

午後×

21

22

24

25

26

27

28

29

31

医師研修にて休診

お知らせ

当院は予約制です。初診・予約変更の時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人は事前にお電話ください。

●6日（土）、12月27日(土)～1月4日(日)は休診となります。

●オンライン診療をしております。興味のある場合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

※午後1:30～2：30は往診時間とさせていただきます

※受付時間は、診療時間の30分前をお願いいたします

※毎週木曜日午前中は検診・ドックの人が優先となります

医科からのお知らせ

全国的にインフルエンザ患者数が急増しています。皆様、予防接種はお済でしょうか。

65歳以上で接種券をお持ちの人は期限が来年1月31日となっております。接種希望の場合は早めの予約をお願いします。また、接種当日に券をお忘れの時は全額負担となりますので、必ずご持参ください。

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

領家先生

14

15

16

17

18

19

20

21

午後×

第3火曜

午前○

午後×

21

22

23

24

25

26

27

<

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

朝晩の寒さが一段と厳しくなってきました。寒い季節になると、風邪やインフルエンザと並んで注意が必要なのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす現象です。特に冬場の入浴中に多く発生し、高齢の方にとって命に関わることもあります。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動すると、体が冷えて血管が収縮し血圧が急上昇します。さらに湯船に浸かると今度は急に血管が広がり、血圧が急降下します。この急な変化がヒートショックの原因です。寒い地域や戸建て住宅では、脱衣所や浴室の温度差が大きくなりやすい傾向があります。

予防のポイントは「温度差をなくすこと」と「ゆっくり体を慣らすこと」です。入浴前に脱衣所や浴室を暖房で温める、シャワーを数分間出して浴室全体を暖めておく効果的です。お湯の温度は41度以下、入浴時間は10分以内を目安にしましょう。入浴前後にコップ1杯の水を飲むことも、血圧の急変を防ぐ助けになります。

寒い冬こそ「安全に温まる」工夫を。家族の見守りや声かけも大切です。小さなひと手間が、命を守ることに繋がります。ご家族と声をかけ合いながら、安全な入浴習慣を心がけましょう。

佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正



日に日に気温が下がり、鍋物の美味しい季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は糖尿病と肥満と歯周病の関係についてお話しします。歯周病は糖尿病の第6番目の合併症であると認識されています。糖尿病は生活習慣病といわれ、発症にはふだんの生活習慣が大きく関係しています。発症のメカニズムとしては、インスリンの分泌不足とインスリンの効きが悪化した状態（インスリン抵抗性）が大きく関与しますが、肥満になるとインスリンの効きが悪化します。この肥満と歯周病はじつは似たものどうしなのです。歯周病菌などの異物が体内に侵入してくると、体を守るため炎症が起きます。歯周病によって口の中で起きた炎症は、口から全身へ広がります。一方で肥満は異物の侵入はありませんが、全身に日常的な炎症を引き起こしていることがわかってきました。歯周病は糖尿病の合併症であることは先ほどお話ししましたが、昔に比べ肥った糖尿病患者さんでは逆に重症化した歯周病を治療することで、糖尿病が改善します。糖尿病の自覚がない方でも、昔に比べて肥ってしまったら、炎症が起きやすくなりますので、歯周病の治療をしっかり行って健康な歯肉を保つことが極めて重要です。

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

