

痔について調べるには

手術

不安

日常生活

原因

再発

栄養

痛み

こんな本で調べられます

『大腸(直腸)・肛門・痔の病気 これ心安心』 森田博義著 小学館

『痔と上手につきあう本』 岩垂純一著 講談社



よくわかるサイトはこちら

『今日の健康 痔の徹底対策』

(<http://www.nhk.or.jp/kenko/kenkotoday/archives/2011/05/0502.html>)

『痔の治療 サポートサイト』

(<http://www.pphinfo.jp/>)

お食事ワンポイントアドバイス

栄養士さんに聞きました

便秘を予防するために、水分、食物繊維を摂りましょう
ヨーグルト等に含まれる乳酸菌も、整腸作用を期待できます
また、刺激物は控えたほうが良いでしょう



もっと知りたい…ちょっと相談してみたい…そんな時は健康生活支援室へどうぞ

- 常駐している**看護師**に相談できます
- 医師**による無料医療相談の予約を受け付けています
- 健康管理士**、**糖尿病のエキスパート**、**司書**がいます
- 薬剤師**、**心理療法士**、**栄養士**、**ソーシャルワーカー**、**リハビリ作業療法士**等
専門職種をご紹介します

河北総合病院 健康生活支援室

◆場 所：本院 1階

◆利用時間：月～土曜日（日・祝日休み）
9時～16時30分

