



夏バテしない体づくり

今年の気温は全国的に平年よりも高くなると言われ、猛暑になることが予想されています。そこで気をつけたいのが、夏バテです。食欲不振や体のだるさ、頭痛などを伴う体調不良のことを総称して夏バテと言いますが、その主な原因は暑さによる自律神経の乱れ。私たちの体は暑さを感じると汗をかくて熱を発散し、体温を調節していますが、暑い屋外と冷房が効いた室内の温度差を感じることで自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起こってしまうのです。

そんな夏バテ対策として、みなさんも栄養価が高いものを食べる、体を冷やし過ぎないなどを試されているかと思いますが、意外と大切になるのが生活リズムを整えること。規則正しい生活と質の良い睡眠をとることが、自律神経のバランスを保つことにつながります。ちなみに私は平日も休日も関係なく毎日同じ時間に寝起きして、日々のルーティンを崩さないように心がけています。毎朝起きたら自家製のスムージーを飲んで1日をスタートさせ、帰宅後は趣味の将棋をしながら頭の中を整理すること

が日課です。寝る時には上に布団をかけて、睡眠時間は6～7時間を確保しています。

夏休みやお盆で生活が不規則になりがちなの時期だからこそ、早寝早起きの習慣や一定の睡眠時間を確保するように気をつけてください。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
開院22周年！ありがとう編

おかげさまで
ひらた医院は開院22周年！
23年目のスタートに
スタッフ一同と食事会でリフレッシュ。

ぼくも
見守ってるにゃ

こちらも
リフレッシュ中

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
HIRATA CLINIC 〒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

Q1: ②トマト
Q2: ②約1～2m
Q3: ①ぬるい風呂

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

8月25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。

今後のヘリカルCTは

8月27日(火) 10時～〔要予約〕

今後のヘリカルCTの予定

9/24(火)	2025年	4/24(木)
10/23(水)	1/18(土)	5/20(火)
11/22(金)	2/26(水)	6/21(土)
12/24(火)	3/19(水)	

いずれも10時～〔前日までに要予約〕

2024年

8月の診察予定

日	月	火	水	木	金	土
7/28 診療	29	30	31	8/1 午前のみ	2	3 午前のみ
4 休診	5	6	7	8 午前のみ	9	10 午前のみ
11 休診 山の日	12 休診 振替休日	13 休診	14 休診	15 休診	16	17 午前のみ
18 休診	19	20	21	22 午前のみ	23	24 午前のみ
25 診療	26	27 CT	28	29 午前のみ	30	31 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.157

咳と逆流性食道炎の関係

乾いた咳が出る、咳が長引いている、声が枯れる…。そのような症状で真っ先に疑われるのは風邪や喘息ですが、意外に見落とされがちなのが「逆流性食道炎」という病気です。消化器系の病気なので一見関係がないように思われますが、咳と逆流性食道炎には関連性があることが分かっています。



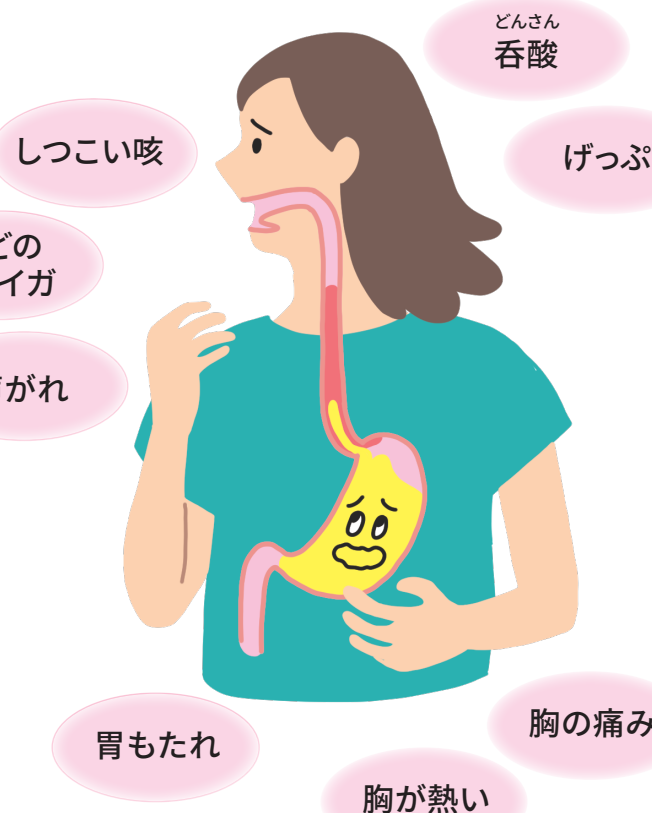
逆流性食道炎とは？

胃酸が逆流して食道に炎症を起こす病気のこと。食道は胃とは異なり胃酸の強い酸性に耐えられず、炎症を起こしてしまいます。炎症が生じると胸焼けやみぞおちの痛みのほか、咳や声枯れといった症状が出る場合があります。

