

ひらたNEWS

2005年5月1日

第003号

ひらた医院は障害者スポーツを応援しています

働く世代のための快眠10ヶ条

- ① 十分かつ快適な睡眠で、やる気と効率がアップ
- ② 睡眠時間は人それぞれ 日中の充足感が快適な睡眠のバロメーター
- ③ 朝一目覚めとともに体内時計がスタート 快眠の鍵の秘訣は起床時間にあり
- ④ 昼一わずかな昼寝が午後の仕事能率を高める
- ⑤ 夜一快適な眠りは自らの工夫で創り出す
- ⑥ 寝る前に一自分なりのリラックス法を見つける
- ⑦ 寝室一眠りやすい寝室環境も大切
- ⑧ 眠れない時の対策一眠りは追いかけると逃げてゆく
- ⑨ それでも眠れないあなたに一早めに医師に相談を
- ⑩ 交代勤務の工夫一上手な休息と、睡眠時間の確保が必要
〜〜医師の指導と、睡眠薬の正しい使い方〜〜

働く世代が不眠に陥る主な背景は、仕事に起因するストレス、家庭環境に起因するストレス、不適切な生活習慣などです。これらの要因は、仕事を続ける限り、完全に切り除くことは困難です。そこで、日常生活や勤務に支障をきたすような不眠の状態が続くのなら、早めに医師に相談することが賢明です。

快適な睡眠を得て、快適な家庭生活・仕事環境をGetしましょう。・・・相談はいつでもスタッフまで・・・。

内視鏡室だよりピロリ菌をご存知ですか？

胃の粘膜に生息しているらせんの形をした細菌です。ピロリ菌に感染すると胃に炎症を起こすことが確認されていますが、殆どの人は症状を自覚しません。胃・十二指腸潰瘍の患者さんは、ピロリ菌に感染していることが多く、潰瘍の発生さらに再発や治りにくさにピロリ菌が関係していることが分っています。感染を予防する方法は、よく分っていません。日本で行われた調査によると、若い人の感染は比較的少ないのですが、40歳以上では約80%の人が感染しています。ピロリ菌の検査には内視鏡を使う方法と使わない方法があります。胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんに対して検査を行い、ピロリ菌がいることを確認してから治療を行います。除菌方法とは、2種類の抗生物質と胃酸の分泌を抑える薬の計3剤を同時に1日2回、7日間服用する治療法です。すべての治療が終了した後、4週間以上経過してから、ピロリ菌が除菌できたかどうか、再度検査します。詳しくはスタッフまで。

ひらた医院は毎日胃・大腸カメラをしています。ひらた医院内視鏡室

医療法人 健愛会

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

✉info@hirataiin.com

☎http://www.hirataiin.com/

診療時間：9時～18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士 外科専門医

消化器外科認定医

昭和56年 上野丘高校卒業

昭和62年 川崎医科大学卒業後

大分医科大学第二外科入局

平成14年7月1日 ひらた医院開院

日	月	火	水	木	金	土
5/1 休診	2	3 休診	4 休診	5 休診	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14 夜間
15 休診	16	17	18 CT	19	20	21
22 休診	23	24	25	26	27	28

★ ヘリカルCT 5/18 (水) 9時～12時半

★ 夜間当番 5/14 (土) 17時～23時

**** ♪連休のお知らせ♪****

5月は大型連休があります。ひらた医院は暦通り診療致します。お間違えのないよう気をつけてください。ご迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します。

安岡チョーク選手の近況・・・4月29日に韓国マラソン・5月はイギリスで1500Mレースがあります。

応援してね (^_^)

電話予約 (前日の18時までに、木曜午後・日曜祝日は受け付けていませんので注意してください)

インターネット予約 (前日の24時まで) を受け付けています。ご利用ください (^_^)