

ひらた医院 NEWS

ひらた医院は医療を通じて
社会に貢献いたします



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。

日曜診療のお知らせ

12月17日(日)

通常診療は午前中のみ行います。

ひらた医院では、皆さまからのご要望で、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。

年末年始 休診のお知らせ
12月30日(土)～1月3日(水)

次回のヘリカルCTは

12月23日(土) 10時～ [要予約]

今後のヘリカルCTの予定

2023年	2024年	
12/23(土)	1/30(火)	4/24(水)
	2/28(水)	5/23(木)
	3/29(金)	6/22(土)

いずれも10時～ [前日までに要予約]

2023年

12月の診察予定

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

- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日おこなっております。
- 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。

インフルエンザ予防接種について

当院では、令和5年度は
インフルエンザ予防接種を行わないことと致します。

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。

いつまでも元気に！

胃腸と肌の深い関係

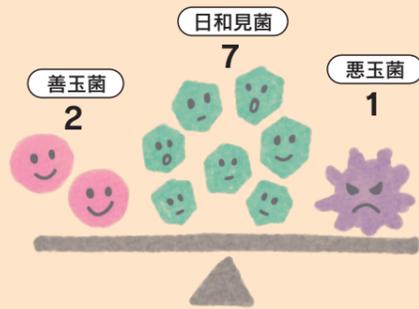
本格的な冬を迎え、空気が乾燥すると気になり始めるのが肌荒れ。カサつきやかゆみ、吹き出物などさまざまな肌トラブルが見られますが、実はそれらの原因に胃腸のトラブルが関わっていることも。そこで今回は胃腸と肌との関係や、肌荒れ対策についてご紹介します。

肌アレの原因は乾燥だけじゃないのね



腸内環境の乱れが肌荒れにつながる！

腸の中には多くの細菌が生息し、体に良い働きをする「善玉菌」、体に不調をもたらす「悪玉菌」、良い働きも悪い働きもする「日和見菌」の3つに分かれてバランスを保っています。



ところが悪玉菌の割合が多くなると腸内に有害物質が作り出され、腸に吸収されて血液と一緒に肌へ届けられることでさまざまなトラブルを引き起こしてしまうのです。

step 1

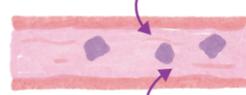
腸の中で悪玉菌が増えて腸内環境が乱れる

step 3

肌にも有害物質が届き、トラブルを引き起こす

step 2

有害物質が作り出され、血液と一緒に全身へ



腸内環境チェック

- 肌荒れ、吹き出物など肌トラブルがある
- 便が硬い、出にくい
- 便秘、もしくは下痢になりがち
- 食事は肉ばかりで野菜が少ない
- 運動をあまりしていない
- 寝不足、もしくは寝起きがスッキリしない

「腸内環境チェック」で当てはまる項目が多い人は腸内環境が乱れているかもしれません。



少しでも気になることがあれば、気軽にご相談ください。

体のこと、健康のこと、お薬のこと
どんなお悩みごとでも
お気軽にご相談ください

「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？



患者さんご自身で診療科を判断するのはなかなか大変です。患部や症状を問わず、どんなお悩みごとでも、遠慮なく当院でご相談ください。

自宅や外出先からも
診療いただける



オンライン診療

オンライン診療なら、自宅にいなご相談いただくことが可能です。病院に足を運びにくい時は、お気軽にオンライン診療をご利用ください。

オンライン診療に必要な物

- インターネットに繋がったパソコンやスマートフォン、タブレット端末など。
- 予約時に、クレジットカード、保険証が必要。

腸内環境を整える 善玉菌を増やすには？

善玉菌をとり入れる

- ヨーグルト
- 納豆
- 味噌
- キムチ など



善玉菌である乳酸菌・ビフィズス菌などを含む発酵食品を食べることで、腸内の善玉菌を増やす効果が期待できます。

適度な運動やマッサージ

- ウォーキング
- ストレッチ
- 腸マッサージ



運動は腸の動きを活性化し、腸内環境が整いやすくなると言われています。簡単な運動やマッサージなどを日々の習慣に取り入れましょう。

毎朝1杯の白湯を

冬の朝には、コップ1杯の温かい白湯を飲むのがおすすめ。



寒さでこわばっている腸が温まって動きやすくなるほか、体温がアップして体の代謝が高まると言われています。



「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」の輪を拡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
ホームページ

お体についての不安やお悩みなど、
お気軽にご相談ください

オンライン診療
詳しくはこちら→



ご不明な時は、お気軽にご連絡ください。
ひらた医院 (代表電話) TEL.097-548-7616



2023年を振り返って

早いもので、あっという間に2023年も最後の月を迎えました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

今年を振り返ってみると、3月のWBC（ワールドベースボールクラシック）を皮切りに、7月のサッカー女子ワールドカップ、8月のバスケットボールワールドカップ、9月のラグビーワールドカップなど大きな国際大会が目白押しの“スポーツの1年”としてたいへん盛り上がりましたね。個人的にはおかげさまで還暦を迎えることができ

ましたが、華々しく活躍されたスポーツ選手に負けず劣らず、体力的にはまだまだ元気いっぱいみなさんの診療にあたらせていただいております。

当院は今年から診療時間を変更して土曜の午後は休診となりましたが、そのぶん検査数を増やして誠心誠意対応させていただいております。そこには、内視鏡検査によって胃がんや大腸がんの早期発見・早期治療に努めたいという変わらない想いがあるからこそ。みなさんがいつもと

同じく健やかな生活を過ごせるように、自覚症状がなくても年に1度は体のメンテナンスをしていただきたいと思います。

何か気になることがございましたら一人で悩まず、お気軽にご相談ください。私はいつでもここにいます。今年も1年間ありがとうございました。みなさんが良いお年をお迎えくださいますことを、心よりお祈り申し上げます。

院長の愛猫便り

猫はソファーで丸くなる編



秋の味覚
柿を堪能

もう一杯
にゃ



おやつ
の
時間
にゃ



できたてポップコーン
と、手作りプリン！

受付予約（診察順番予約）

電話 **050-5533-1937**

インターネット（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。



内視鏡のご予約

電話 **097-576-7618**

内視鏡センター直通



HIRATA CLINIC

ひらた医院 胃腸科・肛門科
内科・外科

〒870-1143 大分市田尻478

診療時間 午前 9時～12時30分／午後14時～18時

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

電話 097-548-7616

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

オンライン診療

ホームページ