逆流性食道炎の原因

胃酸の逆流は胃と食道の境目にある筋肉が緩むことが原因と考えられ、肥満、暴飲暴食、加齢、ストレス、生活習慣などが引き金になると言われています。中にはベンチプレスなど腹圧がかかることで発症することもあるので注意が必要です。

逆流性食道炎の主な症状



その
咳 こんな症状があれば
逆流性食道炎かも！

- ☐ 痰が絡まない乾いた咳が出る
- ☐ 3週間以上咳が続いている
- ☐ 食後1～2時間後に咳がひどくなる
- ☐ 仰向けで寝ると咳が出る
- ☐ 声が枯れて喉に違和感がある

気になる症状がある方は、
お気軽にご相談ください。

逆流性食道炎になりやすい人の特徴



日常的にできる予防と対策

- point 1** 肥満気味の方はダイエットをして、脂っこいものやアルコールはなるべく控えましょう。
- point 2** 食事中は早食いや暴飲暴食を避け、食後2～3時間は横にならないように。
- point 3** 普段の生活ではお腹を衣類で締め付けないように気をつけて、腹圧がかかり過ぎない姿勢や運動を。

便秘によるお腹の張りが原因で
逆流性食道炎になることもあります。
咳が出る場合はお腹の具合も
チェック！



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

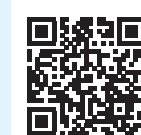
オンライン診療のご案内

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 ひらた医院の向かいにあるスーパーの名前は？

- ①ポテト ②トマト ③キャベツ

Q.2 マスクをせず咳をすると飛沫はどこまで飛ぶ？

- ①約20～30cm ②約1～2m ③約3～4m

Q.3 夏バテ対策で入浴する時はどれが良い？

- ①ぬるいお風呂 ②熱めのお風呂
③冷たい水風呂

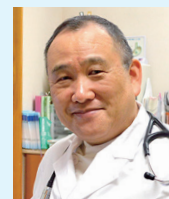
※「答え」は裏面・右下を見てね！

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

「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。

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

8月25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

8月27日(火) 10時～〔要予約〕

今後のヘリカルCTの予定

9/24(火)	2025年	4/24(木)
10/23(水)	1/18(土)	5/20(火)
11/22(金)	2/26(水)	6/21(土)
12/24(火)	3/19(水)	

いずれも10時～〔前日までに要予約〕

2024年

8月の診療予定

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



夏バテしない体づくり

今年の気温は全国的に平年よりも高くなると言われ、猛暑になることが予想されています。そこで気をつけたいのが、夏バテです。食欲不振や体のだるさ、頭痛などを伴う体調不良のことを総称して夏バテと言いますが、その主な原因は暑さによる自律神経の乱れ。私たちの体は暑さを感じると汗をかくて熱を発散し、体温を調節していますが、暑い屋外と冷房が効いた室内の温度差を感じることで自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起こってしまうのです。

そんな夏バテ対策として、みなさんも栄養価が高いものを食べる、体を冷やし過ぎないなどを試されているかと思いますが、意外と大切になるのが生活リズムを整えること。規則正しい生活と質の良い睡眠をとることが、自律神経のバランスを保つことにつながります。ちなみに私は平日も休日も関係なく毎日同じ時間に寝起きして、日々のルーティンを崩さないように心がけています。毎朝起きたら自家製のスムージーを飲んで1日をスタートさせ、帰宅後は趣味の将棋をしながら頭の中を整理すること

が日課です。寝る時には上に布団をかけて、睡眠時間は6～7時間を確保しています。

夏休みやお盆で生活が不規則になりがちなの時期だからこそ、早寝早起きの習慣や一定の睡眠時間を確保するように気をつけてくださいね。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 🐾

開院22周年！ありがとう編

おかげさまで
ひらた医院は開院22周年！

23年目のスタートに
スタッフ一同と食事会でリフレッシュ。



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

〒870-1143 大分市田尻478

胃腸科・肛門科
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: ②トマト

Q2: ②約1～2m

Q3: ①ぬるいお風呂



何かあったら
どうしよう
vol.157

いつまでも元気に！

咳と逆流性食道炎の関係

乾いた咳が出る、咳が長引いている、声が枯れる…。そのような症状で真っ先に疑われるのは風邪や喘息ですが、意外に見落とされがちなのが「逆流性食道炎」という病気です。消化器系の病気なので一見関係がないように思われますが、咳と逆流性食道炎には関連性があることが分かっています。



逆流性食道炎とは？

胃酸が逆流して食道に炎症を起こす病気のこと。食道は胃とは異なり胃酸の強い酸性に耐えられず、炎症を起こしてしまいます。炎症が生じると胸焼けやみぞおちの痛みのほか、咳や声枯れといった症状が出る場合があります。

逆流性食道炎の原因

胃酸の逆流は胃と食道の境目にある筋肉が緩むことが原因と考えられ、肥満、暴飲暴食、加齢、ストレス、生活習慣などが引き金になると言われています。中にはベンチプレスなど腹圧がかかることで発症することもあるので注意が必要です。

