



腸内フローラを整える

春は寒暖差やストレスでお腹の調子が悪くなることがあります。「腸内フローラ」が影響しているかもしれません。私たちの腸内にはさまざまな細菌が生息しており、その数は1000種・100兆個とも言われています。この細菌が種類ごとに集まっている様子がお花畑(フローラ)のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

腸内に細菌が棲んでいると思うと恐ろしく思えますが、最適なバランスを保つことで私たちの健康に良い働きをし

てくれます。腸内フローラは体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、良い働きも悪い働きもする「日和見菌」の3種に分けられます。善玉菌の割合が多いと消化吸収を助けて健康維持や老化防止に働きかけますが、悪玉菌の割合が多いと腸内の腐敗や炎症を促して便秘や下痢を起こすことも。日和見菌は体が弱っている時に腸内で悪い働きをする厄介な存在でもあります。

腸内フローラのバランスは善玉菌2：悪玉菌1・日和見

菌7がベストと言われてはいますが、食生活や加齢、ストレスなどの影響でバランスを崩すと、悪玉菌の割合が増えてしまいます。ベストバランスを保つために、普段の食事に善玉菌を含むヨーグルトや発酵食品を多く取り入れましょう。

お腹の調子が悪い方はもちろん、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

春眠 暁を覚えず編

いい匂い~ 今日のおやつは何かにか



手作りチーズケーキ 1ホール!



源為朝ゆかりの為朝神社(雄城神社)。寺社仏閣めぐりながら、歴史を紐解くのが休日の楽しみ。

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 : ②22年目
Q2 : ②60%
Q3 : ①1.5m



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

4月21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

4月24日(水) 10時~ [要予約]

今後のヘリカルCTの予定

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

いずれも10時~ [前日までに要予約]

2024年

4月の診察予定

日	月	火	水	木	金	土
3/31 診療	4/1	2	3	4 午前のみ	5	6 午前のみ
7 休診	8	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 診療	22	23	24 CT	25 午前のみ	26	27 午前のみ
28 休診	29 休診 昭和の日	30	5/1	2 午前のみ	3 休診 憲法記念日	4 休診 みどりの日

- 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

6月24日(月)~27日(木)は、臨時休診です。

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。

睡眠時無呼吸症候群について

家族にいびきを指摘されるし、昼に眠くてしょうがない…
そんな方は、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。
放っておくと日常生活に支障が出るほか、重症化すると命に関わることもあるのであなどれません。



いびき・無呼吸・強い眠気 はご用心!

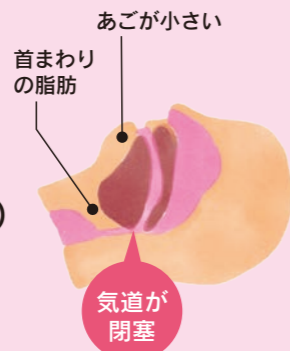
無呼吸症候群とは、睡眠中に何度も呼吸が止まる疾患のこと。
10秒程度の無呼吸状態が1時間に5回以上見られ、睡眠の質が悪くなって日常生活に影響を及ぼしてしまいます。

原因は?

睡眠中に気道が狭くなり呼吸ができなくなる原因はさまざまです。肥満、あごが小さいといった体型も原因のひとつとなります。

肥満

肥満の方は脂肪が付いて気道が狭くなり、仰向けになることでさらに気道が狭まります。



あごが細い(小さい)

あごが小さいと喉周り
が狭くなり、舌が奥の方に
行くことで気道が狭まって
しまいます。

こんな症状は ありませんか?

睡眠中

- 大きないびきをかく
- 呼吸が止まる
- 何度も目が覚める

日中

- 強い眠気を感じる
- 体がだるい
- 集中力が低下する

起床時

- 口や喉が渇く
- 目覚めが悪い
- 頭が痛い



放っておくと 命に関わることも

「いびきが大きいくらいで…」と放置すると、日中の眠気で
仕事や家事のミスが増え、居眠り運転で事故を引き起こす
リスクも増大。
重症化すると心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗
塞などが起こりやすくなります。

どうやって
調べるの?

ひらた医院では、検査器具を貸し出しますので
自宅で検査できます。

睡眠時無呼吸症候群の検査は呼吸の状態と
血液中の酸素濃度を測定します。
検査は2晩、ご自分で器具を装着して自宅で
検査ができます。気になる方はお気軽にご相談
ください。



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



「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



あなたも、今日からもの知り博士 ひらた医院クイズ

- Q.1** ひらた医院は開院何年目?
① 21年目 ② 22年目 ③ 23年目
- Q.2** 人間(成人)の体の水分は何%?
① 30% ② 60% ③ 90%
- Q.3** 人間の腸の長さは?
① 1.5m ② 3m ③ 6m

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。