

痔を予防する日常生活のセルフケア…

「セルフケア」とは、自分自身で健康を維持するための生活環境をつくり出していくことです。痔をセルフケアで治すには、まず、お尻に負担のかからない排泄の習慣を身につけることが第一です。

【便意があつてからトイレへ行く】

痔のケアで大切なのは、規則正しい便通の習慣をつけることです。自然に便意があつて快適に排便ができれば痔の予防になります。便意は、便がS状結腸から直腸に送り込まれ、直腸がその刺激でふくらんで内肛門括約筋が緩起こります。ですから、直腸まで便がおりてこ出来ません。便意がないときに排便しようとするといきむので、肛門に余計な圧力がかかって動脈がうっ血し、痔の原因になったり、痔を悪化させます。便意を感じる時間は個人差があり、前日の食事の摂り方や健康状態によっても異なりますが、大切なのは「毎朝トイレに行くこと」ではなく、「毎朝、便意を感じる」ことです。そして、「便意を感じたら、我慢しないでトイレに行くこと」です。

そのためには、便意があつたときに我慢しないで済むように、少し早起きをして朝の時間に余裕を持たせましょう。

【トイレに長居しない】

便意がないのにトイレに長く居座って、いきんでいると、肛門に大きな負担が加わります。トイレにいる時間は、3分間以内になります。そのためには、「毎朝、便意を感じる」ことを大切にして下さい。トイレで新聞を読むなどの長居は禁物です。

…痔や便秘でお悩みの方はご相談下さい。



の症例をー
します！

ひらた医院は
医療を通じて
社会に貢献いた
します。

インフルエンザ予防接種の予約を承っています。

1回 2500円です。

大分市在住 65歳以上の方の接種金額は大分保健所から
連絡が入り次第お知らせします。

♪予約はお電話にて承ります。当院受付までお問い合わせ下さい♪

インフルエンザワクチン
予約受付中

日	月	火	水	木	金	土
~10月~						
OCTOBER						
30 休診	10/1	2	3	4 AM	5	6
7 休診	8	9	10	11 AM	12	13
14 休診	15	16	17	18 AM	19	20 夜間

- 次回のヘリカルCT 10/27(土)
9時~12時半です。予約受付中です。
- 胃カメラ・大腸カメラの検査は毎日行っています。ご希望の方は、お電話下さい。ご相談には看護師が対応いたします。
- 10/20(土)は夜間当番です(23時まで診療致します)。

ひらた医院主催 無料健康セミナー

日時: 11月25日(日) 14:00~

場所: iichiko 総合文化センター 4階 中会議室

講師: 院長 平田 孝浩

大分大学医学部助教授 野口 剛 先生

詳細・申し込み: ひらた医院 受付までお電話下さい。

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 開院

開院以来、癌の早期発見に貢献