

NEWS

がん市民公開講座のお知らせ

「がんと栄養 ～何を食べる? どう食べる?～」

●「がん」と「栄養」の関係

臨床栄養科長
糖尿病内科診療科長/糖尿病センター長 小倉 雅仁

●がんに向き合う食事のヒント

栄養管理室 室長 上ノ町 かおり



後日、当院がんセンターウェブサイトにてアーカイブ動画を公開いたします。

がん治療中や治療後の「食事」について、分かりやすくお話しします。

日時 2026年6月12日(金) 15:30～

申込不要
(入場無料)

場所 京都医療センター4階 多目的ホール



左記のQRコードをスマートフォンなどで読み込んで、アクセスしてください。

京都医療センターへのアクセス

京阪電車をご利用の場合

- 京阪電鉄「藤森駅」下車徒歩8分

近鉄電車をご利用の場合

- JR東海道新幹線または東海道本線「京都駅」下車、近鉄電車に乗り換え、「丹波橋駅」で京阪電車に乗り換え、「藤森駅」下車徒歩8分
- 近鉄・地下鉄「竹田駅」より巡回バス15分

JRをご利用の場合

- 京都駅からJR奈良線「JR藤森駅」下車徒歩12分、または巡回バス15分
- 京都駅からJR奈良線「東福寺」下車、京阪電車に乗り換え、「藤森駅」下車徒歩8分

車をご利用の場合

- 名神高速道路の京都南インターから7分

駐車場の利用料金について

外来患者 (当日の入退院患者含む) ※診察・検査終了後に割引処理が必要です。	最初30分 無料 5時間まで 300円 5時間以後 1時間毎に200円加算
お見舞い、付き添いの方 ※当院からご来院をお願いしたご家族を含みます。 ※割引処理が必要です。	最初30分 無料 1時間まで 300円 1時間以後 1時間毎に200円加算
その他一般利用者	最初30分 無料 1時間毎に800円加算

※2026年4月1日より、駐車料金を改定いたしました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
※駐車場は台数に限りがあり、混雑が予想されます。当院へお越しの際は、なるべく公共交通機関・無料巡回バスをご利用ください。

巡回バスのご案内

近鉄・地下鉄竹田駅 発		JR藤森駅 発	
時間	京都医療センター 行き	時間	京都医療センター 行き
8	00 45	8	25
9	30	9	10 55
10	15	10	40
11	00 40	11	20
12	20	12	00 40
13	00 40	13	20
14	20	14	00 40
15	00	15	20

京都医療センター 発		JR藤森駅 行き	
時間	近鉄・地下鉄竹田駅 行き	時間	JR藤森駅 行き
8	30	8	15
9	15	9	00 45
10	00 45	10	30
11	25	11	10 50
12	5 45	12	30
13	25	13	10 50
14	5 45	14	30
15	25	15	10



近鉄・地下鉄竹田駅バス停



JR藤森駅バス停



京都医療センターバス停

※2026年1月5日より、バスダイヤを改正いたしました。
※運行は平日のみです(土曜・日曜・祝日は運休)
※交通事情等により運行時刻に若干のずれが生じることがあります。特に午前中や雨天時は、10～15分程度の遅れが生じる場合がありますので、あらかじめご了承ください。巡回バスの遅れ等により外来予約時間に間に合わない場合があっても、当院は責任を負いかねます。時間に余裕をもって巡回バスをご利用ください。
※巡回バスの停留所がある【近鉄・地下鉄竹田駅】【JR藤森駅】【くぜクリニック】等の近隣施設は、当院巡回バスとは一切関係ございません。これらの施設への発車・到着時刻等のお問い合わせはご遠慮ください。
※巡回バスは、京都医療センターを受診される患者さんのために運行しております。確認のため、診察券や紹介状等の提示をお願いする場合があります。
※定員に達した場合はご乗車いただけないことがあります。その際は次の便をご利用ください。タクシー等の代替サービスは行っておりません。

