

診療所だより 2024.1月号



硬い肉をやわらかくする為にパイナップルが使われることがあります。これはパイナップルに含まれるたんぱく質分解酵素によるものです。昔の看護の本では、口腔ケアにパイナップルの利用を記載しているものもあります。ただし、酵素は熱に弱いので加熱処理の缶詰では効果がありません。新鮮な熱処理されていないことが条件です。たんぱく質分解酵素は、口臭の原因となる舌苔（舌の表面の角質や細菌の層）の除去効果があります。フルーツではほかにキウイフルーツやパパイアも口臭抑制効果があることが知られています。

歯科医 山本圭子

診療所よりお知らせ

4月より寿都診療所との協力体制により、金曜17時から、土曜、日曜の時間外救急、急患対応については、寿都診療所での対応となりました。 ※事前に連絡の上お越しください。

寿都診療所（電話 0136-62-2411）

医 科（電話75-6100）

歯 科（電話75-6105）

日	曜日	午前受付8:30～11:30		午後受付2:00～ 4:00		午前受付9:00～11:30		午後受付2:00～ 5:30	
		午 前		午 後		午 前		午 後	
1	祝	休 診(救急・急患対応)※寿都診療所対応 ※詳しくは裏面をご覧ください				休 診			
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	伊黒		伊黒		休 診(救急・急患対応)※寿都診療所対応 ※詳しくは裏面をご覧ください			
6	土								
7	日								
8	祝	※詳しくは裏面をご覧ください				診療			
9	火	森		森					
10	水	森		森					
11	木	森		森					
12	金	森		森		診療		診療	
13	土	休 診(救急・急患対応)※寿都診療所対応 ※詳しくは裏面をご覧ください				診療		休診	
14	日					休診			
15	月	伊黒		伊黒		診療		診療	
16	火	伊黒		伊黒		診療		診療	
17	水	伊黒		伊黒		診療		診療	
18	木	伊黒		伊黒		診療		診療	
19	金	伊黒		伊黒		診療		診療	
20	土	休 診(救急・急患対応)※寿都診療所対応 ※詳しくは裏面をご覧ください				休 診		診	
21	日								
22	月	森		森		診療		診療	
23	火	森		森		診療		診療	
24	水	森		森		診療		診療	
25	木	森		森		診療		診療	
26	金	森		森		診療		診療	
27	土	休 診(救急・急患対応)※寿都診療所対応 ※詳しくは裏面をご覧ください				診療		休診	
28	日					休診			
29	月	伊黒		伊黒		診療		診療	
30	火	伊黒		伊黒		診療		診療	
31	水	伊黒		伊黒		診療		診療	

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

※発熱の症状があるなど、新型コロナウイルスやインフルエンザの疑いがある場合、相談体制を整備しておりますので、島牧診療所にまず電話で相談してください。(電話75-6100)

※発熱等で医療機関を受診する場合、連絡せずに、直接行くのは控えるようにしてください。

※12月30日(土)から1月8日(月)まで医科休診となりますが、1月5日(金)は通常診療いたします。

※12月29日(木)から1月8日(月)まで歯科休診となります。

金曜夜 17:00 から月曜朝 8:30の 時間外窓口・救急対応は

寿都診療所での対応となります
寿都診療所へ事前連絡のうえ、
お越してください

連絡先 寿都診療所 0136-62-2411

一部平日の夜間も寿都診療所が対応します

1月寿都診療所対応日程

カレンダーの○(まる)がついている日の時間外窓口は寿都診療所での対応日となります。

1月

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

平日 : 17:00 ~ 翌朝 8:30

1月 9日(火) 17:00 ~ 10日(水) 8:30
11日(木) 17:00 ~ 12日(金) 8:30
23日(火) 17:00 ~ 24日(水) 8:30
25日(木) 17:00 ~ 26日(金) 8:30

土日 : 金曜夜 17:00 ~ 月曜 朝 8:30

1月 5日(金) 17:00 ~ 8日(月) 8:30
12日(金) 17:00 ~ 15日(月) 8:30
19日(金) 17:00 ~ 22日(月) 8:30
26日(金) 17:00 ~ 29日(月) 8:30

1日(祝) : 月曜朝 8:30 ~ 5日金曜 朝 8:30
8日(祝) : 月曜朝 8:30 ~ 9日火曜 朝 8:30