

便秘について



皆さんこんにちは。8月の長雨は大変でしたね。夏の疲れは出ていませんか？
今回は多くの方が困っている便秘について勉強していきましょう。

便秘で困っていても、それが健康に深刻な影響をあたえることはない、これまでは思われていました。
ところが最近になって便秘は命にかかわる病気だということが明らかになってきました。
例えば、心臓の病気や脳血管の病気リスクが高まったり、また寿命が短くなる可能性があることを明らかにした研究もあります。

便秘を改善するには

- 排便習慣を付ける
(朝食後は便意が起こりやすいので意識してトイレへ)
- 便秘薬を上手に使用する
- 1日3食を守り朝食は必ず摂る
- 発酵食品を食べ腸内環境を整える
- 水分をこまめにとる
- 腸の働きを活発にする為にできる範囲で運動する



8月雨続きに終わりを告げるかのように綺麗な虹がかかりました。

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木				金	土			
午前	谷口	谷口	谷口	2日 佐藤	9日 谷口	16日 光野	30日 谷口	谷口	4日 宇佐神	11日 杉村	18日 多賀	25日 杉村
	谷口	谷口	谷口	/				谷口	 玉野診療所 QRコード			
午後	谷口	3時～5時まで 谷口	谷口					谷口				

【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話を！

今年も6月より特定健康診査&後期高齢者等健康診査を実施しています。

実施期間:2021年6月～2022年3月
受付時間:診療時間内(予約は不要です)
料金:1,000円(減免制度あり)

お持ちいただくもの

☆玉野市から送付された 受診券&保険証

お問い合わせ:0863-81-1696
(せいきょう玉野診療所)



休診日

9/5(日)、9/12(日)、9/19(日)、
9/20(月祝)、9/23(木祝)、9/26(日)