

ひらた医院 NEWS

2019年4月1日
第 238 号

【 GW 休診日のお知らせ 】



● 4/28 (日)
~5/6 (月)

※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。

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 (水)	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。

ひらた医院は医療を
通じて社会に貢献い
たします。

2019 4

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

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

※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

- 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。
- 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。

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。



トイレでできる 健康チェック方法 うんこチェック

「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。



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。



チェック	形状	状態	対処法
	粘土状 	直腸からすりと出てきた、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なければ特に心配はありません。
	コロコロ 	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、 ストレスが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、特に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 脂肪分を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。
	形をとどめていない 	下痢や水様便は 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。	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。



