



## 新任医師の紹介

医師 森永 貴理



初めまして 8 月より弓削メディカルクリニックの一員となりました森永貴理（もりながたかとし）です。出身地は東京で幼少期は割り箸のように細い「もやしっ子」でした。低学年時に岡山県の田舎町に転居し、野山を駆け回るうちに健康優良児に変身していました。自然豊かな竜王町の風景は懐かしい感覚で、毎日夕方に川沿いを散歩しながらトンボを眺めるのが日課となっています。

引っ越しは何度もしましたが雪の多い土地に住んだことは一度もありません。雪の季節は期待と心配が半々で、こちらに来て自動車用の雪かきブラシがあることを知りました。今年の冬は初めてのスタッドレスタイヤをはいてノロノロ運転することになりそうです。



20 年前から自転車通勤を始めており 3 台の自転車を壊れるまで乗りました。現在の愛車は 4 代目のクロスバイクで、暑い季節が過ぎたら弓削から山之上まで自転車で往復する予定です。琵琶湖周辺のサイクリングロードも大変魅力的なので是非走ってみたいです。



生来大食いで好物は餅、トウモロコシ、栗ご飯です。特に栗ご飯には目がなく 3 種の栗皮むき器を使い分けて大量の栗をむくのが秋の楽しみです。栗ご飯をたらふく食べるためにも秋になったら散歩や自転車の距離は意識的に延ばすつもりです。



7 月まで愛知県の病院で腎臓内科医をしておりました。医師人生の後半は地域住民に頼ってもらえる町医者となると決めて地域医療の勉強をできる医療機関を探し、全国的に名高い弓削メディカルクリニックを知りました。見学に来た際に見た使命感に溢れた診療と若手を温かく指導する雰囲気入門を希望し、弓削のメンバーに加わることをお許しいただきました。現在はクリニックの様々な職種の方々に教わりながら日々新鮮な気持ちで勉強をしております。家庭医としてはまだまだ新米ですが一日も早くこの地域の皆様のお役に立てるように努力いたします。どうかよろしく願いいたします。





# 気象病

看護師 宮井 由里子

天気の変化によって、倦怠感・めまい・食欲不振・頭痛・関節痛・乗り物酔いなど、不調に悩まされることはありませんか？

これらは自律神経（交感神経（戦いモード）と副交感神経（リラックスモード））の乱れによっておこることがあります。気温・気圧・湿度によるそれぞれの変化が主な原因とされています。

3つの対策をお伝えしましょう

## ① 内耳の気圧センサーをリラックスさせる

耳に温タオルをあててあたためてみたり、耳を優しくマッサージします。



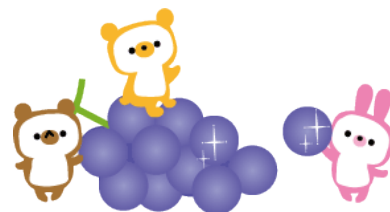
## ② 交感神経のスイッチをONにする

たとえば筋肉を鍛えます。無理のない範囲でスクワットやつま先立ちをしてみましょう。激しい運動や息が上がる運動は良くありません。

## ③ ぬるめのお風呂に入って汗をかき、自律神経を整える。

今流行のサウナでととのうとはこの事でしょうか…？

雨が降ると古傷が痛む ということわざがあるように、昔から言われていたんですね。



# ～お知らせ～

## 医師の不在のお知らせ

### 【 9月 】

- ・ 2日（金） 24日（土） 30日（金） ・ 中村医師
- ・ 5日（月） …………… 河村医師
- ・ 17日（土） …………… 大竹・西川医師
- ・ 24日（土） …………… 西川医師

### 【 10月 】

- ・ 8日（土） …………… 雨森・大竹医師
- ・ 22日（土） …………… 中村医師



## 医師の赴任のお知らせ

9月から新しく赤松 園子（あかまつ そのこ）医師が在宅医療部へ赴任されます。よろしくお願いたします。

## 糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか？

さかえ9月号・10月号のみ一冊100円で購入していただけます。（定価550円）

詳しくは外来看護師にお尋ねください。お電話でも取り置きいたします。