今号の表紙 リボンに例えられる甲状腺を、ぬいぐるみの蝶ネクタイで表現しました。

うづらだより

バセドウ病のお話

その「蝶ネクタイ」、働きすぎかもしれません。

うづらトピックス



Volume
166
2026
Spring

知って役立つ!旬の食材コラム

ビタミンCたっぷり!いちご

京都医療センターさん、これ気になります /

うづらトピックス

このコーナーでは、毎回身近な病気や医療をテーマに解説します。

今回のテーマ

バセドウ病

バセドウ病とはどういう病気でしょうか？

バセドウ病は、全身の臓器の働きや体の代謝に関わり、エネルギーの使われ方を調節する「甲状腺ホルモン」が過剰に出る病気です。本来は細菌やウイルスから体を守る免疫の仕組みが誤って働き、甲状腺を刺激し続けることで、ホルモンが過剰に出てしまいます。

代表的な症状

動悸・息切れ



少し動いただけでも心臓がドキドキしたり、息が切れやすくなります。

体重減少・食欲増進



食量が増えているのに、体重が減っていくことがあります。

手のふるえ・暑がり



手が細かくふるえたり、汗をかきやすく暑さに弱くなります。



もしかして？ バセドウ病セルフチェック

動悸が続く、体重が急に減った、手がふるえる、汗をかきやすい、疲れやすいといった症状はありませんか。これらはバセドウ病でよくみられるサインです。一方で、症状の多くは特定の病気を強く思わせるものではなく、日常生活で起こりうる体調の変化として受け止められることも少なくありません。気になる症状が続く場合は、早めに医療機関を受診し、相談することが大切です。

先生からのアドバイス

早期発見と継続治療が大切です。

バセドウ病は、早く見つけて適切に治療すれば、コントロールできる病気です。治療の基本は薬ですが、効果が不十分な場合や副作用がみられる場合には、手術や放射性ヨウ素内用療法などを組み合わせ、その方の状態に合った治療を行います。大切なのは、甲状腺ホルモンを適切な状態に保つことです。自己判断で治療を中断せず、不安があれば遠慮なく医師に相談し、一緒に治療を続けていきましょう。



ピックアップニュース

毎月開催 「乳がん教室」のご案内

乳腺外科では、乳がん患者さんとご家族のための「乳がん教室」を月1回開催しています。乳がんの治療や日常生活のこと、不安や疑問を解消するために、病気について分かりやすくお話しします。予約は不要ですので、治療中の方だけでなく、治療が終わった方やご家族の方もぜひご参加ください。

詳しくはホームページをご覧ください。
最新の情報をご案内しています。

申込不要 参加費無料

会場 京都医療センター 4F大会議室
(外科外来横のエレベーターでお越しください)

乳がん診療科長 山賀 都

知って役立つ！旬の食材コラム

今月の食材 いちご



春の気配を感じるようになり、店頭でもいちごを見かける機会が増えました。今回は「いちご」についてご紹介します。いちごには、100gあたり約62mgのビタミンCが含まれています。ビタミンCは、血管や皮膚の健康を保つコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。成人の1日あたりのビタミンC摂取推奨量は、厚生労働省により100mgと設定されています。中粒のものを7～10粒ほど食べると1日の推奨量をほぼ満たすことができます。春はいちご狩りも人気ですが、甘みが強く食べやすいため、気づかないうちに糖分をとり過ぎてしまうこともあります。おいしく味わいながら、食べ過ぎには気をつけましょう。最後に、賢い食べ方のコツとしてお伝えしたいのが「洗い方」です。ビタミンCは水に溶け出しやすい性質を持っています。ヘタを取ってから洗うと、その切り口から大切な栄養素が流れ出てしまいます。「ヘタをつけたまま」洗い、食べる直前に取るようにしましょう。みなさまもこの機会にいちごを食べてみませんか？

シリーズINTERVIEW / Personality 岸本 香織さん

FM845 「カラダ元気」出演報告



FM845 京都リビングエフエム
毎月最終火曜日 14:05～14:30 放送

2026.1.27 感染制御部 金井 修	2026.2.24 内分泌・代謝内科診療科長 金本 巨哲	2026.3.31 腎臓内科 高折 光司
「今日からできる、家庭の感染制御」	「バセドウ病について」	「高血圧について」
冬に広がる感染症の特徴と、今日からできるご家庭での具体的な予防対策をお伝えしました。	バセドウ病の原因や症状、診断と治療法、適切な治療で安心して生活できることについてお話ししました。	高血圧は自覚症状が少ない病気です。減塩と家庭での血圧測定を習慣にすることの重要性についてお話ししました。