

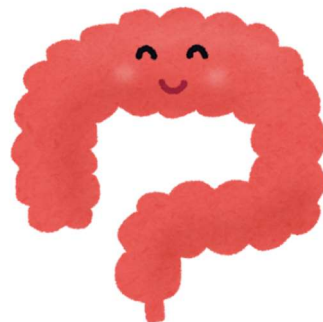
しおかせだよ

腸の調子はいかがですか？

腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、他にもいろいろな働きをしています。腸は感情やストレスと深くつながりがあるため、ストレスが多いときに便秘や下痢になったり、腸の調子がいつもと違うことはありませんか？
経験上ご存じの方も多いかもかもしれません。

腸を整えるための食生活

- 規則正しい生活をしましょう。
体の中には体内時計があり、腸などの臓器はリズム良く動くことがストレス軽減につながります。
夜はしっかりと睡眠をとり、腸を休めることが大切です。
- 腸内細菌のバランスを整える食事を摂りましょう。
また、水分をこまめに摂り、毎朝朝食を摂りましょう。
 - 積極的に摂取したいもの
発酵食品や食物繊維
 - 控えたいもの
加工食品や甘いもの、肉、脂っこいもの、酒類



(管理栄養士 寺川)

外来診療のお知らせ

科名	月	火	水	木	金	科名	月	火	水	木	金		
総合診療科	1診	中尾	松崎	松崎	中尾	松崎	整形外科	午前	(休診)	崎長	崎長	崎長	崎長
	2診	藤本	小出	浦辺	浦辺	浦辺		午後	(休診)	(休診)	(休診)	(休診)	(休診)
	3診	小出	井川	小出	藤本	藤本	泌尿科	午前	山根	山根	山根	山根	山根
	4診					野村		午後	杉原	常井 診察9:00~	星加 診察9:00~	杉原	杉原
	午後					禁煙外来 (予約のみ)	小児科	午後	杉原 16:00~ 予防接種	常井 ②	星加 杉原 (子育て相談)	杉原 15:30~コト ワチン接種	杉原 太田垣① (発達外来)
胃腸科	午前	上田	上部内視鏡 検査 (要予約)	上部内視鏡 検査 (要予約)	上田	上部内視鏡 検査 (要予約)	婦人科	第3金曜日 鳥取大学 午前:受付8:00~11:30、診察9:30~ 午後:受付13:00~15:00、診察13:30~					
	午後	(休診)	下部内視鏡 検査 (要予約)	下部内視鏡 検査 (要予約)	(休診)	下部内視鏡 検査 (要予約)		咽喉科 耳鼻科	午前	正垣	正垣	正垣	正垣
精神科	午後	第2・第4金曜日(どちらも午後のみ) 豊岡病院 受付13:30~15:30、診察13:30~					午後		(休診)	(休診)	正垣	正垣	第2・4週 正垣 (午後のみ)

※番号のない診療科の受付・診察時間

午前の受付時間は8:00~11:30、診察時間は8:30~

午後の受付時間は13:45~16:00、診察時間は14:00~

※受付・診察時間が特殊なもの

①風(ふう)発達クリニック派遣医師(発達外来・要予約):診察14:30~

②常井医師:予防接種13:15~、診察15:00~

③鳥取大学派遣医師:診察9:30~

※都合により、診療時間や担当医師が変更となることがあります。

救急外来の受付時間7:00~21:00
来院前に必ず電話してくださいませ
すようお願いいたします。

公立香住病院、介護老人保健施設「ゆうすげ」、

香美町訪問看護ステーション「はなみずき」、居宅介護支援事業所「もくれん」

〒669-6543 兵庫県美方郡香美町香住区若松540番地 TEL 0796-36-1166 FAX 0796-36-1897