

## うんちはカラダからの大事なお便り

雪が舞い、きーんと冷えた空気に身が引き締まりま  
す。最近ではインフルエンザもちらほら…。  
寒いからついつい縮こまりがち、寒いから飲水少なめ  
…。この環境が便秘を引き起こします。冬は空気が乾燥  
してきますからお肌は乾燥しています。体内も同じ様に  
乾燥しているので積極的に水分補給を行い、体を動かし  
ましょう。

便秘は、腸内に便が長期間溜った状態ですから、腸内  
細菌に悪い影響を与えます。便がエサとなつてクロスト  
リジウムなどの悪玉菌が増殖します。そして、発がん性  
物質、発がん促進物質、アンモニア、硫化水素などの有  
害物質や、おならの元となるガスを発生させます。だか  
ら、便秘の時のおならは臭いのです。これらの有害物質  
は腸壁からどんどん吸収され血液に乗って全身に運ば  
れます。肌荒れや様々な病気にもつながると考えられて  
います。

便秘を引き起こす要因は、食事量・食物繊維の摂取不  
足、運動不足、排便の意識的抑制、旅行などによる排便  
習慣の変化、環境の変化、ストレスなどが挙げられます。  
便秘から考えられる主な病気は、過敏性腸症候群、大  
腸憩室、大腸ポリープ、大腸がん、直腸がん、痔、など  
。

便秘の方は便に血が混じっていないかよく観察して  
下さい。うんちはカラダからのお便りです。カラダから  
のサインを見逃さないように。又、便潜血反応検査で陽  
性になった方は、二次検診を受けるようにして下さい。  
気になる事がありましたら何でも相談して下さい。

院長 平田 孝浩

### 【日曜診療のお知らせ】

2/28 (通常診療及び内視鏡検査のご予約)

【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

ひらた医院  
は医療を通  
じて社会に  
貢献いたし  
ます。

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

## 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

### 内視鏡センター

☎097-576-7618

### 診察予約専用

☎097-547-8813

診療時間：9～18時

休診：日・祝・木曜午後

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

- 次回のヘリカルCTは2/24(水)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