

ひらた医院 NEWS

2022年2月1日

第 272 号

【日曜診療のお知らせ】



2月27日(日)



通常診察は午前中のみ行います。
ひらた医院では、皆様からのご要望で、
毎月1回日曜日、内視鏡検査を
ご予約の方を中心に診療しております。

【臨時休診のお知らせ】

2月12日(土)

インターネットでも当日受付できます。
<https://e.inet489.jp/hrt7616>



※ネット受付をして来院した場合も必ず受付窓口までお越し下さい。

☆ 今後のヘリカルCTの予定 ☆

2022年 2/16(水) 6/28(火) 10/18(火)
3/29(火) 7/16(土) 11/18(金)
4/21(木) 8/23(火) 12/17(土)
5/25(水) 9/14(水)

いずれも10時からです(前日まで要予約)

毎週火曜日午後
に生花を診察室
前に置いていま
す。皆様の目の
保養になります
ように。

ひらた医院は医療を
通じて社会に貢献
いたします。

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻 478
☎ 097-548-7616

☆ 診察順番予約専用 ☆
☎ 050-5533-1937

内視鏡のご予約はこちら

☆ 内視鏡センター直通 ☆
☎ 097-576-7618

● 診察時間 ●

午前 9 時～12 時 30 分
午後 14 時～18 時

● 休診 ●

日・祝・木曜午後

● オンライン診療 ●

オンライン診療の
詳細はこちら→



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

☆ 健康の輪を広げる運動を
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
お話しください。

- 次回のヘリカルCTは 2月16日(水) 10時～です。※要予約
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っております。
- 検査のご予約やご相談、承っております。
- 会社の健康診断、入社や入学に必要な健康診断も承っております。

冬は寒くて外に出るのが億劫になり、運動不足になりがちになります。また、年末年始の食べ過ぎでメタボになることも。運動を行うことで健康で豊かな生活を送ることができます。今回は健康づくりのための運動のポイントをお伝えします。



何かあったら
どうしよう
vol. 127

生活習慣病予防に 健康づくりのための運動

「何かあったらどうしよう」はひらた医院が発行する、ご自身のカラダのことを考えるきっかけとしていただくための新聞です。お楽しみに。

運動の効果とポイントにつつまして

運動のポイント

日常の中で運動を取り入れることが無理なく運動を続けるポイントです！

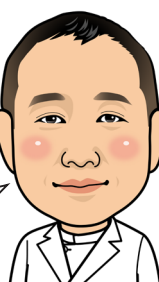
- ① 歩く時は歩幅を広くして速歩きで歩く
- ② 掃除や洗濯などはキビキビと動いて行い、家事の合間には体操を行う
- ③ テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチを行う



最近、運動不足で
疲れやすくなってきたな…

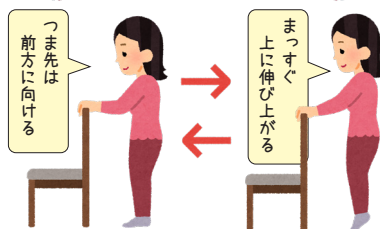


運動は病気を予防し
健康促進に役立ちます！



イスを使った筋トレ

つま先立ち運動 (ふくらはぎの筋トレ)



- ①足を肩幅に開きイスや壁に手を添えて立ち、背すじ・腰を伸ばす
- ②正面に目線に向けたまま、ゆっくりとかかとを上げる
- ③ゆっくりとかかとを下ろす
- ④②～③の動作を10回繰り返す

スクワット (太ももの筋トレ)



