

医 科

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

当院は予約制です。初診の人・予約変更の人はあらかじめお電話いただいた上でお願いします。

【お知らせ】

- 10月よりインフルエンザワクチンとコロナワクチンの接種を開始します。
- 19日（月）は午前休診となります。
- 29日（木）は午後休診となります。
- 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。

〈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・ドックの人が優先となります。

歯 科

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

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

【お知らせ】

- 19日（月）は午前休診となります。
- 20日（火）は2歳児健診のため、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21日（水）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15日（木） 16時30分まで

さじ未来号に乗って診療所受診しませんか？

さじ未来号は完全予約運行です。

○運行日：毎日

○運行時間：平日6:30~19:30、

休日（土・日・祝）、年末年始（12/29~1/3）は8:30~16:30

※ 事前に予約して頂ければ、玄関から目的地入口付近まで送迎運行しています。

※ 土日祝の当日予約はできませんので、金曜日（祝の場合は前日）17:00までに申込みが必要です。

○運行範囲：

佐治町一用瀬駅および鷹狩駅周辺を区域内運行しています。

運行区域境界は「鳥取道用瀬パーキング」、「JR鷹狩駅周辺」、「用瀬運動公園」を目安としています。

○料金：中学生以上：片道200円（障がい者手帳をお持ちの方は片道100円）

小学生：片道100円



詳しくは（予約も）下記にお問い合わせください。
 特定非営利活動法人さじ未来
 電話：0858-88-0228

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

9月は認知症月間、9月21日は認知症の日でした。今回は、認知症について考えてみましょう。年齢を重ねると、人の名前がすぐに出てこない、置いた物を探すといった物忘れは誰にでも起こります。一方で、同じことを何度も尋ねる、約束や服薬を忘れる、買い物や金銭の管理が難しくなる、慣れた道で迷うなど、日常生活に支障が出てくる場合には注意が必要です。ただし、物忘れの背景には認知症だけでなく、うつ状態、睡眠不足、薬の影響、甲状腺などの病気が隠れていることもあります。

本人や家族が変化に気づいたときは、「年のせい」と決めつけず、早めにかかりつけ医へ相談しましょう。必要に応じて専門医療機関や地域包括支援センターにつなげることができます。認知症があっても、早く相談することで、生活上の困りごとへの対応、介護サービスの利用、これからの暮らしに関する準備を、本人・家族と一緒に考えられます。

認知症の有無にかかわらず、血圧や糖尿病などの生活習慣病を整えること、適度に体を動かすこと、栄養バランスのよい食事をとること、人との交流を保つことは、心身の健康を支えます。また、聞こえにくさを我慢せず、必要に応じて耳の診察や補聴器の相談をすることも大切です。

身近な人の小さな変化を責めたり急かしたりせず、まずは穏やかに声をかけてください。認知症は本人だけ、家族だけの問題ではありません。地域全体で理解し、支え合える環境をつくるのが大切です。身近な人の変化に気づいた際には早めに医療機関や相談窓口につなげることを心がけましょう。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 有田 和正

少し秋らしくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は電動歯ブラシについてお話します。近年さまざまな種類の電動歯ブラシが市販されていますが、いずれも全く問題ありません。手で磨く場合より短時間で効果があるとの報告があります。特に高齢の方や何らかの疾患（脳梗塞など）でブラッシングが難しくなってきた場合や介護が必要になった場合などは極めて有効な方法です。電動歯ブラシには、ブラシ部分が回転するタイプ、振動するタイプ、超音波が出るものなど多くの種類がありますが、おすすめは超音波式のものです。超音波式のブラシは超高速振動で歯磨きするタイプで、歯周病の原因であるバイオフィルムも破壊するほどの細かい振動を発生させます。電動歯ブラシもテクノロジーとともに進化し、スマホと連携できるモデルや、内蔵したセンサーで磨き残しを確認できるもの、ブラシの押し付けすぎを防止する機能を搭載したものもあります。電動歯ブラシはゴシゴシと磨くことなく歯垢や汚れを除去します。手を動かす必要がないため疲れにくいほか、手磨きより短時間で歯を磨けるのも魅力です。歯磨きに悩んでおられる方は一度試してみられてはどうでしょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二