

医科

日	月	火	水	木	金	土
		医師研修にて休診	2	3 午前○ 午後×	4	5 午前○ 午後×
6	7		9	10	11	12
13	14		16	17 午前○ 午後×	18	19 午前○ 午後×
20	21		23	24	25	26
27	28		29 昭和の日	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。
- 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。
 ※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 午前○ 午後×
6	7	8	9	10 領家先生	11	12
13	14 休診	15 第3火曜	16	17	18	19 午前○ 午後×
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

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。

- 14日（月）は医師都合により休診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
 4月10日（木） 16時30分まで

4月は新生活の季節です！

令和6年12月2日より紙の保険証の新規発行はされなくなりました。

4月は新生活が始まる季節です。

転職や引っ越し等で保険証に変更があった場合、

マイナ保険証をご利用の方は、**マイナンバーカード**をお持ちください。

マイナ保険証をご利用でない方は、すでに送付されている「**資格確認書**」で受診できます。

ご不明な点がございましたら窓口へお尋ねください。

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



そろそろ桜の季節ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は前号からの続きで、お口の老化で何が起るのか？何が原因か？についてお話します。

老化したお口では、唾液が減ってお口が乾燥し、唇や頬の筋肉が衰える、舌の筋肉が衰える、飲み込みがうまくいかなくなるといった変化があらわれます。

①唾液分泌の減少。唾液には食べ物をまとめたり、食べかすなどを洗い流したりする作用があるほか、飲み込むときの潤滑剤の役割をします。唾液の分泌は、加齢やお薬の影響などにより減少します。唾液分泌が減少した時の具体的な症状は、食べ物が飲み込みづらくなる、お口の乾きを感じるが増えた、口角が切れたり舌が赤くなりヒリヒリする、口臭が気になるなどがあります。

②唇や頬の筋力の低下。咀嚼時には、唇や頬が食べ物がこぼれないように保持しています。加齢や動かす頻度が減少すると筋力は低下していきます。唇や頬の筋力が低下した時の具体的な症状は、お口から食べ物がこぼれる、クッキーやゆで卵が食べにくい、うまく噛めない、頬を噛んだり、舌を噛むことが増えた、麺類をうまくすすることができないなどがあります。

③舌の筋力の低下。飲み込むときには、舌の根の部分が口蓋まで上がることで食べ物をのどに送り込んでいます。舌は筋肉の塊ですので、加齢のほか、動かす頻度が減ると、筋力が低下します。舌の筋力が低下した場合の具体的な症状は、胸に食べ物が残ったり、つまった感じがする、滑舌がわるくなり、相手に聞き返されるようになった、などです。

④飲み込みがうまくいかない。喉頭蓋（のどぼとけのあたり）には弁があり、飲み込むタイミングにあわせて気管にふたをして、食べ物が気管に入らないようにしています。喉頭蓋の弁も、加齢により動きが悪くなります。喉頭蓋の弁の動きの低下が原因で起る具体的な症状は、食事中にむせる、お茶を飲むときにむせる、せき払いが増える、夜せきで眠れない、歯科の診察中にお口に水をためていられない、などがあります。お口の老化のサインに気が付いたら、お口の筋肉を鍛えるエクササイズで改善と予防をしましょう。各地区を回る歯科教室で詳しく解説しております。希望がある地区はご連絡ください。

佐治町国民健康保険診療所
歯科医長 安藤 修二



着任あいさつ

このたび、4月より佐治診療所で勤務させていただくことになりました有田和正と申します。私は鳥取市出身で、自治医科大学を卒業後、中央病院、厚生病院、智頭病院に勤務し、地域医療に携わってまいりました。佐治診療所では、内科を中心に幅広い健康相談や診療を行い、地域の皆さまが気軽に相談いただけるような、親しみやすく温かい診療所づくりを目指してまいります。また、佐治地区の皆さまが安心して暮らせる地域づくりのお手伝いできればと考えております。

初めての診療所勤務となり、不慣れな点もあるかもしれませんが、どうぞ温かく見守り、ご指導いただけますと幸いです。

佐治町国民健康保険診療所 医科医長 有田 和正