

山本医院かわらばん R7年3・4月号

～お知らせ～

- ・3月9日(日)は当番医です。急病の方の対応になりますので、予防接種や健診、精密検査はできません。ご了承ください。



- ・胃カメラ、大腸カメラは予約制となっております。ご希望の方はお問い合わせ下さい。



～お願い～

- ・受診時、咳や鼻水、喉の痛み、頭痛、発熱などのかぜ様症状があると直接院内に入ることが出来ませんので、ご連絡していただき、受診してください。
- ・食生活の変化やストレス、腸の動きの低下など様々な要因でお通じが出にくくなったり、固くなったりする事があります。そんなときにはまずご自分で出来る対応として、食生活を見直してみる（水分を摂ったり、お野菜を摂るようにする。食事が偏ってないか）運動をとりいれてみる、毎日決まった時間におトイレに行ってみる、、、など。それでもなかなか、、、な時は病院に受診し、医師と相談して下さいね。以下の食品も参考に取り入れてみてはいかがでしょうか。
- ・（便秘解消に良い食べ物）
 - 食物繊維を多く含む食品→腸の動きを活発にし、便を排出しやすくする。
ごぼう、オクラ、納豆、海藻、キャベツ、レタス
ほうれん草、たけのこ、キノコ類等。
 - 乳酸菌を含む食品→腸内を酸性にして悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増えやすい環境を作る。
ヨーグルト、チーズ、漬物（ぬか漬け）等
 - 不飽和脂肪酸を含む食品→腸の動きを促し、排便をスムーズにする効果がある
植物油、青魚、ナッツ類など

