

# ひらた医院 NEWS

2017年5月1日  
第216号

## 栄養の大切さと検査の重要性

私たちの体は食べたもので出来ています。もつというなら食べたものでしか作られません。ですから、今日何を食べたかで体が決まってしまうのです。何だか恐ろしいなあと感じた方も多いのではないのでしょうか。

特に腸は冷えるのがニガテです。お腹を冷やす食べ物や少しづつ減らすと、自然と体調が悪くなってきます。腸は、体に必要なビタミンやホルモンの合成、中性脂肪やコレステロールの代謝を促進、免疫力を保持してくれる大切な臓器です。これは全て腸内細菌のなせる業。また、食品添加物や抗生剤、農薬の含まれた食品が多いので、健康な腸内細菌叢が壊されてしまい、何だか調子が悪いとか疲れが抜けにくいという事も。腸の事を思っ、ご飯を炊いて、お味噌汁とお漬物というメニューだけでも腸は喜んでくれます。

冷たいものを飲食したら、お茶を飲んで温めたり、お風呂に入ったたり、腸を冷やさない工夫もこれからの季節には必要ですね。

また健康に過ごすために必要なのは定期的に検査を受ける事。まずは今の健康状態を知る。そして、なすべき処置をとる。非常に簡単な事なのですが、これが実に難しい。

大切な時間を大切な人や大切な事に費やすために、必要な事は、健康を維持し増進すること。今ある健康をより健康に導く事が、仕事にも遊びにも、積極的になれる近道ではないかと思えます。命は自分自身一人のものではありません。私は三歳の時に一家の大黒柱である父を亡くしました。家族の生活は一変し、苦しいものでした。一人の命が多くの人の人生に関わっています。一年に一度の検査で救える命がたくさんあるのです。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

【日曜診療のお知らせ】  
5/28(日)  
(午前中の通常診療、および内視鏡検査)

6/14(水)～18(日)  
院外にて研修のため休診致します。  
ご迷惑をおかけいたしますがご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
～ H29年 5月 ～						
30 休診	5/1	2	3 休診	4 休診	5 休診	6
7 休診	8	9	10	11 AM	12	13
14 休診	15	16	17	18 AM	19	20
21 休診	22	23	24	25 AM	26	27
28 診療	29	30	31	6/1 AM	2	3
4 休診	5	6	7	8 AM	9	10

- 次回のヘリカル CTは 5/20(土)10時～
  - 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています
- ☆☆健康の輪を拡げる運動をしています☆☆  
皆さんの周りの大切な方に健康の大切さ、健康管理の重要性をお話ください(^^)

### ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科  
〒870-1143 大分市田尻 478  
代表 ☎097-548-7616  
診察順番予約専用 ☎097-547-8813  
診療時間：9～18時  
休診：日・祝・木曜午後  
内視鏡センター直通 ☎097-576-7618

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