

## 【日曜診療のお知らせ】



● 3 / 3 1 (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	3/26 (火)	8/27 (火)
	4/20 (土)	9/26 (木)
	5/30 (木)	10/26 (土)
	6/25 (火)	11/20 (水)
	7/24 (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。

## 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

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

- 次回のヘリカルCTは3月26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。

日本人の死亡原因の1位はがんによるものですが、その中でも大腸がんで亡くなる方は多くを占めています。大腸がんは食の欧米化が要因の1つとされ、増加傾向にあります。早期発見・早期治療で完治する確率は高い病気です。大腸がんについて数字で見えてみましょう。



何かあったら  
どうしよう vol.92

# 数字で見る 大腸がんリスクと 内視鏡検査のススメ

「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。

そーだったんだ  
知らなかった



## 1 位

### 女性のがんによる 死亡数第1位



大腸がんは女性のがんによる死亡数の第1位で男性では第3位となっています。女性はおよそ14人にひとり、男性はおよそ11人にひとりが一生のうちに大腸がんを診断されています。

出典：人口動態統計 2015年（厚生労働省大臣官房統計情報部編）

## 40 歳

### 大腸がんの罹患率は 40歳代から増加



年齢別に見た大腸がんの罹患率は40歳代から増加しはじめ、50歳代から急増し、高齢になるほど高くなります。自治体の大腸がん検診が始まる40歳からが、まさに『大腸がん年齢』です。



## 95%

### 早期発見・早期治療で 95%以上が完治



大腸がんは早期発見・早期治療で95%以上が完治しますが、放置したままだと進行します。進行するまでほとんど自覚症状がないため発見が遅れることもあります。定期的な大腸がん検診を受けることでリスクを軽減することができます。

### このような方は 大腸内視鏡検査の 受診をおすすめします

- 便潜血検査が陽性だった方
- 以前大腸にポリープがあった方
- 家族が大腸がんになった方
- 便に血が混ざる、お腹が張る、便秘や下痢、といった症状がある方



「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 パパラッチ



## 春を元気に過ごすために

2019年3月1日号  
パパラッチ発行



朝晩の寒さもゆるみはじめて春の訪れを感じますね。いかがお過ごしでしょうか。3月は冬から春へ季節が移り変わっていく節目の月。気温高低差に伴う体温調節や、年度替りに伴う環境の変化などにより、体と心にストレスを与えてしまい自律神経も乱れがちになってしまいがちです。そんな体調を崩しやすい春を元気に過ごすために、4つのポイントをご紹介します。

①**生活のリズムを整える**。「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」、これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。規則正しい生活を送ることで、疲れにくくなり、だるさも軽減されます。②**栄養バラン**

**スのよい食事をとる**。ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。③**休養をとる**。休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。④**体温を調節する**。気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

以上でございます。今回は春を元気に過ごす4つのポイントをご紹介しましたが、体の不調は季節の変わり目によるものだけではありません。小さな症状でも気になる方は、お気軽にご相談ください。



## 🌸 今月のお花 🌸



おいしそうだ  
にゃ〜!

**中華料理は元気が出るにゃー!**





春眠暁を覚えず  
にゃ〜 ZZZ...





## 花粉症の予防法

花粉症を予防するには花粉を除去するしか方法がありません。自宅やオフィスをこまめに掃除して、マスクをかけてできるだけ花粉に触れないようご注意ください。



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

この時期の楽しみといえば菜の花。日出町の大神ファームでは3万本の菜の花が見頃を迎えているそうなので行ってみます! 皆さんはどんな春を過ごされますか? パパラッチ編集部