

# 診療所だより 2026.5月号



昔は硬い穀物や乾物をよく噛んでおり、あごはよく使われていました。現代は、柔らかく手軽な加工食品が増え、噛む機会が少なくなる傾向にあります。一口ごとによく噛むことのできるバランスの良い食事内容や食事の環境を整えること、そして声を出して会話すること。こうした日々の習慣もささやかなセルフケアになります。私たちの健康格差は、静かに口腔に現れているのかもしれない。  
 歯科医 山本圭子

## 診療所よりお知らせ

診療体制の変更に伴い、変則的な診療となり休診日も増えております。診療日ご確認の上ご来院ください。不便をおかけしますがご了承の程よろしくお願い致します。

## 診療所よりお知らせ

令和6年4月から寿都診療所との協力体制により、金曜17時から、土曜・日曜・祝祭日及び平日時間外の救急、急患対応は寿都診療所対応となっております。※事前に連絡のうえ受診ください。  
 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	金	代診医	代診医	診療	診療
2	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		休 診	
3	日				
4	月				
5	火				
6	水				
7	木	休診	休診	診療	診療
8	金	休診	休診	診療	診療
9	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		診療	休 診
10	日			休 診	
11	月	森	休診	診療	診療
12	火	休診	休診	診療	診療
13	水	代診医	代診医	診療	診療
14	木	代診医	代診医	診療	診療
15	金	森	休診	診療	診療
16	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		休 診	
17	日				
18	月	森	休診	診療	診療
19	火	休診	休診	診療	診療
20	水	休診	森	診療	診療
21	木	休診	休診	診療	診療
22	金	森	休診	診療	診療
23	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		診療	休 診
24	日			休 診	
25	月	森	休診	診療	診療
26	火	休診	休診	診療	診療
27	水	代診医	代診医	診療	診療
28	木	代診医	代診医	診療	診療
29	金	森	休診	診療	診療
30	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください		休 診	
31	日				

※医師の都合により変更になる場合があります。

※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。

(裏面)

診療所からのお知らせ

# 土曜・日曜・祝祭日及び平日の 時間外救急・急患

については

寿都診療所での対応となります。

寿都診療所での当番日は次のとおりとなります。

寿都診療所 (電話 0136-62-2411)

日	曜日	令和8年5月 <u>寿都診療所当番表</u>
1	金	寿都診療所対応 (平日時間外 17:00~8:30)
2	土	寿都診療所対応 (終日)
3	日	
4	月	
5	火	寿都診療所対応 (終日)
6	水	
7	木	
8	金	寿都診療所対応 (終日)
9	土	寿都診療所対応 (終日)
10	日	
11	月	寿都診療所対応 (平日時間外 12:00~8:30)
12	火	寿都診療所対応 (終日)
13	水	寿都診療所対応 (平日時間外 17:00~8:30)
14	木	寿都診療所対応 (終日)
15	金	
16	土	寿都診療所対応 (終日)
17	日	
18	月	寿都診療所対応 (平日時間外 12:00~8:30)
19	火	寿都診療所対応 (終日)
20	水	寿都診療所対応 (平日時間外 8:30~14:00 17:00~8:30)
21	木	寿都診療所対応 (終日)
22	金	寿都診療所対応 (平日時間外 12:00~8:30)
23	土	寿都診療所対応 (終日)
24	日	
25	月	寿都診療所対応 (平日時間外 12:00~8:30)
26	火	寿都診療所対応 (終日)
27	水	寿都診療所対応 (平日時間外 17:00~8:30)
28	木	寿都診療所対応 (終日)
29	金	
30	土	寿都診療所対応 (終日)
31	日	