

## 【 日曜診療のお知らせ 】



9月は日曜診療は  
ありません



10月29日(日)  
(休日当番医)

通常診察は午前中のみ行います。  
ひらた医院では、皆様からのご要望で、  
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。

※時折、最終日曜日ではない場合も  
ございますのでご注意ください。  
詳細は受付までお問い合わせください。

インターネットでも当日受付できます。  
<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。

### ☆ 今後のヘリカルCTの予定 ☆

2023年	9/26 (火)	2024年	1/30 (火)
	10/26 (木)		2/28 (水)
	11/25 (土)		3/29 (金)
	12/23 (土)		4/24 (水)
			5/23 (木)
			6/22 (土)

いずれも10時からです(前日まで要予約)

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。

ひらた医院は医療を  
通じて社会に貢献い  
たします。

## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科  
〒870-1143 大分市田尻 478  
☎ 097-548-7616

☆ 診察順番予約専用 ☆  
☎ 050-5533-1937

内視鏡のご予約はこちら

☆ 内視鏡センター直通 ☆  
☎ 097-576-7618

### ● 診察時間 ●

午前 9 時～12 時 30 分  
午後 14 時～18 時

### ● 休診 ●

日・祝・木曜午後・土曜午後

### ● オンライン診療 ●

オンライン診療の  
詳細はこちら→



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

日	月	火	水	木	金	土
～ 2023 年 9 月 ～						
8/27 診療	28	29	30 CT	31 午前	9/1	2 午前
3 休診	4	5	6	7 午前	8	9 午前
10 休診	11	12	13	14 午前	15	16 午前
17 休診	18 休診 敬老の日	19	20	21 午前	22	23 休診 秋分の日
24 休診	25	26 CT	27	28 午前	29	30 午前
10/1 休診	2	3	4	5 午前	6	7 午前

- 次回のヘリカルCTは 9月26日(土) 10時～です。※要予約
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っております。
- 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。

☆ 健康の輪を広げる運動を  
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  
お話しください。

皆さんは、血液検査は定期的に受けていますか？血液検査は、採血をして身体の異常の有無や程度を調べる検査です。検査そのものはすぐに終わりますが、血液検査で分かることはたくさんあります。今回は、血液検査の目的や生活習慣病について詳しくお伝えします。



何かあったら  
どうしよう  
vol.146

# いつまでも元気に！ 血液検査について

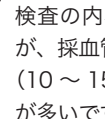
「何かあったらどうしよう」はひらた医院が発行する、ご自身のカラダのことを考えるきっかけとしていただくための新聞です。お楽しみに。

## 血液検査の目的と生活習慣病

### 血液検査のよくある質問



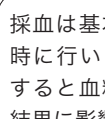
採血ではどのくらいの量の血液をとりますか？



検査の内容によりますが、採血管2～3本(10～15ml)の場合が多いです。大きさ1杯くらいの量になります。



ご飯を食べてきたけど採血しても大丈夫ですか？



採血は基本的には空腹時に行います。食事をするとう糖などの検査結果に影響しますので、採血が食後の場合は、医師や看護師にお伝えください。

血液検査は、体の様々な状況がチェックできて、現在の健康状態の確認や疾病の早期発見に非常に有効です。ナースまたは受付までお気軽にお問い合わせください。



### 血液検査と生活習慣病

③

「糖尿病」や「高脂血症」などは、初期にはほとんど自覚症状がありませんが、血液検査で見つけることができます。生活習慣病をそのままにしていると、脳梗塞や心筋梗塞などの命に直結する病気につながる恐れがあります。血液検査を定期的に行うことで、病気を早期発見・早期治療を行うことができます。

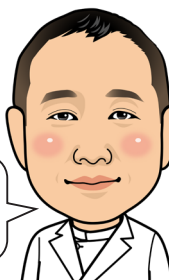


血液検査って  
どんな検査なのかな？

①



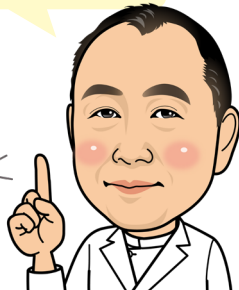
血液を採取して  
体を調べる検査です



現在の健康状態を調べたり病気の進行度合や治療効果の確認にも血液検査はおすすめてです。

④

血液検査について  
よく分かりました♪

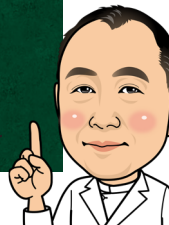


### 血液検査をする目的

②

- ・現在の健康状態
- ・症状や不調の原因
- ・病気の有無
- ・治療の効果
- ・病気の進行度合などの確認・調査をします

色々なことが分かります



「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  
広げる取り組みを  
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HP



# どんなお悩みごとでも お気軽にご相談ください



## あんなことやこんなことも聞いてもいいのかな？

「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？「たぶんここかな？」と患者さんご自身で診療科を判断されがちです。患部や症状を問わず、どんなお悩みごとでも、ご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ます

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も可能です。病院に足を運びにくい時には、お気軽にオンライン診療もご利用ください。

### 【ご利用に必要なもの】

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。また、クレジットカードと保険証は、初回予約時に必要です。ご不明な時は、お気軽にご連絡ください。



↑オンライン  
診療の詳細  
はこちら



# 院 長 パ パ ラ ッ 千

## 運動で秋も元気に！

2023年9月1日号  
パパラッチ発行



暑さが和らぎ、空気の澄んださわやかな晴天が多くなる季節となりました。「暑さ寒さも彼岸まで」とよく言われますが、9月23日の秋分の日、昼と夜の長さがほぼ同じになり、季節の変わり目となります。暑い夏が終わると、寒い冬に向けて人間の体はエネルギーを蓄えるため基礎代謝が上がりやすくなります。基礎代謝とは、私たちが無意識に行っている体温調整や呼吸、心拍など生命活動に必要なエネルギーの消費のことです。基礎代謝が上がるとエネルギー消費量が増えて、①わずかな運動量でも脂肪が燃焼しやすくなる ②体温が上がり、冷え性・むくみ・肩こり・腰痛の改善、病気の予防になる ③新陳代謝が活発になって肌や髪の毛にハリ・つやが出るなど、体に変化があります。

昔から『運動の秋』と言われていますが、基礎代謝が上がりやすい秋は、運動や健康増進に最適な季節と言えます。基礎代謝を上げるために効果的な運動は、ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動です。中でもウォーキングは、年齢を問わず一番取り組みやすい運動です。有酸素運動の目安としては、中等度の有酸素運動（軽く息のはずむ程度）を20～60分、週に3～5回以上行う事がすすめられています。急にハードな運動に取り組むと体に負担がかかりますので、無理をせずできる範囲から体を動かして、秋も元気に過ごしていきましょう。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。



## 院長の愛猫便り！夏の思い出編



ラテアート

カワイイにゃ♪

キレイにゃ♪

## 今月のお花



## スマホ問診



スマートフォンで、どこでも事前に問診ができるスマホ問診は、こちらのQRコードよりご利用ください。



ひらた医院のホームページにアクセスできるQRコードです。アクセスしてください！！

ひらた医院HP

先日、庄内梨を食べました。甘くて瑞々しくてとても美味しかったです。秋は運動をしつつも、旬を迎える秋の味覚をたくさん楽しみたいと思います！パパラッチ編集部