

ひらた医院 NEWS

2016年4月1日
第203号

別れと出逢い...

春は別れと出逢いの季節。皆さんも多くの別れと出逢いを経験されたことでしょう。卒業、進学、入学、就職、異動と新天地での生活をスタートさせる方も多いですね。ご本人もご家族も、この変化に期待と緊張でハラハラどきどきもしますね。

また春先には体調を崩す方も増えていきます。精神面では、感情的になる、不安感、無気力、集中力の低下。身体面では不眠や倦怠感、頭痛、耳鳴り、立ちくらみ、食欲不振など。様々な症状があるようです。病院で検査を受けてもこれといった異常は見当たらない場合も。

これらの症状は仕事や人間関係による過度のストレスが原因の事が多いのですが、一日二日で効果が出るような特効薬はありません。身体のリズムを根本から改善する必要があります。睡眠時間、起床や食事のバランス、疲れすぎない適度な運動など、心がけることは多いです。健康の確認のための検査も必要、そして、常日頃からストレスの溜まらない生活を心がけ、栄養バランスを整える事も必要です。

一つの例を挙げると、ビタミンB群。これは私たちが生きるためのエネルギーを作るのに欠かせない栄養素です。B群はどれか一つだけでは効果を発揮しにくく、お互いに助け合いながら働きます。故にB群は一緒に摂るのが望ましい形です。また、B群は特に代謝ビタミンと呼ばれ、摂取した食べ物を代謝しエネルギーに換えています。ビタミンBを含む食品を多く摂り、春先の不調に備えましょう。精神的にも身体的にもB群はとても大事な栄養素です。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

【日曜診療のお知らせ】
4/24
内視鏡検査（ご予約）
午前中の通常診療

【時間外の対応】 時間外電話は転送されます。緊急の際にはお電話下さい。出ない時は数分おいてかけ直して下さい。又留守録にお名前を残して下さい。命に関わる事態の際は返信を待たず、救急病院へ向かって下さい。

日	月	火	水	木	金	土
～ H28年 4月 ～						
27 診療	28	29	30	31 AM	4/1	2
3 休診	4	5	6	7 AM	8	9
10 休診	11	12	13	14 AM	15	16
17 休診	18	19	20	21 AM	22	23
24 診療	25	26 CT	27	28 AM	29 休診	30
5/1 休診	2	3 休診	4 休診	5 休診	6	7

- 次回のヘリカル CTは 4/26(火)10時～
 - 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています
- ☆ ☆健康の輪を拡げる運動をしています☆☆
皆さんの周りの大切な方に健康の大切さ、健康管理の重要性をお話ください(^^)

ひらた医院
胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻 478
代表 ☎097-548-7616
診察順番予約専用
☎097-547-8813
診療時間：9～18時
休診：日・祝・木曜午後
内視鏡センター直通
☎097-576-7618

院長 平田 孝浩
医学博士
外科専門医／消化器外科認定医
平成 14年 7月 1日 開院