



ひびこれこうじつ 日々是好日 5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>

今年は雪も早く消えて冬の終わりが早く、桜も早く咲き
すべて早め早めで動いているようです。5月は新入学だったり
職場でも担当部署が変わったり、環境の変化でうけた
ダメージが、体調変化として表れやすい時期です。とくに消化管
(胃、大腸)はストレスに大きく影響されますので、ご注意
いただきたいと思います。

当院(消化器科)には、過敏性腸症候群の方が多く受診されます。
消化器疾患の中のストレス病では最も多い疾患です。さらに
日本人の15%にある病気で、もともと多い病気ですので、多く受診されるのもご理解いただけるか
と思います。症状は下痢型、便秘型、下痢便秘交代型、ガス型の大きく4つに分けられますが、診断
のポイントは、長い病脳期間と、排便、排ガスにより症状が軽快することですので、診断は比較的簡
単です。まずは内服治療の前に、生活習慣の見直しをしましょう。油の多い食品、トウガラシなどの
刺激物、インスタント食品、アルコール、たばこ、冷たい食品などは控えて、十分な睡眠をとり、定
期的に体を動かし、肥満の解消、予防に心掛けてください。ガス型の方や、ガス症状を併発する方
の場合、フルーツ、芋、豆など繊維の多いもの、アブラナ科の野菜(ブロッコリー、カリフラワー、キ
ャベツ、大根、白菜、水菜、小松菜など)、ダイエットシュガーは腸内でガスが発生しますので控えて
ください。空気をのむようなガムや麺類、炭酸飲料、早食い、猫背などの習慣も気を付けていただき
たいと思います。服薬は薬の種類もいろいろありますのでご相談いただければと思います。



5月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	△
③	④	⑤	⑥	7	8	△
⑩	11	12	13	14	15	△
⑰	18	19	20	21	22	△
⑳	25	26	27	28	29	△
㉓						

○休診

△午後休診

アクセスマップ



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