

# ひびこれこうじつ 日々是好日 6月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

ついこの間まで、暖房機器のお世話になっておりましたが、お天気の良い日には窓を開放できるようになりました。寒くて窓をあけられない時期は、室内の空気がよどんでいるようで、少し息がつかまるようでしたが、寒さを気にせず窓を開放できるこの季節に、やっとなってくれました。

4月、5月は生活環境が変わり、精神的に負担になる時期ですので、ストレスによる体調変化をきたしやすく、そのために受診される患者さんが多くいらっしゃいました。もともと消化管はストレスの影響を受けやすく、簡単に潰瘍ができたり、下痢をしたりしてしまいます。病院ではストレス性胃潰瘍、ストレス性胃炎、過敏性腸症候群と日常よく出てくる病名です。(過敏性腸症候群は、機能的消化管障害と言うグループの中に分類される病気です。) よくある病態でありながら、症状が強い場合は、社会生活に支障をきたすこともありますので、ご注意ください。治療が容易で病状がすぐに改善するのであればいいのですが、なかなか改善しなかったり、適切な対処方法になかなか、たどりつけないと、この病気に長く悩まされることになります。

現在は西洋薬も、漢方薬も、さまざまな治療薬があります。病状により、薬を選択することになりますが、病態には自律神経系の不調も、関連していますので、自律神経の改善効果が期待される漢方薬を1剤入れることをお勧めします。その他、適度な運動、食事は刺激物、油の多いもの、アルコールをさげ、繊維の多いものをとるように心がけてください。もともとお腹が弱く、みぞおちにさしこむような痛みがよくある方、すぐに下痢をする方、腹が張ってガスを我慢することが多い方、便秘の方は、ぜひご相談ください。



## 6月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	△4	5	6	△7
⑧	9	10	△11	12	13	△14
⑮	16	17	△18	19	20	△21
⑳	23	24	△25	26	27	△28
㉑	30					

○休診

△午後休診

## アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。