



こんにちは「^{さいとう じゅんいち}齊藤隼一」です。

4月から国保京丹波町病院の常勤内科医として着任しました“さいとう じゅんいち”と申します。京都市立病院、府立医科大学北部医療センター、京都岡本記念病院などで地域総合診療を学んできました。医師である父の姿を追いかけて同じ職業に就き、今、総合診療内科の道へ進んだのは、細分化された現在の医療だからこそ、複数の健康・社会的問題を診るべき科が必要であるという思いからです。ご縁があって垣田院長のもとで働くことになりました。京丹波町の皆さんとふれあえること、京丹波の味覚を1年通じて楽しみにしております。どうぞ、よろしくお願いします。



担当は月曜日、第4土曜日の内科一般外来、木曜日午後は質美診療所外来 など

問：国保京丹波町病院 Tel.86-0220

いきいき健康術



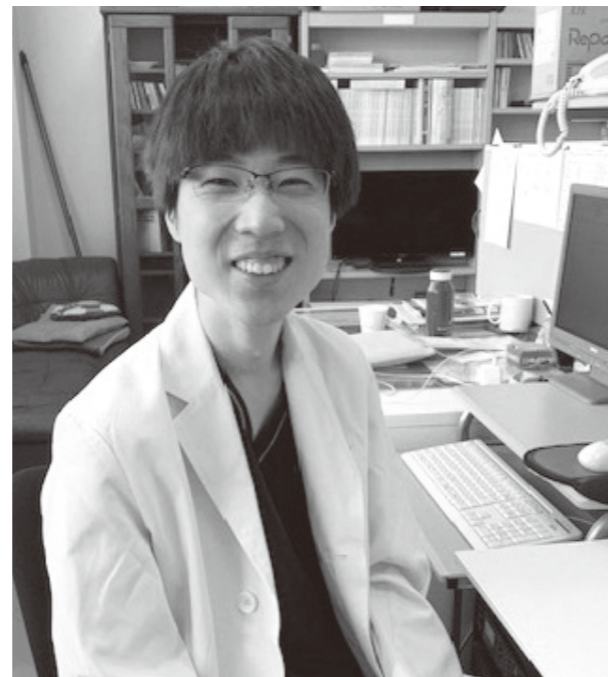
甲状腺って何するところ？

普段の生活の中で、「暑がりやで汗をかきやすい」「胸がドキドキする」「皮膚が乾燥してむくむ」「気力がなくて疲れやすい」などと感じられたことはありませんか？ 普段何気なく感じる症状に皆さんの甲状腺が影響しているかもしれません。

甲状腺は“のどぼとけ”の下にあり、蝶が羽を広げた形をした臓器で、甲状腺ホルモンというホルモンを作っていて、身体の新陳代謝を盛んにするなどの働きがあります。甲状腺ホルモンが多すぎると代謝が活発になり、汗をたくさんかく、胸がドキドキする、体温が上がる、体重が減るなどの症状が出ます。甲状腺ホルモンが少なすぎると代謝が落ちて皮膚が乾燥してむくむ、気力がおちて疲れやすくなる、便秘気味、寒がりになったなどの症状を認めます。

検査は超音波検査で直接甲状腺を見たり、血液検査で甲状腺ホルモン値を測定したりします。こういっ

国保京丹波町病院 水曜日の内科一般外来
和知診療所 月曜日、火曜日の総合内科 担当
^{しのかわ のぶよし}篠川 伸喜 医師



た症状があればぜひご自身の甲状腺を調べてみてもらってください。

～^{けん こう}健幸～生き活きウェルネス コーナー

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように……。国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。

院長先生の Wellnessコラム

^{かき た ひで はる}垣田 秀治院長



気持ちいい新緑の季節を迎えています。暖冬といわれた冬が過ぎて、気象庁の長期予報によると今年は早くから暑くなる、とのこと。暑くなると注意しなければならないのが熱中症です。熱中症は暑い時期、すなわち、7月や8月に、というイメージがあるかもしれませんが、5月ころから急激に増えてきます。それは体が暑さに慣れていないから。体は汗をかくことにより熱を放散して体の中に熱がこもらないようにしています。

逆に寒い時期は汗をかかないようにして体から熱が出てしまわないようにしています。ですから春から夏へ移行するこの時期は体が夏にむけての準備をする時期でもあり、十分に準備ができていないときに急に暑くなると、体が対応できなくて熱中症になってしまうのです。運動するにも気持ちいいこの季節、体を動かして汗をかくことを意識しながら、夏に向けての準備をすることが大切です。そして、十分な水分摂取を意識することも忘れないようにしてください。