

医 科

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	医師研修にて休診	7	8	9	10
11	12		14	15 午前○ 午後×	16	17 午前○ 午後×
18	19 成人の日		21	22	23	24
25	26		28	29 午前○ 午後×	30	31

お知らせ

当院は予約制です。初診のとき・予約変更のときはあらかじめお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人は事前にお電話ください。
- 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
 ※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分前をお願い致します
 ※毎週木曜日午前中は検診・ドックの人が優先となります

歯 科

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

お知らせ

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

- 7日（水）は1歳半健診のため、午後の診療は15時からとなります。
- 27日（火）は2歳児健診のため、午後の診療は15時からとなります。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
1月8日（木） 16時30分まで

新年のご挨拶

新年 あけましておめでとうございます

日頃より、佐治町国民健康保険診療所 医科・歯科の運営に温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

本年は午年ということで、医科・歯科の職員一同は、「地域のみなさまの健康を“うま”く支えられる診療所」であり続けることを第一に、日々の診療に取り組んでまいります。少子高齢化が加速するこの地域において、安心して暮らし続けられる環境づくりには、一次医療は欠くことのできない環境のひとつです。全国的に地域医療を取り巻く環境は厳しさを増しておりますが、みなさまの急な体調不良への対応や慢性疾患の継続的な管理、お口の健康維持に資する歯科診療など、一次医療機関としての役割を着実に果たすよう医療体制の維持に努める所存です。

本年も地域の「かかりつけ医」がいる診療所として、みなさまが、住み慣れたこの地域で安心して生活できるようお力になれれば幸いです。

どうぞ本年も、「佐治診療所 医科・歯科」をよろしくお願い申し上げます。

鳥取市佐治町国民健康保険診療所 所長 上田 修(丑年)

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

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。こんな時期に気をつけたいのが、インフルエンザと新型コロナウイルスの流行です。

どちらも発熱や咳、全身のだるさといった症状が似ており、見分けが付きにくい場合があります。高齢の方や持病のある方、小さなお子さんでは重症化することもあるため、早めの対応が大切です。

感染を防ぐためには、基本的な対策の継続が大切です。手洗い、うがい、換気、そしてマスクの着用が有効です。また、インフルエンザワクチンとコロナワクチンの接種も重症化を防ぐ有力な手段です。両方を同時期に受けることもできますので、ご希望の方は診療所までお問い合わせください。

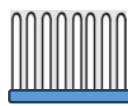
もし「熱がある」「のどが痛い」「体がだるい」といった症状が出た場合は、無理をせず受診前に電話でご相談ください。院内感染を防ぐため、受診時間を調整させていただくことがあります。一人ひとりの心がけが、地域全体の健康を守る力になります。体調に気をつけながら、穏やかな冬を過ごしていきましょう。

佐治町国民健康保険診療所 内科医長 有田 和正

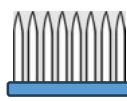


明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今回は歯ブラシの選び方について簡単に説明します。歯ブラシのヘッドの大きさは男性なら2.5センチ程度、女性ならもう少し小さいものが良いでしょう。柄の形状はストレートで握りやすいものを選びます。歯ブラシの毛先の加工には丸いラウンド加工と毛先を細くしたテーパー加工の2種類があります。ラウンド加工は歯面を広く清掃するのに適しており、テーパー加工のものは歯肉溝などの狭いところに届きやすい特徴があります。歯周病が気になる場合はテーパー加工のものがおすすめです。毛の硬さは普通が基本ですが、歯肉が傷んだり傷がつく場合はやわらかめを使いましょう。硬めは歯が削れる可能性があるので使用しないほうが良いでしょう。それでは皆さん歯ブラシを新品に交換して良い年にしましょう。



毛先が丸い
ラウンド毛



毛先が細い
テーパー毛

佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

