



心と胃腸の深い関係

気候の良い爽やかな季節になりましたが、その一方で「五月病」と呼ばれる心の不調を抱えやすい時期でもあります。不安や緊張で胃がキリキリと痛んだり、お腹の調子が悪くなった経験を持つ方も少なくないのではないでしょうか。このような症状からも分かるように、ストレスで胃腸のトラブルが起こることは珍しいことではありません。

私たちはストレスを感じると体に備わる自律神経のバランスが崩れ、さまざまな不調が現れるようになります。自律神経は活発的な時に働く「交感

神経」とリラックス時に働く「副交感神経」に分かれ、バランスをとることで体の機能を正常に保っています。ストレスを感じると交感神経の動きが優位になるのですが、腸の動きは副交感神経が司っているため、バランスが崩れて下痢や便秘、胃痛を引き起こしてしまうのです。胃腸の不調を感じた時は、好きな音楽を聴く、映画や読書を楽しむなどして副交感神経の働きを高めるのもいいでしょう。



また、「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの生成にも、腸は一役買っています。腸内環境が良ければセロトニンの“もと”となる物質が作られて脳に送られ、セロトニンが分泌されて精神が安定します。この時期は普段の食事に発酵食品を取り入れるなどして、腸内環境を整えるのも大切です。

お体や心のことで何か気になることがありましたら、一人で悩まずに私に相談してください。私はいつでもここにいます。

院長の愛猫便り

にゃんともありがたい編

足ウラなら
いつでも拝ませ
あげるにゃ



←霊山寺でこんなものを見つけました。「仏足石(ぶつそくせき)」というそうです。お釈迦様の足裏を石に刻み信仰の対象としたものだとか。

コナス珈琲で
ティータイム♪



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

ひらた医院 胃腸科・肛門科
HIRATA CLINIC 〒870-1143 大分市田尻478
内科・外科

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

[クイズの答え]



Q1 : ③ 1日
Q2 : ③ 4つ
Q3 : ② 小腸



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 NEWS

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

5月26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。

次回のヘリカルCTは

5月23日(木) 10時～[要予約]

今後のヘリカルCTの予定

5/23(木)	8/27(火)	11/22(金)
6/22(土)	9/24(火)	12/24(火)
7/13(土)	10/23(水)	

いずれも10時～[前日までに要予約]

2024年 5月の診察予定

日	月	火	水	木	金	土
4/28 休診	29 休診 昭和の日	30	5/1	2 午前のみ	3 休診 憲法記念日	4 休診 みどりの日
5 休診 こどもの日	6 休診 振替休日	7	8	9 午前のみ	10	11 午前のみ
12 休診	13	14	15	16 午前のみ	17	18 午前のみ
19 休診	20	21	22	23 午前のみ CT	24	25 午前のみ
26 診療	27	28	29	30 午前のみ	31	6/1 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。

お知らせ

6月24日(月)～27日(木)は、**臨時休診**です。

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。

みなさん、毎日しっかり歯みがきはできているでしょうか？
来月6月は「歯の衛生月間」ということで、
今月号ではひと足先に口腔ケアの重要性と
ポイントについてご紹介！
実は口の中の状態は、体の健康にも関わっているのです。

歯みがきが
健康のもと？



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…」

受診する診療科を選ぶ時に迷うことはありませんか？

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。

口腔ケアのメリット

口腔ケアは歯みがきだけでなく、歯ぐきや舌の衛生状態を保つお口のケアです。

1 虫歯・歯周病・口臭の予防

口に残った食べカス、歯垢を除去することで口の中の病気やトラブルを予防できます。

ケアのタイミングは起床後、食後、就寝前に行うのが理想的。



2 胃腸の調子を整える

歯が弱ると食べ物を細かく噛み砕いたりすり潰したりできなくなり、消化不良を起こして胃腸の負担に。

健康な歯は唾液の分泌も促し消化も助けます。

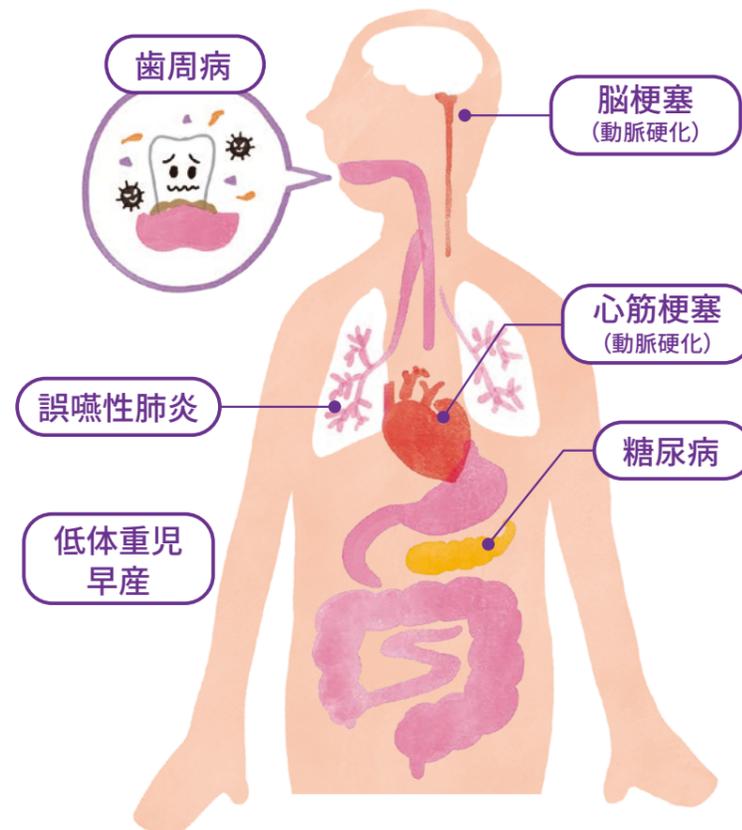


高齢者に多い誤嚥性肺炎も口腔ケアで予防できると言われています。



3 全身の疾患予防にも効果アリ!?

口腔内の細菌の増殖は虫歯や歯周病などを引き起こすだけでなく、血管や唾液を通して体内に入り、体中の組織に悪影響を及ぼしていることがわかってきました。



正しい口腔ケアを知ろう!

歯みがき

2分

歯の外側と内側、歯ぐきを2分以上かけて丁寧に磨きましょう。
フロスで歯間の汚れを取り除くとより効果的です。



舌みがき

舌には多くの細菌が潜んでいるため、しっかり除去しないと口臭の原因に。
舌専用のブラシの使用がおすすめ。



マウスウォッシュ

口の中に潜む細菌を流す効果があります。
口に残った食べカスやネバネバも取り除くので爽快感も得られます。



「何かあったらどうしよう」はひらた医院が発行する、ご自身の体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。

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

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。

「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/医学博士 平田 孝浩



ひらた医院
ホームページ

あなたも、今日からもの知り博士 ひらた医院クイズ

Q.1 ひらた医院が開院したのは7月ですが、
日にちは何日でしょう？

- ① 7日 ② 15日 ③ 1日

Q.2 心臓にある部屋は全部でいくつでしょう？

- ① 2つ ② 3つ ③ 4つ

Q.3 食べ物を消化してほとんどの栄養分を
吸収する臓器はどこでしょう？

- ① 大腸 ② 小腸 ③ 胃

※「答え」は裏面・右下を見てね!