

ひらた医院 NEWS

2016年11月1日
第210号

「便秘をあれどるなけれ・・・」

便秘とは、便の中の水分が少なくなつて硬くなりスムーズに排便出来なくなつた状態の事で、食事や生活習慣が原因と言われています。ですので、食事や生活習慣を見直すことで便秘を解消出来るのであれば、それらを改善し便秘知らずになりたいですね！厚生省の調査でも便秘は沢山の女性が自覚する症状であり、その数は男性の二倍です。

便秘が解消されないままだと、肌荒れや肩こりを引き起こしてしまつたり、精神的にも不安定になつてイライラしたりしがちです。慢性的な便秘は日本人に増えている大腸癌の原因の一つとも言われています。罹患率男性で一位、女性で二位の大腸癌。女性の部位別死因第一位は大腸癌です。たかが便秘と軽視せず、しっかりと対策し解消していきましょう。

便秘を解消する方法は色々ありますが「食物繊維の摂取」「水分補給」「定期的な排便の習慣化」はぜひ取り入れるべき三点です。

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくしたり、便の傘を増やして腸を刺激し排便リズムを回復させたりします。また、便秘の状態では便の中の水分が減つていきますので水分をたっぷり補給することが大切です。朝起きてすぐにコップ一杯飲むこと。腸が刺激されて動きが活発になり便秘が起こりやすくなります。朝食後、たとえ便秘がなくても決まった時間にトイレに行く。排便を習慣化する有効な手段です。便秘を感じた時には我慢せずすぐにトイレに行くことも重要です。便秘が解消すれば心も体もスッキリして生活できるはずですよ。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

【日曜診療のお知らせ】
11/27
内視鏡検査（ご予約）
午前中の通常診療

【時間外の対応】 時間外電話は転送されます。緊急の際にはお電話下さい。出ない時は数分おいてかけ直して下さい。又留守録にお名前を残して下さい。命に関わる事態の際は返信を待たず、救急病院へ向かって下さい。

日	月	火	水	木	金	土
～ H28年 11月 ～						
30 診療	31	11/1	2	3 休診	4	5
6 休診	7	8	9	10 AM	11	12
13 休診	14	15	16 CT	17 AM	18	19
20 休診	21	22	23 休診	24 AM	25	26
27 診療	28	29	30	12/1AM	2	3
4 休診	5	6	7	8 AM	9	10

- 次回のヘリカル CTは11/16(水)10時～
 - 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています
- ☆ ☆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ください(^^)

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
診察順番予約専用
☎097-547-8813
診療時間：9～18時
休診：日・祝・木曜午後
内視鏡センター直通
☎097-576-7618

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