- ①浅く座り、肩幅に足を開く
- ②両手を前で交差し状態を倒す
- ③お尻を上げてひざを伸ばす
- ④①～③の動作を10回×2セット

運動のこと

運動中はいつもと違う
症状や疲れに注意し、
水分摂取を心掛けてください



運動による4つの効果

- ①肥満の解消や予防に役立ち、生活習慣病の予防になる。
- ②体力を維持・向上させる。
- ③体の働き（生理機能）を良くする。
- ④ストレスの解消に役立つ。



「治るガンで死なせない」
を使命とし、日々奮闘中！

ひらた医院 院長 平田孝浩

ひらた医院では
「健康の輪」を
広げる取り組みを
行っています。
大切な方へ「健康の輪」を
広げていきましょう。



ひらた医院HP

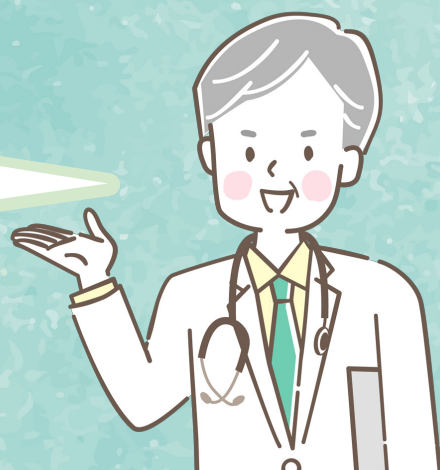


あんなことやこんなことも 聞いてもいいのかな？



どんなお悩みごとでも
お気軽にご相談ください

「こんな悩みがあるんだけど、どこで聞けばいいんだろう…」と、受診する診療科を選ぶ時に迷うことはありませんか？「たぶんここかな？」と患者さんご自身で診療科を判断されがちです。患部や症状を問わず、どんなお悩みごとでも、ご遠慮なく当院でご相談ください。



院

長

パ

パ

ラ

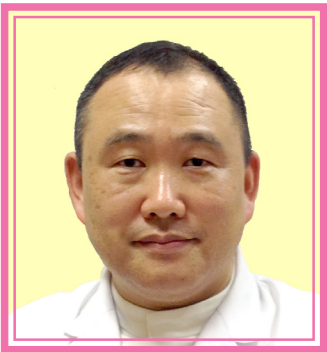
ッ

チ



大切な胃を守るために

2022年2月1日号
パパラッチ係発行



余寒なおきびしい昨今ですが、皆さんいかがお過ごしですか。2月は、私の誕生月。今年で59歳になります。ふりかえれば、今から56年前の私が3歳の時、医師だった父は39歳の若さで胃がんで亡くなりました。大切な家族を失う深い悲しみを知りました。この経験は、私が医療の道に進むきっかけとなっています。あれから半世紀以上が経ちましたが、父のように苦しむ人を少しでも減らしたい！という想いで、日々診療を行っております。日本人に多く見られる胃がんは、早期発見でほとんど治すことができるようになってきました。検査法・治療法が飛躍的に向上したこと

により、定期的に検診を受け適切な処置をすれば、過度に怖れる病気ではありません。とはいっても、食べ物や嗜好品、ストレスなど、毎日の生活と密接な関係があり、食生活の見直しを中心にした胃をいたわる心がけが大切です。胃が重たい感じ、食欲不振といった症状が長く続くようなら検査を受けてください。吐き気、嘔吐、下痢、便秘、タール状になった黒い便などの症状がある場合も同様です。おかしいと思ったらすぐに検査を受けましょう。定期的な検査も大切です。当院でも胃や大腸の内視鏡検査を行っておりますので、大切なお身体の定期的な確認に、またお身体の相談などにお気軽にお問い合わせください。私はいつでもここにいます。



院長の愛猫便り！222の猫の日編



今月のお花



オンライン診療



オンライン診療の
受診方法については、
こちらのQRコードを
ご参照ください。



ひらた医院のホームページに
アクセスできるQRコードです。
アクセスしてください！！

2月3日は節分。節分といえば豆まきと恵
方巻ですね！今年の恵方は北北西だそうです。
恵方を向いて願いを込めて無言で海苔巻きを
食べたいと思います！パパラッチ編集部