



# 7月の平日夜間・休日診療のご案内

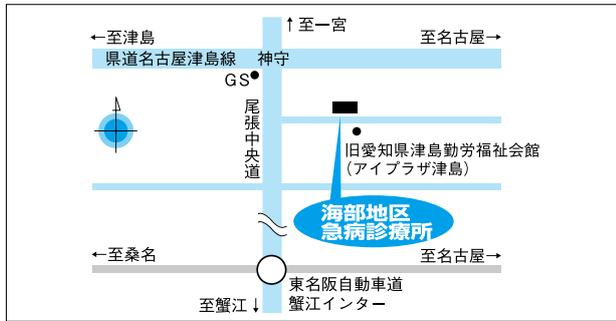
- 平日夜間診療・休日夜間診療のお問合せは、下記へお問合せください。
- 海部南部消防署** ☎52-0119
- 救急医療情報センター** ☎26-1133
- 海部地区急病診療所** ☎25-5210

## 海部地区急病診療所 津島市莪原町字郷西37

診療科目	診療日	受付時間
内科 小児科	日曜・祝日	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分
歯科	日曜・祝日	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分

ホームページ <http://amaq.sakura.ne.jp>

診療の詳細は、村公式ホームページ等でお知らせしています。なお、事前に電話で確認して受診するようにしてください。



病状等のお問合せは、受付時間内に直接お電話してください。

## くすり安心電話

- 内容 くすり、医療用品等に関する緊急の相談、質問、問合せ
- 電話番号 090-2136-3858
- 対応時間 午後9時～深夜0時

休日の診療は以下のとおりです。  
<外科>は、海部郡・津島市・愛西市・弥富市・あま市内の在宅当番医による輪番制で行っています。  
<内科>は、海部地区急病診療所で行っています。

### 週末の担当病院です

休日診療(外科) 午後5時以降は消防署へお尋ねください。専門外の患者さんは、お断りする場合があります。			
診療時間	日曜日・祝日	午前9時～午後5時	
3(日)	はせ川外科	24-3370	津島市
10(日)	小林クリニック	052-444-4500	あま市
17(日)	奥村整形外科	052-445-5667	大治町
18(月・祝)	しらはま整形外科皮膚科クリニック	32-3001	津島市
24(日)	小西整形外科	052-875-7178	あま市
31(日)	森整形外科クリニック	052-445-5050	あま市
8月			
7(日)	彦坂外科	25-8355	津島市
11(木・祝)	駅前ふじたクリニック	052-462-0222	あま市
14(日)	鈴木整形外科	28-8838	愛西市

とびしまほっと安心ダイヤル～健康、医療、子育て等～  
☎0120-501-970(24時間対応)

### 無線放送内容を確認できる音声自動応答サービスについて

同報無線で放送した内容は、次の番号へお電話いただくことで確認できます。聞き逃したとき、聞き取りにくかったときなどにご活用ください。※組み合わせている場合には通話中となる場合があります。

☎0567-52-1451

携帯電話または県外から利用する場合はこちらをご利用ください。※通話料がかかります。

☎0800-200-5656

県内の固定電話からのみ利用可能 ※通話料は無料です。

## 災害用伝言ダイヤル171を知っておきましょう

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスにしたがって伝言の録音・再生をしてください。

**伝言の録音** 171 → 録音の場合は 1 → (×××) (×××) (×××) → **録音** (30秒以内)

**伝言の再生** 171 → 再生の場合は 2 → (×××) (×××) (×××) → **再生**

※被災地の方も、被災地以外の方も、被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

春から夏にかけて、山には、ふきのとうから始まり、こごみ、たらの芽、わらび、ぜんまいなど、山菜が芽吹きます。季節のものを取り入れることは、食卓をより一層彩ります。

山の食材は、あく抜き等、手間はかかりますが、噛めば噛むほど香りが広がって、苦みまでもが美味しさに代わるから不思議です。ご自身で、山菜取りができる環境にある方ならなおさらですが、食べることで食材への興味、自然の恵みに感謝の気持ちにもなるのではないのでしょうか。

食べることは、視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚の五感で感じ取ることです。まず、「おいしそう」と視覚や嗅覚で感じ、口に入れてからは、咀嚼することで触覚による舌触りや歯ごたえ、味覚や嗅覚による味、噛む音を聴覚で楽しむこともできます。

歯には歯根膜と言って、歯ごたえを感じ取るセンサーがあり、その機能によって食感が生まれます。

また味は、主に舌にある味蕾という器官で感じます。味蕾は、舌の奥の方に分布しており、奥歯で噛み締めるたび、唾液に溶けた成分が味蕾を刺激するので味わいが増します。同じ食材でも、しっかりと噛む、何度も噛むことで、味わいが変わってくるのです。

現代の軟食化における噛まない食生活は、唾液の分泌量が少なく味わいが薄くなるために、濃い味付けとなり高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、できるだけシンプルな味付けで、ゆつくりしっかりと噛んでみてください。

改めて食材の秘めた美味しさに気付くのは当たり前のことですが、上の歯と下の歯がなければ噛むことはできません。

毎日の、お口のセルフケア、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアを忘れず、おいしく噛んで健康(健口)で生活しましょう。

(海部歯科医師会)

**歯の健康講座** 第479号

噛んで豊かな食生活を