

# 第8回京都駅前健康セミナー風景

保野明子副院長



糖尿病・肥満ダイエット・内科一般外来：  
木曜・第1月曜

日下部先生



甲状腺外来：  
第2・4金曜  
糖尿病・肥満外来：  
第1・3・5土曜



堀井院長

内科一般・循環器・  
糖尿病外来：月火水金土



京都駅前ホリイ内科クリニック

# 肥満ダイエット・糖尿病まとめ

## 体重が気になっている方へ

- ◆まずは食事記録を付けてみる。→自分では気付いていない食習慣を知ることができる。
- ◆習慣を変えることは非常に難しい。→ましてや新しい習慣を獲得して継続することは至難の業。
- ◆新たに獲得した習慣は元に戻りやすい。→戻らないように定期的に外来を受診し、スタッフと一緒に今の習慣を確認する。新たな習慣が自力で継続できたら卒業する。



# 甲状腺疾患：まとめ

甲状腺疾患：甲状腺ホルモンは体全体の代謝状態を調節する重要なホルモンです。甲状腺機能異常は多彩な症状を呈するため、診断されず困っているケースが多くあります。該当する症状が複数あれば、一度、甲状腺の検査を受けられても良いかもしれません。

甲状腺機能亢進症 (バセドウ病など)	甲状腺機能低下症 (慢性甲状腺炎など)
<input type="checkbox"/> 発汗過多 <input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 動悸、頻脈 <input type="checkbox"/> 不整脈(心房細動など) <input type="checkbox"/> 心不全、息切れ <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> イライラ、集中力低下 <input type="checkbox"/> 手指振戦 <input type="checkbox"/> 眼球突出 <input type="checkbox"/> 複視 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 食欲亢進 <input type="checkbox"/> コレステロール低下 <input type="checkbox"/> 微熱 <input type="checkbox"/> 易疲労感 <input type="checkbox"/> 月経不順	<input type="checkbox"/> 皮膚の乾燥 <input type="checkbox"/> 脱毛 <input type="checkbox"/> 体重増加 <input type="checkbox"/> 浮腫 <input type="checkbox"/> 徐脈 <input type="checkbox"/> 記憶力の低下 <input type="checkbox"/> 眠気 <input type="checkbox"/> 動作の遅鈍 <input type="checkbox"/> 嘎声 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 食思不振 <input type="checkbox"/> コレステロール上昇 <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <input type="checkbox"/> 不妊 <input type="checkbox"/> 月経不順

甲状腺の病気は女性に多く認められる傾向があります。



# 熱中症まとめ

- ◆ 热中症とは、暑熱環境でおこる健康障害で、体温上昇と脱水(水分と塩分の不足)が原因で、時には死に至る病態である。
- ◆ 高齢者は、身体の水分量が少ないと、口渴を感じにくく、または意識して水分を控えること、一旦熱中症になると、体力の予備能が少ないとより、熱中症で重症になりやすい。
- ◆ 热中症の予防には、暑熱順化、水分・塩分の適切な補給、涼しい環境の整備が大事。我慢は禁物！
- ◆ 治療はとにかく、身体の冷却と補液！ 発見すれば冷やしながら、とにかく救急車で病院へ。
- ◆ 京都市は全国でも熱中症の危険地帯に入ります。

参考) Googleでもお調べください。

- 日常生活における熱中症予防指針 Ver.3 日本気象学会
- 热中症のメカニズム



京都駅前ホリイ内科クリニック