

福田内科通信 2月号

発行所 福田内科医院
〒501-0236 瑞穂市本田1017-1
TEL 058-327-0721
<http://www.fukuta.or.jp/>

発熱・咳で受診を希望される方へ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、院内感染対策を強化しています。
発熱・咳症状で受診される方は事前にお電話をお願いします。
または、受付時に申し出て頂くようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の今、『冬便秘』に注意です!!

－便秘を放置すると免疫にも影響が!？－

気温が低下し、湿度が低くなる冬は『便秘』傾向になる方が増えます。
医学的には便秘の原因は様々ですが、その原因の一つが実は『かくれ脱水』です。
腸が正常に便を作り、排便するには、①便自体に十分な水分が含まれていること、
②腸管が機能するために十分な血液が行き渡っていることが重要ですが、冬に『かくれ脱水』を起こしていると、①や②の条件を満たしていないため便秘傾向となる可能性があります。

「冬便秘度」チェック!

- 生活が不規則である
- 朝ご飯を抜きがち
- お腹を冷やしてしまっている
- 食べる量が少ない
- キノコや海藻を食べていない
- 野菜・フルーツを食べていない
- ヨーグルトやチーズなど乳加工品を食べていない



便と腸内環境の改善の鍵は

「水分」「食物繊維」「乳酸菌」

腸管にある内容物を、スムーズに体外へ出すためには腸内環境を整えて、ある程度の水分が便に含まれている状態をつくることが重要です!



◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

- ☆日本消化器学会認定 消化器病専門医
- ☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
- ☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。