



食欲の秋 到来! ～食べ過ぎにご注意～



“食欲の秋”と言われるように、秋になると食欲が増してついつい食べ過ぎてしまう、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。秋に食欲が増す理由については、農作物が収穫を迎える、秋の快適な気候が食欲を増進させるなど、さまざまな説がささやかれています。

その中でも注目したいのが、日照時間の減少によるセロトニン不足です。セロトニンとは

「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質で、精神を安定させたり満腹感を感じさせて食欲を抑えたりする働きがあります。セロトニンは太陽の光を浴びることで分泌が活発になりますが、夏から秋にかけて日照時間が短くなるとセロトニンの分泌も減ってしまい、食欲が増えてしまうのです。

食べ過ぎ対策として、セロトニンの分泌を促す習慣を取り入れてみましょう。ポイントは、日光を浴びて適度な運動を行うこと。特に朝日を浴びることでセロトニンの分泌が促されるので、朝起きたらカーテンを開けて日差しを取り入れ脳を起こしましょう。日中はウォーキングや軽いジョギング

などの運動を行うのも効果的です。人と接することでもセロトニンが増加すると言われているので、ご家族やご友人と一緒に体を動かすのも良いかもしれません。またセロトニンは腸で作られ、腸内細菌の動きが深く関わっているため、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖や秋の根野菜などの食物繊維を食事に摂り入れるのもおすすめです。

私も健康でいられるように、10月10日の父の命日には毎年欠かさず墓参りへ行っています。お体や心のことで何か気になることがありましたら、一人で悩まず私に相談してください。私はいつでもここにいます。



今日のお出かけランチはハンバーグ。
ミートボールみたいにまんまる、肉厚!

院長の愛猫便り

うりふたつ 編



そっくり柄のきょうだい猫、違いがわかるかな?



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: ③耳を温める

Q2: ②サンマ

Q3: ②東京オリンピック

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10月1日
第304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

10月27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
10月23日(水) 10時～[要予約]

今後のヘリカルCTの予定

2024年	11/22(金)	3/19(水)
	12/24(火)	4/24(木)
2025年	1/18(土)	5/20(火)
	2/26(水)	6/21(土)

いずれも10時～[前日までに要予約]

2024年

10月の診察予定

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

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。

夏バテの次は、秋バテ!?

今年の夏は猛暑に見舞われ、食欲不振や体調不良に悩まされた方も少なくないと思います。ところがこの時期、過ごしやすくなってきたにも関わらず、体調が戻らずにむしろ悪化している…。そんな体の不調を感じている人は、夏バテならぬ“秋バテ”になっているのかもしれない。



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…」
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。

秋バテとは？

夏は暑さに加えて旅行やレジャーなどのイベントが多く、体力を消耗しがち。さらに冷房や冷たい食べ物・飲み物を摂ることで内臓の冷えを招くことも。そうした夏の疲労や不調が回復しないまま秋に突入すると、夏バテのような症状が表れることがあります。

自律神経の乱れも原因の一つ

秋は朝晩と日中の気温差が大きくなりやすい時期。そんな気温差に体がついていかず、自律神経が乱れることがあります。自律神経は交感神経と副交感神経に分かれ、体の機能を調整している部分。この2つのバランスが崩れることも秋バテの原因と言われています。

気圧の変化が秋バテを加速!?

秋は台風や秋雨前線による気圧の変化が生じやすくなることも、秋バテの原因に。気圧の変化に適応しようとして自律神経のバランスが崩れ、頭痛や肩こりなどの症状が起こりやすくなります。

秋バテの解消法



point
1

体を温める

白湯や味噌汁などの温かいもので体の中からじっくりと温めましょう。入浴はシャワーではなく、ぬるめのお湯に浸かって全身を温めることもおすすめです。

point
2

水分補給

夏に比べて涼しくなる秋は、水分補給の意識が薄れがち。ただし日中に暑くなることも多いので、この時期もこまめに水分を摂ることを心がけましょう。

point
3

野菜や旬の食材を食べる

疲労軽減に働きかけるビタミンCを豊富に含む野菜や、秋が旬の食材を食べましょう。旬の食材にはその季節に体が必要とする成分が含まれています。

point
4

規則正しい生活

朝の起床後は太陽を浴びて体内時計をリセット。朝・昼・夜の食事をきちんと摂り、睡眠時間は6～8時間を目安に毎日決まった時間に就寝しましょう。

秋バテの症状は十人十色。
お気軽にご相談ください。
みなさんの症状に合わせた
治療法を提案します！



秋バテの主な症状

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 倦怠感がある | ☐ 肩こりや腰痛がある | ☐ 食欲がない |
| ☐ 疲れが取れない | ☐ 朝の目覚めが悪い | ☐ 頭痛がする |
| | ☐ 1日中眠さを感じる | ☐ 立ちくらみやめまいがある |
| | ☐ 眠れない | ☐ 胃がもたれる |

「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 気圧頭痛の際の効果的な対処法は？
①頭を冷やす ②首を冷やす
③耳を温める

Q.2 秋に旬を迎える魚はどれでしょう？
①ウナギ ②サンマ ③カレイ

Q.3 10月10日に開会式が行われ、
体育の日の由来となった大会はどれ？
①札幌オリンピック
②東京オリンピック ③日韓W杯

※「答え」は裏面・右下を見てね！