

## 【日曜診療のお知らせ】



**8月18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。



※時折、最終日曜日ではない場合も  
ございますのでご注意ください。  
詳細は受付までお問い合わせください。

## 【夏季休診のお知らせ】

**8月11日～15日まで休診**

※8月16日(金)より通常通り診療いたします。

## 【9月のお知らせ】

**9月20日(金)は午前中診療**

※この日は12時30分までの受付となります。

インターネットでも予約できます。  
<https://e.inet489.jp/hrt7616>



※ネット予約をして来院した場合も必ず受付までお越し下さい。

## ☆今後のヘリカルCTの予定☆

2019年	8/27 (火)	2020年	1/15 (水)
	9/26 (木)		2/25 (火)
	10/26 (土)		3/26 (木)
	11/20 (水)		4/21 (火)
	12/17 (火)		5/21 (木)
			6/13 (土)

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  
代表 ☎ 097-548-7616  
FAX 097-548-7626

☆ 診察順番予約専用 ☆  
☎ 050-5533-1937

※予約のやり方、確認などは  
別紙をご参照ください。

☆ 内視鏡センター直通 ☆  
☎ 097-576-7618  
内視鏡の予約はこちらまで

● 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

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
～2019年8月～						
7/28 診察	29	30	31	8/1 午前	2	3
4 休診	5	6	7	8 午前	9	10
11 休診	12 休診	13 休診	14 休診	15 休診	16	17
18 診察	19	20	21	22 午前	23	24
25 休診	26	27 CT	28	29 午前	30	31
9/1 休診	2	3	4	5 午前	6	7

- 次回のヘリカルCTは8月27日(火)10時～です。
- 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  
お話しください。

内視鏡検査のことを詳しくお伝えする『シリーズ内視鏡検査』。今回は検査前に皆様に準備していただくことの特集です。大腸の内視鏡検査は検査日の3日前から、胃の内視鏡検査は検査前日に準備していただくことがあります。万全の状態で行う検査を迎えるためにご一読下さい。

## シリーズ内視鏡検査 第3回

### 検査の3日前～前日に

# 準備すること

何かあったら  
どうしよう vol.97

「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。



大腸内視鏡検査は検査日に下剤を飲んで腸をきれいにする必要があります。そのため食事内容にご注意下さい。治療同意書のご準備もお忘れなく。

食べる物に  
注意が必要  
なのね！



## 検査 3 日前～

### 大腸内視鏡検査

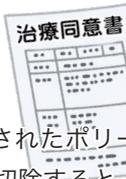
✓ **食事**：食物繊維の多いもの（野菜、キノコ、豆類、海藻など）を避けて、できるだけ、**柔らかいもの**を食べてください。



### 治療同意書の署名

#### 胃・大腸内視鏡検査

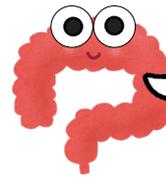
✓ **同意書**：検査中に発見されたポリープや小さながんをその場で生検切除すると、1度の検査で治療まで終わるため患者さんの負担が小さく望ましいと考えております。検査時にポリープや小さながんが発見された場合、その場で病変部の切除を希望されるかどうか、同意書（前受診時にお渡しします）にご署名いただき検査日当日に看護師にお渡し下さい。



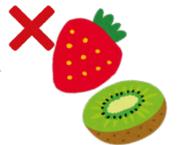
## 検査前日

### 大腸内視鏡検査

- ✓ **朝食 & 昼食**：食物繊維の多いもの、脂肪分の多いもの、小さな種のある果物（苺やキウイフルーツなど）を避けてください。
- ✓ **夕食**：野菜を食べず、お粥や素うどんなどで19時頃までにお済ませてください。飲酒は避けてください。
- ✓ **薬を飲む**：21時には、コップ一杯の水に指示された内服薬を入れて飲んでください。その後は何も食べないでください。※ 白湯、水は飲んでも大丈夫です。



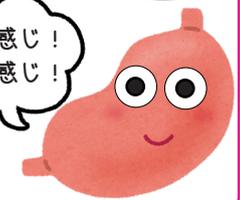
しっかり診てもらいたいから  
超！腸！注意して千ヨ



### 胃の内視鏡検査

- ✓ **夕食**：20時頃までにお済ませ下さい。水は夕食以降も飲んでかまいません。

いい感じ！  
胃胃感じ！



シリーズ内視鏡検査の第4回目は『検査当日』について詳しくお伝えします。



「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。



# 院 長 パ パ ラ ッ 千



## 夏は水不足便秘に要注意！

2019年8月1日号  
パパラッチ発行



8月になりました。暑い日々が始まりますね。夏といえば各地で水不足が心配されますが、身体の水不足にも注意が必要です。気温が高く、汗をたくさんかいて身体が脱水状態になると、便の水分量が少なくなり硬い便となって『水不足便秘』になることがあります。今回は**水不足便秘を防ぐための水分補給の4つのポイント**をご紹介します。

- ①のどが渇く前に飲む（のどが渇いたと感じた時はすでに脱水が始まっています。）
- ②冷たすぎない温度で飲む（胃腸が冷えると消化機能が低下し不調の原因になります。）
- ③カフェイン、糖分が少ない飲料を選ぶ（カフェインは利尿作用があるため。スポーツドリンクなど糖分の多い飲料は飲み方に注意しましょう。水、麦茶などがオススメです。）

④一日1.5Lを目標にこまめに飲む（一度にたくさん飲んでも身体に吸収されずに排泄されてしまいます。一度に飲む量は100mlから150mlを目安にしましょう。）

水分補給の際には以上の4点にご注意ください。十分に水分補給を行っているにも関わらず便秘の場合は、他の原因があるかもしれません。便秘の原因の一つには大腸がんもあります。進行した大腸がんの場合、大腸が狭くなるため排便がスムーズに行えなくなるためです。大腸がん以外にも様々な原因は考えられますが、特定するのは難しいため、まずは大腸内視鏡検査を行って大腸がんでないことを調べることをオススメします。



🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️

### それいけ！三匹のネコ ある日のごはん編

リンリン（10歳）

えびとトマトが  
いっぱい！

キキ（3歳）

ララ（3歳）

赤色の食材は  
インスタ映え  
するニャー

🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️

## 🌸 今月のお花 🌸



## 夏の冷房設定

体温調節は交感神経・副交感神経のバランスによって保たれています。温度差が大きい環境では神経のバランスが壊れて夏バテの原因になります。冷房設定は外気温との差が5℃以下が目安！



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

人生初の胃・大腸内視鏡検査を受けました。  
検査の結果は胃にポリープが5個あり！切除していただき悪性じゃなく一安心。これからは定期的に検査を受けます！  
パパラッチ編集部