

ひらた医院は障害者スポーツを応援しています

慢性胃炎;生活上の注意と予防

常識的な範囲で、胃炎の増悪因子と考えられている刺激性食品（塩辛、香辛料、コーヒーなど）や過度の温熱刺激を避けるとともに、胃内停滞時間の長い脂肪性食品を控え、消化の良い食品を主に、腹八分目に摂ると良いでしょう。アルコールは日本酒であれば1合程度、ビールであれば500mlまで、ワインであればグラス2杯程度ならば、胃粘膜の血流を増やし、食前酒的な食欲増進効果が得られますが、飲みすぎは胃粘膜に障害を与えるので要注意です。タバコやチョコレート、熱いココアなどは下部食道括約筋の圧を低下させるため、胃酸逆流の原因になります。

結論的にいえば、個々の嗜好を尊重し、生活環境を検証し、その改善を図りつつ、必要以上に神経質になったり、長続きしないような食事療法や生活習慣の変更は控えてください。

- 十分な睡眠
- 気分転換（適度の運動、レクリエーションなど）

1人で悩まず我々スタッフに相談して下さい。 ひらた医院 内視鏡室

5月11日(木)14時～
歯の無料相談を行います。

食べ物は口から入ってきます。しっかり噛むことから消化がスタートします。歯が悪くて胃腸の調子が悪くなったり、便秘をしたりと症状は様々な形で現れます。そこで、いつもひらた医院に通院して下さっている患者様に歯科医と歯科衛生士を招いての無料相談会を開催します。虫歯や歯槽膿漏、義歯のことなどでお悩みの方は是非この機会に相談してみたいいかがですか？

歯科医師: 諫山典巨 歯科衛生士: 安藤志乃
問い合わせは ひらた医院 受付まで



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

～2006年4月～ April 4/1

2 休診	3	4	5	6 AM	7	8
9 休診	10	11	12 CT	13 AM	14	15
16 休診	17	18	19	20 AM	21	22

- 4/12 (水)・5/20 (土) ヘリカルCT 9時～12時半
- 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。
- 5/11 (木) 14時～ 無料歯科相談会開催！！
- 5/12 (金) 夜間当番医 23時まで診療

家族で見直したいランチタイムの栄養学：ラーメン

ラーメンのエネルギーは 580Kcal で、たんぱく質 24g 程度はチャーシューもあるので摂取できますが、野菜が不足。五目そばにするとエネルギーは同じでも、野菜を 150g 位摂取出来ます。

ラーメンを食べたらスープは半分残すこと。さらにトマトジュースか野菜ジュースを飲むと良いでしょう (^_^)。

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