

東 淀 川 区 医 師 会

第 1 回 健康づくり教室のご案内

便秘の程度はさまざまですが、日本人の 5 人に一人は便秘といわれています。

便の回数が減って十分に出ない、トイレで便がなかなか出ずに苦しむ、排便してもスッキリ感がない、いつもお腹が張って気になる・・・さまざまな症状に多くの方が苦しんでいます。

また便秘のせいで大変な病気が隠れていることもありますし、市販薬やサプリなどの使い方を間違えて、かえって便秘が癖になっている方も少なくありません。

もし便秘で生活の質が落ちてしまっているなら それは立派な病気です。

生活習慣の工夫でも改善することは多いです、最近新しい便秘薬も増えています。

快便は健康長寿の一里塚です、体質だとあきらめないで診察を受けましょう。

記

日時：**平成31年4月10日（水）午後2時～**

会場：**東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7**

演題：『**快便は日々健康の一里塚**』

講師：**東淀川区医師会 理事**

飯原医院 院長 飯原 啓介 先生

※参加ご希望の方は事前に東淀川区医師会までお電話にてお申込下さい。

電話 **6320-2226**

※入場は無料です。

主催：東淀川区医師会
参画：健康づくり区民会議