

【日曜診療のお知らせ】



**9月は日曜診療は
ありません。**



10月の日曜診療はこちらです。

10月30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、日曜日に内視鏡検査を
ご予約の方を中心に診療しております。

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 9/14 (水) | 2023年 1/21 (土) |
| 10/18 (火) | 2/22 (水) |
| 11/18 (金) | 3/30 (木) |
| 12/17 (土) | 4/21 (金) |
| | 5/23 (火) |
| | 6/21 (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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------------|----|----------|-----------|------------------|---------|
| ～2022年9月～ | | | | | | |
| 8/28 診療 | 29 | 30 | 31 | 9/1 午前 | 2 | 3 |
| 4 休診 | 5 | 6 | 7 | 8 午前 | 9 | 10 |
| 11 休診 | 12 | 13 | 14 CT | 15 午前 | 16 | 17 |
| 18 休診 | 19 休診 敬老の日 | 20 | 21 | 22 午前 | 23 休診 秋分の日 | 24 |
| 25 休診 | 26 | 27 | 28 | 29 午前 | 30 | 10/1 |
| 2 休診 | 3 | 4 | 5 | 6 午前 | 7 | 8 午前 |

- 次回のヘリカルCTは 9月14日(火) 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。

☆ 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。

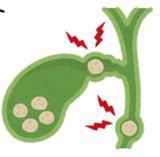
肝臓や胆嚢（たんのう）、胆管にできる結石のことを、胆石（たんせき）と言います。胆石をもっている人は、中年以降に多く、女性は男性より2倍多いと言われています。今回は、胆石の原因や検査、予防法について詳しくお伝えします。



いつまでも元気に！ 胆石はなぜできる？

「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。

胆石ができる理由と放置するリスク

| | |
|--|--|
| <p>胆石を放置するリスク ③</p> <p>胆石症と診断されても、はじめは自覚症状がないケースが多いため、放置しがちです。しかし、放置をすると激痛や発熱等の症状を引き起こしたり、『胆のうがん』等の命に関わる病気を引き起こす可能性もあります。</p>  | <p>なぜ胆石ってできるのかな？ ①</p>  <p>コレステロールが原因と考えられています</p> |
| <p>自覚症状がなくても、医療機関で定期的にエコー検査を行い、胆石の有無や状況をご確認ください。 ④</p>  <p>なるほど！</p> | <p>胆石の原因とは？ ②</p> <p>高エネルギー、高コレステロールの食事を続けていると胆汁の中のコレステロールの量が増加します。過剰なコレステロールが溶かされないまま結晶化して胆石になるのです。</p>  |

胆石症の予防方法

胆石症を予防するために食事の際には以下の点にご注意ください。

野菜を多くとる
野菜に含まれる食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きがあります。



食べ過ぎ・飲み過ぎに注意
肥満は胆石の危険因子です。食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけるだけでなく、適度な運動を行いましょう。栄養バランスの良い食事を心掛けることも大切です。



水分をしっかり取る
水分不足は血中のコレステロール濃度や脂質が高くなり胆石を形成しやすくなります。1日に約2リットルを目安に水分をしっかりとりましょう。




「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



院

長

パ

パ

ラ

ツ

千



季節の変わり目 夏から秋へ

2022年9月1日号
パパラッチ係発行



朝夕はずいぶん涼しくなりました。「暑さ寒さも彼岸まで」とよく言われますが、秋のお彼岸の時期ですね。9月23日の秋分の日、昼と夜の長さがほぼ同じになる季節の変わり目で、この日を中日として前後3日ずつを合わせた7日間を「秋のお彼岸」と言います。昔から仏教の世界では、ご先祖様のいる「極楽」を「彼岸（ひがん）」と呼び、西の方角にあると考えられていました。そして私たちのいる世界は「此岸（しがん）」と呼び、東の方角にあると考えられています。そのため太陽が真東から上って真西に沈むこの時期は、彼岸と此岸が最も通じやすい時期に当たると考えられ、先祖をしのぶのによい時期とされてきました。お彼岸は、家族みんなでお墓参りを行い、ご先祖様へ日頃の感謝を伝える機会として、古くから受け継がれてきた大切な慣習だったんですね。さて、秋といえば、「読書の秋」とも言われています。読書に関する研究では、読書を続けていると、脳のつながりが強化され、記憶力や集中力が向上し、長生きにもつながると言われています。また、読書はストレスレベルを低下させ、加齢による認知力の低下を防ぐことにもつながるそうです。秋の夜長に、学びや娯楽のためにはもちろん、健康のためにも、読書はいいですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。何か気になることがありましたら、一人で悩まず私に相談してください。私はいつでもここにいます。



🌸 今月のお花 🌸

院長の愛猫便り！フルーツ&スイーツ編 🐱



実は、院長は果物の中で、**モモ**が大好きにゃんだって！

抹茶ケーキ…
おいしそうだにゃ



モモ
つめた〜い桃



手作り
抹茶ケーキ

癒しのスポット
柞原八幡宮



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！！

ひらた医院HP

秋は体の代謝が高まってくる時期。運動を
するとさらに基礎代謝があがり、ダイエット
の効果が出やすいそうです。紅葉を楽しみ、
体をしっかり動かします！パパラッチ編集部