



市立病院トピックス



問合せ
市立美唄病院事務局
☎ 63-4171

■新型コロナウイルスワクチン接種

接種当日に発熱症状のある方は予防接種を受けることができませんのでご注意ください。

予約方法	接種希望日の平日3日前までに、窓口または電話で予約（各日定員あり） 電話での予約受付は☎ 63-4171へ（平日13時～16時）	
接種日	毎週 水・木曜日 13時～（受付：1階ロビー）	
料金	65歳以上※	1回 7,100円
	65歳以上の 生活保護世帯の方	受給証明書の提出で無料
	上記以外の方	1回 1万5,100円

※心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能に障がいや有する身体障害者手帳1級をお持ちの60～64歳の方を含む。

■診療の一部変更

10月から内科・総合診療科および小児科の診療体制を強化しました。

詳しくは、病院窓口に配置の診療体制表または、ホームページをご覧ください。

医師		曜日・時間
今 寿 10月1日着任	内科・総合診療科（循環器）	火曜日 9時～ 木・金曜日 14時～
和田 耕一 10月1日着任	内科・総合診療科	水曜日 9時～
小林 一郎 4月1日着任	小児科（アレルギー外来）	第1・3・5 木曜日 14時～

※新任医師の紹介は広報メロディー 12月号に掲載します。

■臨時駐車場のお知らせ

広報メロディー9月号でお知らせしました「臨時駐車場」は、車両出入口および歩行者の経路が、右図のとおり変更となりましたので、通行等にご注意ください。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。



「高血圧」についての講演会

- 日 時** 11月18日(火)
10時～11時30分
- 場 所** 市立美唄病院
2階多目的室
- 内 容** ①松浦武志副院長による講演
(10時～10時30分)
②生活習慣病についての相談会
管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、看護師がお話を伺います。
(10時30分～11時30分)

※ 9時30分～11時30分まで美唄シルバー人材センターによる喫茶「リボン」もオープンしています。

ガンバ・ビバイ

■第12回江原記念バドミントン大会 9月14日／総合体育館

【一般男子2部ダブルス】1位…新山満（飛翔会）・池田（岩見沢市）

【中学生女子ダブルス】1位…白戸愛歌・新山璃杏（飛翔会）

【小学生男子Bシングルス】1位…和田羽空（らびっと）

【小学生女子Bシングルス】1位…橋本晴菜（飛翔会）

■第81回全道珠算競技大会 9月14日／恵庭市

【個人総合競技 高校の部】1位…本間結衣（美唄尚栄高校1年）

【読上暗算競技 高校の部】1位…本間結衣

■会長杯兼美唄選手権ソフトテニス大会 9月28日／サン・スポーツランド美唄

【一般男子】1位…佐々木叶夢・林煌輝

【一般女子】1位…吉田こゆき・渡辺リサ

市民文芸



完成形見えて始むや松手入

吉村道雄

横綱の手の平如き芙蓉かな

岡崎治幸

夕暮れの癒しの明り蕎麦の花

伊藤英美

大株の小菊満開香り立つ

鈴木ミツ子

老い深し今年で終はる梨採りも

岡田清志

駅員の居らぬ駅舎やそぞろ寒

石垣晶子

嗅覚を生かして荒らす秋の熊

村嶋和子

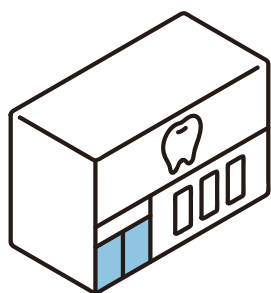
ふるさとに墓と川ある野菊かな

斎藤慶子

明日の健康

TCHコントロール

TCHとはTooth（歯）Contact（接触）Habit（癖）の略です。すなわちTCHコントロールとは歯を合わせる癖をコントロールすることです。実は歯は食べている時と話をしている時以外は離れているのが理想的なのです。時間にすると歯を合わせているのは1日15分から20分と言われています。しかし癖でいつも歯を合わせているとどうでしょうか？理想の何倍もの力が歯にかかっていて、それが何年も続いているということになります。この負担により顎関節、歯、歯周組織、頭頸部などにさまざまな問題を起こすことがわかっていきます。例えば顎関節症、歯の破折、被せ物の脱離や破折、歯周病の進行、歯がぐらつく、頭痛、肩こりなどです。これは力は関係なく弱い力で合わせていても起こります。自分はどうでしょうか？少し意識してみてください。



【執筆者紹介】
美唄歯科医師会・
宝崎 さゆり
宝崎歯科クリニック院長

もしその癖がありそうなら、姿勢を正し、深呼吸をして肩の力を抜き、奥歯を離してください。顔の力も抜いてあげるといいでしょう。ずっと意識しているわけにもいきませんので気がついた時だけでも大丈夫です。ぜひやってみてください。かくいう私も日々TCHコントロールを行っています。