

胃の不調は国民病！？

「胃がムカムカする」「胃がもたれる」「胃が痛い」…などありませんか？日本人は、胃の不調を訴える人が多い国民であり、4人に1人が胃の不調に悩んでいると言われていています。胃の不調でもっとも多いのが、胃もたれ感、むかつきであり、次に胸焼け、痛みと続きます。

- 1.吐き気や胃がムカムカする
- 2.胃のあたりが膨れるなどの腹部膨満間がある
- 3.胃もたれ感がある
- 4.食欲がない
- 5.少し食べただけで、すぐお腹がいっぱいになる
- 6.胸焼けがする
- 7.酸っぱいものがこみ上げてくる感じがする
- 8.上記の症状がストレス負荷時に増強する

あなたはもうどうでしょうか？

上記の項目で多くのものが当てはまる場合や症状が続く場合には、1人で悩まず私たちに相談してください (ひらた医院：)

知になる ファストフードのカロリー

● ハンバーガーセット ●

ハンバーガー 130g … 307kcal
 フライドポテト 150g … 197kcal
 オレンジジュース 200cc … 84kcal

野菜が不足していますセットメニューにはなくてもサラダなどを添えましょう(^_^)

【例】

牛乳 200cc … 134kcal
 コーラ 250cc … 115kcal
 アップルジュース 250cc … 110kcal



~ 2006年3月 ~							March													
12 休診	13 夜間	14	15	16 AM	17	18	19 休診	20	21 休診	22	23 AM	24	25	26 休診	27	28	29	30 AM	3	4/1

- 3/13 (月) 夜間当番 ~23時まで診療
- 次回のヘリカルCTは4/12 (水) 9時~12時半です
- 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。

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出来ます。
 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(^_^)
 なんとと言ってもこの季節は、お鍋が良いですね~！

をはらう、洗濯
 はらう。
 症状が出現するの

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