

# 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

1

Vol.233 月号

## 医科

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	医師研修にて休診	8	9 午前○ 午後×	10	11
12	13 成人の日		15 訪問診療	16	17	18
19	20 訪問診療		22 訪問診療	23 午前○ 午後×	24	25 午前○ 午後×
26	27 訪問診療		29	30	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月は、年末年始の休診に伴い、診療日の変更がありますのでご確認ください。

### 〈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30分前にお願ひ致します。

※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
5	6	7	8	9	10 午前○ 午後×	11
12	13 成人の日	14	15	16 領家先生	17	18 午前○ 午後×
19	20	21 第3火曜	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### お知らせ

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

- 8日（水）は1歳6か月健診のため、午後の診療は15時からとさせていただきます。
- 10日（金）の午後は都合により休診とさせていただきます。
- 28日（火）は2歳児健診のため、午後の診療は15時からと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  
1月16日（木） 16時30分まで

## マイナ保険証はもうお使いですか？

令和6年12月2日から新しい保険証の新規発行が終了しています。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひこの機会にマイナ保険証をご利用ください。



### こんなメリットがあります

- ご自身の情報に基づいた診断や、重複する投薬を回避した適切な処方や指導を受けることができます。
- 高額な医療費が発生した場合でも事前の申請なしで「高額療養費制度」が適用され、一定額以上の支払いが不要になります。（所得によって限度額は変わります）

### マイナ保険証 をお持ちで ない方は

- 健康保険証→国保・後期高齢の方は令和7年7月31日まで、社保の方は令和7年12月1日まで利用可
- 資格確認証→マイナ保険証の登録をしていない方へ保険証の有効期限内に交付されます（申請不要）

★マイナ保険証をご利用の時にも、特別医療費受給資格証（小児、障がい等）をお持ちの方は、必ずご持参ください

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にご覧いただき、気をつけてほしいことをご案内いたします。



六番目の“し”をめざして

今月は胃カメラ検査についてお話しします。

胃カメラ検査とは、口から内視鏡スコープを挿入して食道、胃や腸などの消化管の病変部を観察する検査です。内視鏡スコープの先端には小型カメラが搭載されており、そのカメラを通して消化管内部を観察します。カメラを通して直接に病変部を観察できるため、疾患の程度がわかり、患者さんの症状に合わせた適切な治療が行えるようになります。当院では経鼻内視鏡スコープも用意しております。口からの胃カメラ検査では、舌の付け根部分にスコープが当たってしまうと咽頭反射が起こってしまい、苦しく感じる事があります。鼻からの経鼻内視鏡検査では鼻からスコープを挿入していく為、咽頭反射が起きにくく、嘔吐反射による苦痛を軽減することができます。胸やけ、胃もたれが続く、食欲が出ず吐き気がある、前かがみなどお腹に負担のかかる姿勢になると胃酸が逆流する、ピロリ菌に感染しているといわれた、ピロリ菌の除菌経験がある、黒い便が出る、貧血を指摘された、みぞおち付近に痛みがある、のどが詰まる、のどつかえ感、などがありお悩みの方は胃カメラ検査を受診することを推奨します。

佐治診療所においても胃カメラ検査を行っております。相談がある方は医師、当院スタッフにお声がけください。

当院は鳥取県健康対策協議会で認定された、胃がん検診精密検査登録医療機関にもなっております。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 三原 周

寒い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回はプラークを落とす歯磨きについてお話しします。虫歯も歯周病もプラークが原因です。プラークは食べかすではなく、細菌のかたまりです。歯磨きを怠るとプラークの量がどんどん増え、粘りがでて歯にしっかりと付着するため、除去しづらくなります。虫歯と歯周病を予防するためには、歯磨きで、プラークをしっかりと除去して溜めないことが重要です。プラークは、歯と歯肉の境目、歯と歯のあいだ、噛み合わせの面の溝に溜まりやすく、歯のツルツルした面には溜まりにくい性質があります。プラークは磨いて落とすもので、ブラシが当たらないと落ちません。しっかり狙い撃ちして行きましょう。鏡で確認しながら磨くのも良い方法です。歯の面に対して歯ブラシを90度で当てると効率よく落とせます。プラークを効率よく落とすには、歯ブラシ選びも重要です。ポイントは毛が密集しすぎない、毛が短かすぎない、コシがある、毛が細い、ヘッドが大きすぎないです。気分一新歯ブラシを新品に交換して新しい年を迎えましょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二