

ひらた医院は障害者スポーツを応援しています

慢性疲労症候群

激しい疲労に加え、つらい症状が持続する「慢性疲労症候群」。これまであまり知られていなかったこの病気は、患者さんの生活を大きく変えてしまいます。最近では病気の仕組みが解明されつつあり、多くの患者さんが根気よく治療に取り組んでいます。

慢性疲労症候群はこうして起こります。大きなストレスがかかると、自律神経のバランスが崩れます。ストレスの感受性には、ストレスの影響を受けやすい遺伝的要因の影響もあると考えられます。さらに免疫の働きにも異常を生じ、ホルモンのバランスも崩れるなど、体内の様々な症状が引き起こされ、その結果、

寒い冬・・・体を温める食物を食べましょう！
 摂取エネルギーの不足は冷え性を招く恐れがあります。女性なら 2200kcal、男性なら 2600kcalを目安に摂取しましょう。根野菜を食べることで体を温めることができます。
 又、炒め物をするときに、しょうがと一緒に炒めるのも風味もよく体が温まりますよ(^_^)
 なんと言ってもこの季節は、お鍋が良いですね～！

治療の観点から、日常生活を取り戻すことが大切です。今の生活スタイルでも治療効果を高める重要なポイントになります。

もしかして・・・と思いがた方は一人で悩まずスタッフに声をかけてください。

(参考:きょうの健康 NHK)

ひらた医院 院長 平田孝浩

来月トリノにて冬季オリンピックが開催されます。世界のトップアスリートのたくましくも華麗な演技は必見です。中でもフィギュアスケートは注目です。新採点法によりメダル獲得が困難となったと言われていますが日本チームはきっとメダルを獲得してくれることでしょう。オリンピックのあと2週間あけ冬季パラリンピックが開催されます。どちらも、我々にまた大きな感動を与えてくれることと思います。

トリノへ向けみんなで熱い応援を!!



～ 2006年 1月 ～

January

15 休診	16	17	18	19 AM	20	21
22 休診	23 CT	24	25	26 AM	27	28
29 休診	30	31	2/1	2 AM	3	4

- ヘリカル CT 1/23 (月) 9時～12時半
ご予約はお早めに・スタッフまで
- 1/22 (日) 休日当番医 8:30～17:00
- 胃・大腸内視鏡の予約はお電話で出来ます。
お気軽にスタッフまでお声をかけてください。

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

平成14年7月1日 ひらた医院開院