



7月に 開院23年目を迎えます

梅雨もようやく終盤を迎え、本格的に暑くなってきましたね。7月1日にひらた医院は開院23年を迎えることができました。ここまで長く診察を続けてこられたのは、患者さまや地域みなさまに支えられたおかげと感謝しております。

振り返ってみると、当院を開院したのは私が39歳の時でした。実はこの年齢と開院日には不思議な縁があり、同じく医師だった父が胃がんのため39歳の若さで他界し、「平田医院」を閉院したのは6月30日だったのです。このこ

とを母から聞かされたのは、私が開院して数ヶ月経った頃でした。偶然ではありますが、父と繋がっているような気がしてなりません。もう会うことも相談することもできませんが、過去には「お父さんに盲腸の手術をしてもらったんよ」と患者さんから私の知らない父の話聞き、背中を追っていることを誇らしく思ったこともありました。

今では親子2世代、3世代にわたって通っていただく患者さんも多く、まだ幼かった患者さんが成人を迎えたと聞い

たり、お子さんだった患者さんが赤ちゃんを抱いて顔を出してくださったりと、みなさまと共に歩むことができて本当に嬉しく思っています。

還暦を迎えて62歳になりましたが、ますますみなさまの健康に役立てるようにこれからも新しい試みを行っていく予定です。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。

料理上手な友達の手料理でホームパーティ♪

お花を飾って気分UP!

🐾 院長の愛猫便り

おあずけ編

お花が鳥かごから出てくるのを待ってるにゃ

米粉を使った大根カツも美味!

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

〒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

胃腸科・肛門科
内科・外科

オンライン診療

ホームページ

【クイズの答え】

Q1: ② 39歳
Q2: ③ アイスクリーム頭痛
Q3: ① 1.2 リットル

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



2024年7月1日
第301号

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

7月28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
7月13日(土) 10時～〔要予約〕

今後のヘリカルCTの予定

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

いずれも10時～〔前日までに要予約〕

2024年 7月の診察予定

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

8月13日(火)～15日(木)は、お盆休診です。

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。

いつまでも元気に！

何かあったら
どうしよう
vol.156

熱中症から体を守ろう！

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。暑さが急に厳しくなると気をつけたいのが、熱中症です。
特に梅雨明け前後はまだ暑さに体が慣れておらず、熱中症を起こしやすい傾向にあるので要注意。
体の異変を感じたら、無理せず休憩や休養をとりましょう。



熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで体に熱がこもり、さまざまな症状が起こる状態のこと。
屋外だけでなく室内での発症も多く、重症化すると命に関わることもあります。

こんな症状に注意

- めまい
- 顔のほてり
- 吐き気
- 体のだるさ



- 高い体温
- 頭痛
- 大量の汗
- 筋肉痛



熱中症を予防するには

①暑さを避けよう

エアコンや扇風機を活用して室温を涼しく保ちましょう。
屋外では日傘や帽子で直射日光を避け、スポーツをする際は30分に1度は休憩を。



②暑さに負けない体づくり

暑さに慣れるため、軽い運動や入浴で汗をかく習慣を付けると熱中症のリスクを下げると言われています。
十分な睡眠も欠かせません。



③こまめに水分・塩分補給

体は常に汗をかいているので、**喉が乾いていなくても**意識的に水分補給を。
喉の渇きを感じにくい高齢者や子どもは「1時間おき」など時間を決めると良いでしょう。適度に塩分をとることも大切です。



！熱中症が疑われたら

衣服をゆるめて体を冷やし、水分と塩分を補給してください。

意識がない、自力で水分を摂れないなどの症状があれば救急車を呼びましょう。



高齢者は暑さを感じにくいので家族や周囲の人が熱中症予防を呼びかけましょう。



「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

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。

自宅や外出先からも診療いただける

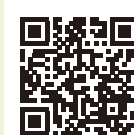
オンライン診療のご案内

オンライン診療なら、自宅にしながら
ご相談いただくことが可能です。

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、保険証が必要です。

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



あなたも、今日から もの知り博士

ひらた医院クイズ

Q.1 ひらた医院を開業したのは院長が何歳のとき？

- ① 35歳 ② 39歳 ③ 43歳

Q.2 冷たいものを食べると頭がキーンとなる現象を何と言う？

- ① かき氷頭痛 ② 冷房頭痛
③ アイスクリーム頭痛

Q.3 熱中症予防のため、水は1日にどのくらい飲むべき？

- ① 1.2リットル ② 2リットル ③ 2.2リットル

※「答え」は裏面・右下を見てね！