

ひらた医院 NEWS

2023年2月1日

第 284 号

【日曜診療のお知らせ】



2月26日(日)

3月26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。

【臨時休診のお知らせ】

3月20日(月)

インターネットでも当日受付できます。

<https://e.inet489.jp/hrt7616>



※ネット受付をして来院した場合も必ず受付窓口までお越し下さい。

☆ 今後のヘリカルCTの予定 ☆

2023年	2/22(水)	6/21(水)	10/26(木)
	3/30(木)	7/15(土)	11/25(土)
	4/21(金)	8/30(水)	12/23(土)
	5/23(火)	9/26(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
☎ 097-548-7616

☆ 診察順番予約専用 ☆
☎ 050-5533-1937

内視鏡のご予約はこちら

☆ 内視鏡センター直通 ☆
☎ 097-576-7618

● 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

● オンライン診療 ●

オンライン診療の
詳細はこちら→



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 2 月 22 日(水) 10 時～です。※要予約
- 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。

冬になって気温が低くなると、私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。高血圧は自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。今回は、冬の高血圧のリスクと予防方法について詳しくお伝えします。



何かあったら
どうしよう
vol.139

いつまでも元気に！ 高血圧のリスクと予防

「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。

高血圧のリスクと予防方法について

高血圧の3つの予防方法

日常生活における高血圧の予防策として3つの対策方法をご紹介します。

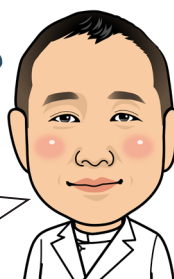
- ①食事の塩分を調整する
- ②お酒は適量を心がける
- ③毎日30分以上の運動
(散歩やウォーキング、ストレッチなど)。



目の充血が気になって
眼科に行ったら高血圧が
原因って言われました…



高血圧は自覚症状がない
まま症状が進み
思わぬ所に症状が出ます



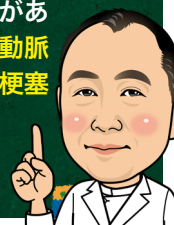
高血圧は自覚症状がないまま進行します。健康診断を受けたり、定期的に病院や家庭で、血圧を測るようにしましょう。

高血圧のリスクや予防法がよく分かりました♪



高血圧のリスクについて

高血圧の場合、網膜の血管の壁が厚くなったり血管の内側が細くなったりするため、結膜の血管が破れ充血や視力低下が起こることがあります。また高血圧は、**動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などの心疾患や脳出血などの脳血管疾患のリスクを高めます。**



冬は特にご注意ください

血圧が高い人にとって、寒い冬は注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。

冬の血圧上昇を防ぐために次のように心がけましょう。

- 布団から出る前に室内を暖める
- 脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- 寒い屋外に出る時はしっかりと防寒対策をする
- トイレ室内を暖め、便座も温めておく
- 寝る前にパジャマの上から羽織れるものをそばに置く



お体の不安やお悩み、血圧や血圧の変動が気になる方はお気軽にご相談下さい。



「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。



ひらた医院HP

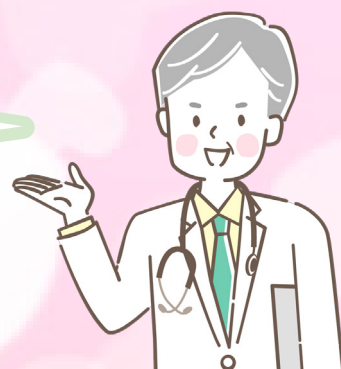


どんなお悩みごとでも お気軽にご相談ください



あんなことやこんなことも聞いてもいいのかな？

「こんな悩みがあるんだけど、どこで聞けばいいんだろう…」と、受診する診療科を選ぶ時に迷うことはありませんか？「たぶんここかな？」と患者さんご自身で診療科を判断されがちです。患部や症状を問わず、どんなお悩みごとでも、ご遠慮なく当院でご相談ください。



自宅や外出先からも診療いただけます

オンライン診療なら、自宅にいらしてご相談いただくことも可能です。病院に足を運びにくい時には、お気軽にオンライン診療もご利用ください。

【ご利用に必要なもの】

インターネットに繋がったパソコンやスマートフォン、タブレット端末。
また、クレジットカードと保険証は、初回予約時に必要です。ご不明な時は、お気軽にご連絡ください。



院

長

パ

パ

ラ

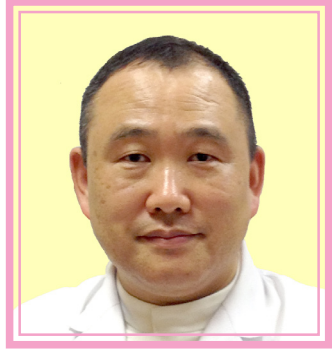
ッ

千



節目の年！還暦を迎えます

2023年2月1日号
パパラッチ係発行



きびしい寒気の中で、梅のつぼみがほころび始めたようですが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。月日が経つのは早いもので2023年も1ヶ月が過ぎ2月となりました。2月は私の誕生月であります。今年は節目の年となる60歳の誕生日を迎えます。これまでの60年の間に私の人生を導き、支えてくださった多くの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。みなさん、本当にありがとうございます。60歳と言えば還暦です。還暦は干支・十干の組み合わせが60年で一巡することから、「元の暦に還る＝還暦」と呼ばれています。還暦

には、赤いものを贈る風習がありますが、赤色には神社の鳥居の色を見ても分かるように「厄除け」「魔除け」の意味があるということと、「生まれた年に戻る＝赤ちゃんに還る」という意味から「還暦＝赤色」が、現代まで引き継がれています。私の医師としての原点は、父が39歳の若さで胃がんで亡くなった、私が3歳の時になります。幼いながらも、病で家族を失う辛さを知りました。辛い思いをされる方がひとりでも少なくなりますように、これからも「治るがんで死なせない」をモットーに、日々尽力いたします。何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。私はいつでもここにいます。



院長の愛猫便り！ある日のスイーツ編



今月のお花



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！！

2月と言えば節分！家族で豆まきをしたり、恵方巻きを食べる予定です。今年の恵方は南南東。1年の幸せを願って、太巻きを食べたいと思います！パパラッチ編集部



スマホ問診



スマートフォンで、
どこでも事前に問診が
できるスマホ問診は、
こちらのQRコード
よりご利用ください。