

ひらたNEWS

2008年2月1日

第060号

あなたの腸：チヨー気持ちいいですか？

- こんな症状はありませんか？
- 下痢や便秘が何週間も続く
- お腹の不快感がある
- お腹が痛くなる
- 排便すると腹痛などが楽になる
- おなかがはる
- 便が出てもまだ残っている感じがする
- 便に粘液が混じる
- ストレスを感じていませんか？
- 大切なものをなくした
- 仕事が忙しい
- 不規則な生活が続いている
- だれかとケンカした
- 私を嫌っている人がいる
- 家庭内にトラブルがある



小腸や大腸の運動には、自律神経が関係しています。腸をはじめとする消化管には心の動きが反映されます。腸は、ストレスの影響を受けやすい場所といえます。ストレスによって自律神経のバランスが崩れると、腸の運動異常が現れたり、さらにその症状が強まったり長引いたりします。腸の運動異常が現れる人の多くは、何らかの形でストレスが関与しています。

食物繊維の少ない食事をしていませんか？排便習慣はどうですか？よくない生活習慣を見直すことで、症状をコントロールすることが出来ます。早寝早起き、酒やタバコを控える、腹八分目などを心がけ、趣味や運動などで、ストレスを上手に発散させましょう。

内視鏡室

ひらた医院は
医療を通じて
社会に貢献いたします。

ガンは怖い病気！？ 早期に見つかった場合、高い確立で開腹手術をせずに治ります。食道・胃・大腸の場合は内視鏡検査を受けている間にその場で切除でき、これまでと変わらない生活が出来ます。放置しておく大変な苦痛をご本人やご家族が味わうことになり兼ねません。積極的に検診を受け、元気で長生きしましょう。

早期発見・
早期治療で
元気に長生きしよう！

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

February ~2月~						
27 休診	28	29	30	31 AM	2/1	2
3 休診	4	5	6	7 AM	8	9
10 休診	11	12	13	14 AM	15	16

- 次回のヘリカルCT 3/3 (月) 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、お気軽にお電話下さい。ご相談には看護師が丁寧に対応いたします。

先日、今流行りの「Wii」を購入した。そのゲームの機械にフィットネス機能のついた付属品も買った。これで運動不足を少しでも、楽しく(!?)解消しようと思って..。ゲームをしながら運動できる！しかも自宅で！いつでも！なんてすばらしい！息子にせがまれて買ったのではない...、積極的に私が欲しいと思って買った。息子は私に付き合っで運動メニューを楽しそうにやっている。二人で楽しみながらも息子の横顔を見ながら買ってよかったと思った(^_^) ちっぽけだけど最近私が思った「よかった話」でした。

院長 平田 たかひろ Ps,そもそも楽しんで運動不足解消なんて甘いよね!?

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