



診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的として完全予約制を導入しています。来院前に電話予約をお願いします。風邪等の感染症状ある方の診察は（発熱の有無にかかわらず）**12時～12時30分と17時30分～18時**に限らせていただきます（受診前に必ずお電話を！）。

当院ではマイナンバーカードを保険証として使用できます。本年の12月2日より現行の保険証は発行されなくなります。いまのうちからマイナカードの保険証利用をすすめてください（当院のスタッフがお手伝いいたします）。電子処方箋にも対応しております。



子宮頸がんワクチン接種を！！

子宮頸がんの原因のほとんどはヒトパピロマウイルス（HPV）の持続

感染です。この感染を早期に予防することで子宮頸がんの発生を防ぐことができます。子宮頸がんワクチンの接種が進んでいる国では、子宮頸がんの発生が減少しています。

子宮頸がんワクチンの定期接種は、小学校6年生から高校1年生相当の女子です。定期接種の積極勧奨がされなかった期間に接種対象だった**1997年4月2日～2008年4月1日**生まれの女性はキャッチアップ接種が可能です。この期間が2025年3月で終了になります。3回接種するためには**2024年9月末までに1回目の接種が必要です。**

接種を逃している方は9月までに接種しましょう。お子さんやお孫さんに対象となる方がいないか確認し声をかけていただけると幸いです。予防接種で予防できる癌をなくすためご協力ください。



Dr.みわの一口コラム：桐の生命力に驚嘆！

数年前に自宅近くの道路わきに大きな葉の雑草が生えてきました。通勤で毎日観察すると日々背丈がのび、幹が木になっていることに気づきました。調べると桐の木でした。どれぐらい大きくなるのだろうと楽しみにしていたある日根元からバツサリ。小さな切り株だけが残っていました。残念に思っていると、翌年切り株の横からまた同じように葉が伸びています。しばらくたつと今度は切り株の存在がわからないぐらいに切られています。今度こそダメなんだと思ったら、今年も写真のように成長していました。道路を管理する側からは困ったことなのでしょうが、桐の木の生命力に驚き、勇気をもらっています。自転車通勤のひと時の楽しみです。（隆子）



甲状腺機能低下症について

甲状腺は首の付け根の前側・のどぼとけの下あたりにある組織（内分泌腺）です。

甲状腺から分泌されるホルモンが甲状腺ホルモンです。これは新陳代謝を調節する重要なホルモンで、多すぎると「甲状腺機能亢進症（バセド病が代表ですね）」、少なくなると「甲状腺機能低下症」です。甲状腺ホルモンの異常があると、身体に重大な影響がでます。今回は甲状腺機能低下症について述べたいと思います。

甲状腺機能が低下（甲状腺ホルモンが不足）すると、様々な不調が出現します。主な症状としては、**疲れやすい、体がむくむ、寒さに弱くなる、脱毛・眉がうすくなる、体重増加（低下することもある）、便秘、皮膚乾燥、心拍数低下**、などが見られることがあります。また、血液中のコレステロールが高くなります。高齢

者では**認知症（物忘れ）の原因となる場合があります**注意が必要です。

甲状腺機能低下症は、採血を行って、甲状腺ホルモンと脳下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン（TSH）を同時に測定することで診断できます。甲状腺ホルモンが低く、甲状腺刺激ホルモンは高い場合に甲状腺機能低下と診断します。

治療としては、不足した甲状腺ホルモンの補充（内服）を行います。薬の量は少量から開始して徐々に増やして調整する必要があります。甲状腺機能の低下が体調不良の原因となっている場合がありますので、疲労感が続く場合、身体がむくむ場合、元気がない状態が続く場合など、状態に応じてチェックする必要がある病気です。

☆ スタッフから ☆



先日、紫陽花巡りで鎌倉へ行ってきました。明月院は、明月院ブルーと呼ばれる青一色！長谷寺は40種類2500株。色とりどりの紫陽花が咲いていて、また違う景色で素敵でした。皆様はどんな紫陽花がお好きですか？

そして念願の古民家の甘味処へ。線路沿いにあり江ノ電が目の前を通ります。音と振動を感じながら食べるかき氷は格別でした。また散歩できるように足腰を鍛えなきゃ！と心に誓うのでした。（受付事務：S.K.）



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい

みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>