ひらた医院 NEWS

2019年4月1日 第 238 号

【GW休診日のお知らせ】



А

休診

4/28 (日) ~5/6(月)



木

午前

※9連休となります。

【 日曜診療のお知らせ 】

● 4/21 (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。

火

2

A

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



☆ 今後のヘリカル CT の予定 ☆

2019年 4/20 (土) 8/27 (火) 5/30 (木) 9/26 (木) 6/25 (火) 10/26 (土) 7/24 (2K) 11/20 (水) 12/17 (火)

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 前に活けていま す。皆様の目の 保養になります ように。

土

金

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 2097-548-7616 FAX 097-548-7626

☆ 診察順番予約専用 ☆ ☎ 050-5533-1937 ※ 4/26~変更になりましたので ご注意ください

☆ 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

3/31 4/1 5 診察 午前 10 12 8 9 11 13 休診 午前 14 15 16 17 19 18 **ZO** 休診 CT 午前 22 21 23 24 25 26 27 診察 午前 **Z8** 29 **30** 5/1 2 3 休診 休診 休診 休診 休診 休診 休診 5 7 10 11 8

水

~ 2019年4月~

3

- ▶次回のヘリカルCTは4月20日(土)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。

休診

会社の健康診断、入社や入学に必要な健康診も承っております。

☆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。

あなたの便はどんな形ですか? 便にはいろいろな情報が含まれています。便の 形・硬さ・色・におい・量などをチェックすることで腸の状態や病気、あなたの 食生活や心理状態まで知ることができます。今回は便の形で 健康状態や対処法が分かるチェックシートをご紹介します。



便の状態で今の自分の健康状態が分かります。

日頃からチェックする習慣をつけて、健康管理に役立てましょう。

うんこって情報が モリモリなんだ!

| _ | | | | |
|---|------|-----|----|-----|
| | チェック | 形 状 | 状態 | 対処法 |
| | | | | |

粘土状

直腸からするりと出てきた、長くて 太いバナナのような便は **理想的な 便で、健康状態がよい証拠**です。 血液などが混ざって いなければ特に 心配はありません。



7 U



うさぎの糞のように小さくコロコロ とした便が出る方は、<mark>ストレスが</mark> **原因の過敏性腸症候群の疑い**があ ります。 一般的な便秘の状態なので、 心配はありませんが、食物 繊維を多めに摂り、便秘 解消を心がけましょう。



太くて かたい



便秘がちの方に多い便です。腸内 にとどまる時間が長いため、便の水 分が吸収され、便が硬くなります。 特に心配はありませんが、 適度な運動と食物繊維や 乳酸菌、水分を 多めに摂りましょう。



細くてやわい



消化不良を起こしやすい<mark>脂肪分を</mark> 多めに食べていたり、水分を摂り 過ぎたりすると細い便が出ます。 普段太いのに、急に鉛筆のような 細い便が出るようになったら内科 か消化器科を受診して下さい。



下痢や水様便は<mark>消化吸収ができていない状態です。1日10回以上の下痢が3日以上続く時は、腸炎や食中毒の疑いもあります。</mark>

水分補給を心がけ、 下痢が何日も続く時は 内科か消化器科を 受診して下さい。





「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。







质長/ペパラ









遺伝で起きる大腸がんとは?

2019年4月1日号 パパラッチ係発行



春風の心地よい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。日本中で桜が咲 き誇る季節ですが、一口に桜といっても「ソメイヨシノ」や「ヤエザクラ」、「シダレ ザクラ」など様々なタイプがあります。それぞれの桜に味わいがありますね。タイプ といえば、「大腸がん」にも様々なタイプがあります。遺伝で起きる大腸がんの代表 的なタイプとして、**家族性大腸ポリポーシス**があります。大腸にポリープがたくさん できる病気で、両親どちらかがこの疾患の場合 50% の確率で遺伝していきます。放っ ておくとポリープが癌となってしまい、40歳代では約半数の人が癌、50歳代でほぼ 100% 癌になります。診断方法として、大腸内視鏡検査で確認

する必要があります。ご家族の病気歴など、身近なことを調べるだけで早期発見・早期治 療に繋がることもありますので、気になる時にはお気軽にご相談ください。

身近でできる健康チェックといえば、トイレで「便」の形や匂いをチェックすることで も健康状態がわかります。今号の「何かあったらどうしよう」コーナーでは、便のチェッ クシートがありますので、こちらをぜひご参考ください。ちなみに、横浜では「うんこ」 をテーマにした「うんこミュージアム YOKOHAMA (よこはま)」が3月15日にオープ ンしました。7月15日までの期間限定ミュージアムで、うんこについて、楽しく遊んで 学べるようです。ゴールデンウィークに訪れるスポットとしても良さそうですね。



♣ 今月のお花 ♣

山登りやお寺・神社巡りで「フレッシュ









春は気温の変化が激しい季節。 自律神経が乱れてイライラしや すくなりがち…。イライラ対策 にオススメなのがジャ スミン茶。イライラ を鎮める作用がある



と言われています。



といかといか

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!!

今号は「うんこ」が特集されていますが、健 康チェックに役立つものだと勉強になりまし た。これからは「臭いものにふた」ならぬ、「臭 いものをみて」いきます! パパラッチ編集部