

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

1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

1月30日(火) 10時～[要予約]

今後のヘリカルCTの予定

1/30(火)	5/23(木)	9/24(火)
2/28(水)	6/22(土)	10/23(水)
3/29(金)	7/13(土)	11/22(金)
4/24(水)	8/27(火)	12/24(火)

いずれも10時～[前日までに要予約]

2024年

1月の診察予定

日	月	火	水	木	金	土
1/31 休診	1/1 休診 元日	2 休診	3 休診	4 午前のみ	5	6 午前のみ
7 休診	8 休診 成人の日	9	10	11 午前のみ	12	13 午前のみ
14 休診	15	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 CT	31	2/1 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。

インフルエンザ予防接種について

当院では、令和5年度は
インフルエンザ予防接種を行わないことと致します。

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。

いつまでも元気に！

冬に気を つけたい便秘

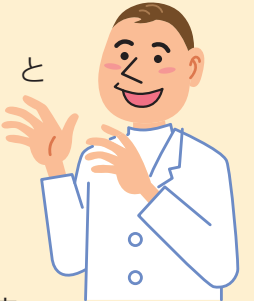
年末年始についつい食べ過ぎてしまったという方も多いのでは。その割にお通じが悪いと感じたら、便秘かもしれません。実は暴飲暴食をすると腸内環境が乱れ、便秘を引き起こすことも。特に冬はお通じが悪くなる要因が多いので、注意して過ごしましょう。



そういえば便秘かも…

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…」と受診する診療科を選ぶ時に迷うことはありませんか？



患者さんご自身で診療科を判断するのはなかなか大変です。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

オンライン診療なら、自宅にいなご相談いただくことが可能です。病院に足を運びにくい時は、お気軽にオンライン診療をご利用ください。

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。

そもそも便秘はなぜ起こる？

便が硬くなったり、お通じの回数が減少したりすることを便秘と言います。便が出にくくなるだけでなく、お腹の張りや便が残っている感じが生じることも。

便秘の原因の多くは生活習慣にあると言われています。さらに、高齢者は腹筋が弱くなることで便を押し出すことができず、便秘になりやすい傾向があります。

特に冬は寒さから運動不足になりやすく、体が冷えて腸の動きが鈍くなりがちです。年末年始の不規則な生活も、排便リズムを崩す原因になってしまいます。

寒さ

冬の便秘の 予防と対策

運動不足

食べ過ぎ 飲み過ぎ

体の冷え

体を温める

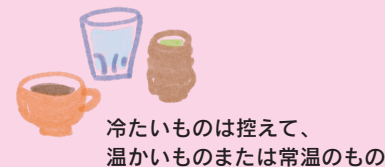
太い血管が通っている手足を温めるのがおすすめ。



靴下・手袋 温かい食べ物

水分補給

冬は汗をあまりかかず喉の渇きを感じにくいので、時間を決めて意識的に水分を補給しましょう。



冷たいものは控えて、温かいものまたは常温のもの

食事で腸の動きをサポート

発酵食品と食物繊維を多く含む食品を取り入れて腸内環境を整えましょう。



ヨーグルトや納豆 など きのこと、ゴボウ、こんにゃく、わかめ など

体を動かす

腸の動きを活性化するために、日常的に軽い運動を行いましょう。



ウォーキング ストレッチ

ドスンとジャンプ
お腹に震動が伝わるように、ドスンと着地

お腹のマッサージ

お腹を“の”の字にさすって腸をマッサージ。



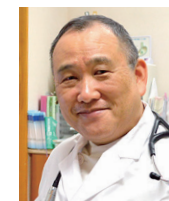
便秘になった場合は整腸剤や浣腸を処方して便を出します。



お通じは1日1回程度が理想ですので、便秘かなと思ったら気軽にご相談ください。

便秘かどうかチェックしよう！

- お通じが3日以上ない
- お通じがあってもスッキリしない
- コロコロと硬い便しか出ない
- 下腹部や肛門に詰まりを感じる
- 強くいきまないと便が出ない
- 1回あたりの量が少なく1日に何度もトイレに行く



「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。



ひらた医院
ホームページ



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

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



2024年 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆さまにはさわやかな新春をお迎えのこと、心からお慶び申し上げます。おかげさまでひらた医院は、今年で22回目のお正月を無事に迎えることができました。これもひとえに地域皆さまのご理解と、あたたかいご支援のたまものでございます。心より感謝申し上げます。

さて、今年の干支は「辰(龍)」。皆さまにとって天に昇る龍のように飛躍できる1年になりますよう、当院としてはご満足いただける医療

サービスの提供に努めてまいりたいと思います。そのために大切になるのが、“変わらない”という姿勢です。今年も開院以来から掲げる「治るがんで死なせない」というモットーを貫き、職員一丸となって努力を続ける所存です。

そのためにも、微細な病変をも発見できる最新鋭のエコー、項目追加で病気の早期発見に努める緻密な血液検査、短時間で精密な検査を行うことができる高性能CT(ヘリカルCT)、エイジングケアに役立つ美肌点滴など、最新の

設備とサービスを駆使して皆さまの健康増進をサポートしていきたいと思っております。

本年が皆さまにとって良い1年なることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。2024年も何卒よろしくごお願い申し上げます。お身体のこと何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。私はいつでもここにいます。



院長の愛猫便り

今年の抱負は…編

まぐろの
サラダ



よく食べて、よく休む



どっちも
得意にゃ



カフェで
ひと息♡



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

〒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