逆流性食道炎の主な症状

しつこい咳

のどのイガイガ

声がれ

どんさん
呑酸

げっぷ

胃もたれ

胸の痛み

胸が熱い

その
咳 こんな症状があれば
逆流性食道炎かも！

- ☐ 痰が絡まない乾いた咳が出る
- ☐ 3週間以上咳が続いている
- ☐ 食後1～2時間後に咳がひどくなる
- ☐ 仰向けで寝ると咳が出る
- ☐ 声が枯れて喉に違和感がある

気になる症状がある方は、
お気軽にご相談ください。

逆流性食道炎になりやすい人の特徴

食べるのが早い



脂っこいものや
アルコールを
多く摂っている



お腹が出ている
(肥満体型)



背骨が曲がって
前屈みの姿勢に
なっている



食後にすぐ
横になりがち



コルセットや
ベルトで体を
締め付けている



日常的にできる予防と対策

- point 1 肥満気味の方はダイエットをして、脂っこいものやアルコールはなるべく控えましょう。
- point 2 食事中は早食いや暴飲暴食を避け、食後2～3時間は横にならないように。
- point 3 普段の生活ではお腹を衣類で締め付けないように気をつけて、腹圧がかかり過ぎない姿勢や運動を。

便秘によるお腹の張りが原因で
逆流性食道炎になることもあります。
咳が出る場合はお腹の具合も
チェック！



「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

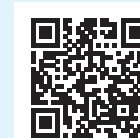
オンライン診療のご案内

オンライン診療なら、自宅にいながら
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 ひらた医院の向かいにあるスーパーの名前は？
①ポテト ②トマト ③キャベツ

Q.2 マスクをせず咳をすると飛沫はどこまで飛ぶ？
①約20～30cm ②約1～2m ③約3～4m

Q.3 夏バテ対策で入浴する時はどれが良い？
①ぬるいお風呂 ②熱めのお風呂
③冷たい水風呂

※「答え」は裏面・右下を見てね！

院長 *paparazzi* パパラッチ



ひらた医院
2024. 8/1号
パパラッチ係発行

夏バテしない体づくり

今年の気温は全国的に平年よりも高くなると言われ、猛暑になることが予想されています。そこで気をつけたいのが、夏バテです。食欲不振や体のだるさ、頭痛などを伴う体調不良のことを総称して夏バテと言いますが、その主な原因は暑さによる自律神経の乱れ。私たちの体は暑さを感じると汗をかくて熱を発散し、体温を調節していますが、暑い屋外と冷房が効いた室内の温度差を感じることで自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起きてしまうのです。

そんな夏バテ対策として、みなさんも栄養価が高いものを食べる、体を冷やし過ぎないなどを試されているかと思いますが、意外と大切になるのが生活リズムを整えること。規則正しい生活と質の良い睡眠をとることが、自律神経のバランスを保つことにつながります。ちなみに私は平日も休日も関係なく毎日同じ時間に寝起きして、日々のルーティンを崩さないように心がけています。毎朝起きたら自家製のスムージーを飲んで1日をスタートさせ、帰宅後は趣味の将棋をしながら頭の中を整理すること

が日課です。寝る時には上に布団をかけて、睡眠時間は6～7時間を確保しています。

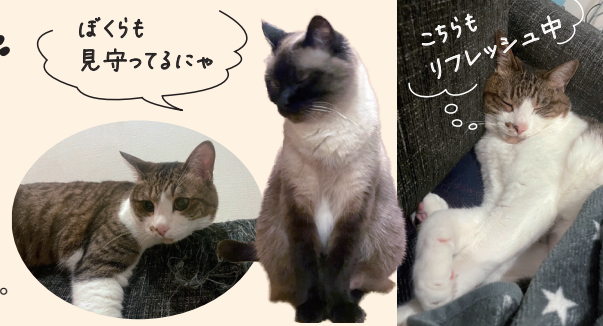
夏休みやお盆で生活が不規則になりがちなのこの時期だからこそ、早寝早起きの習慣や一定の睡眠時間を確保するように気をつけてください。お体や心のことで何か気になることがありましたら、一人で悩まずに私に相談してください。私はいつでもここにいます。



🐾 院長の愛猫便り 🐾

開院22周年！ありがとう編

おかげさまで
ひらた医院は開院22周年！
23年目のスタートに
スタッフ一同と食事でリフレッシュ。



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
内科・外科

HIRATA CLINIC 〒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

【クイズの答え】

Q1：②トマト
Q2：②約1～2m
Q3：①ぬるい風呂



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15時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

8月25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
8月27日(火) 10時～〔要予約〕

今後のヘリカルCTの予定

9/24(火)	2025年	4/24(木)
10/23(水)	1/18(土)	5/20(火)
11/22(金)	2/26(水)	6/21(土)
12/24(火)	3/19(水)	

いずれも10時～〔前日までに要予約〕

2024年

8月の診察予定

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