

# 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

### 2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

### 2月28日(火) 10時～[要予約]

#### 今後のヘリカルCTの予定

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

いずれも10時～[前日までに要予約]

2024年

## 2月の診察予定

日	月	火	水	木	金	土
1/28 診療	29	30 CT	31	2/1 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 建国記念の日	12 休診 振替休日	13	14	15 午前のみ	16	17 午前のみ
18 休診	19	20	21	22 午前のみ	23 休診 天皇誕生日	24 午前のみ
25 診療	26	27	28 CT	29 午前のみ	3/1	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。

## 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！

# 冬の hypertension

血圧が正常値よりも高く、血管に負担がかかることで健康トラブルや深刻な病気を引き起こす高血圧。

実は、冬に最も注意が必要ということをご存知でしょうか？その原因は寒さや冬特有の生活習慣にも関係しています。今回は冬の高血圧の原因や対策についてご紹介します。



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

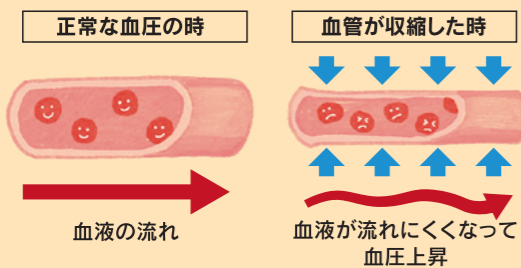
オンライン診療なら、自宅にいなからご相談いただくことが可能です。病院に足を運びにくい時は、お気軽にオンライン診療をご利用ください。

### 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。

## 寒さと血圧

寒い時に体がキュッと縮こまるように、気温の低下によって血管も収縮して細くなります。その細い血管に血液を送るためには大きな力がかかるため、血圧が上昇してしまうのです。



## 高血圧で高まる病気のリスク

血圧が高くなると、脳卒中や心臓病、腎臓病、心筋梗塞や大動脈瘤破裂などの病気になる危険性が高くなります。

## 血圧が上がりやすいのはこんな時

室内でも、暖かいところから寒いところへの温度差で血圧が急上昇することがあります。どんな場面に気をつければいいのかチェックしましょう。



## 冬の水分不足と塩分過多にも要注意

冬は喉の渇きに気がつきにくく、水分補給がおろそかに。脱水になると血液がドロドロになり、脳卒中や心筋梗塞の原因になることも。そして冬は夏に比べて塩分摂取量が増える傾向にあり、高血圧につながりやすいので注意が必要です。

高血圧の目安は  
診療室血圧で140以上、  
家庭血圧で135以上。

ご自分の血圧が  
わからない方も  
気軽にご相談ください。

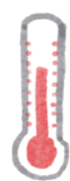


## 冬の hypertension を防ぐポイント

### 家中の温度差を少なくして血圧上昇を予防

室内に温度差があると高血圧のリスクが高まります。家中の温度を一定に保つ対策をおすすめします。

- リビングだけでなく寝室も暖房をつける
- 入浴前は浴室や脱衣所も暖める 等



### 薬味や香辛料を使っておいしく塩分カット

料理味が薄いと感じた時に、塩を足すのではなく、香辛料や酸味を利用するなどの工夫をして塩分の過剰摂取を控えましょう。



### 飲みやすいタイミングでこまめに水分補給

1日の水分摂取量は食事以外で1~1.5リットルとされています。一度にたくさん飲むよりも、意識してこまめに水分を補給しましょう。



## 「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



## 大分国際車いすマラソンの応援に行きました

少し前のことになりますが、昨年11月19日に大分国際車いすマラソンの応援へ行ってきました。私たちがこの大会の応援に行くのは毎年恒例になっているのですが、それにはある選手を応援するという大切な目的があるからです。その選手とは、安岡チョークさん。彼は平成14年から4年ほど、ひらた医院に勤務していたのです。

タイ出身のチョークさんは生まれつき両足が欠損していました。現地の養護学校の在学中に車いすレースに出会い、

19歳から大分国際車いすマラソンに出場するように。その後別府市出身の日本人女性と結婚し、そのご縁で当院に勤務しながら車いすの練習に励んで日本選手としてパラリンピック出場を目指します。

当時は朝から夕方まで勤務、夕方から夜遅くまで練習という多忙なスケジュールをこなしていましたが、私たちスタッフや家族と一緒に夕食を囲んだり、子どもと一緒に練習をしたりして、充実した日々を過ごしていたように思います。

その努力の甲斐あって、

アテネパラリンピックでは金メダルのほか、銀メダルと銅メダルをトリプル受賞。50歳になった今でも大分国際車いすマラソンに出場してレースに参加する姿に、希望と勇気を与えてくれます。

いくつになっても精力的に活躍するチョークさんのように、皆さまに健康で元気な日々を過ごしていただくことも私の願いです。お体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。

### 院長の愛猫便り 初詣編



むむっ  
くるしい  
...

明るい年  
になります  
ように

シャキーン



柞原八幡宮へ初詣。年始から国内で大きな天災等、波乱のスタートとなりましたが、皆さまの健康と平和をお祈りしました。

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

