

# あいとう診療所便り

2023年10月号(第161号) 発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



## 10月の予定

- 整形外科 5日、19日
- 栄養相談 13日(予約制)
- 愛カラダ塾☆栄養塾 13日(予約制)  
「歯周病予防、唾液腺マッサージ」



## 11月の予定 回 覧

- 整形外科 2日、16日
- 栄養相談 17日(予約制)
- 愛カラダ塾☆栄養塾 17日(予約制)  
「あじくらべ」



## インフルエンザの予防接種は10月から開始します

①10月から接種できる方 \*9月より予約開始

- あいとう診療所に定期受診されている方
- 定期受診されている方の配偶者の方

②11月から接種できる方 \*10月18日(水)より予約開始

- 上記(①)以外の方で受診歴のある方  
(同居されているご家族に受診歴があれば予約可能)

今年度は完全予約制です  
必ず予約をお取りください  
(当日のお申し込みはできません)

注: 当院では、コロナとインフルエンザのワクチンの同日接種は行っておりません

### ● 予約受付時間

10月中 (平日) 10:00~18:00 (土曜) 10:00~11:30

11月以降 (平日) 8:30~18:00 (土曜) 8:30~11:30

\* 予約は、受付窓口または下記電話にてお願いします。

### ● 接種時間・予約人数

	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	接種時間	11:00~11:30					
	予約人数	10名					
午後	接種時間	17:00~17:30					
	予約人数	10名	/	10名	/	10名	/

### ● 接種費用

対象者	料金
東近江市在住の65歳以上の方	2000円
13歳~64歳の方	4500円
6か月~12歳の方(2~4週間あけて2回接種)	1回目:4500円 2回目:2000円

※ 詳しくは、お電話等にてお問い合わせください。

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

# 第2回愛☆カラダ塾を開催しました！

令和5年8月25日(金)に第2回愛☆カラダ塾を開催しました。

「便秘対策・腸内環境を整える」というテーマで、横田所長より、

- ①便秘の定義、②便秘の原因、③便秘対策の運動、④大腸がん検診、⑤大腸カメラ、⑥腸内フローラ(細菌叢)などについてお話がありました。

下記は参加者の皆さんが挑戦された問題の一つです。チャレンジしてみてください。

今回は、10月13日(金)に「歯周病予防・唾液腺マッサージ」を開催しますので、是非ご参加ください。

**第5問：**○か×で教えてください。(便秘対策の運動について)

- ① 女性の方が便秘になりやすい
- ② ランニングなど激しい運動がよい
- ③ ストレス性の便秘にはヨガも効果がある
- ④ 腹筋を鍛える運動も効果がある
- ⑤ 「も」の字マッサージがおすすめである

- ① ○   ② ×   ③ ○   ④ ○   ⑤ ×

## 腸内フローラって、何？

腸内フローラは、腸内細菌叢とも言い、糞便のなかの細菌の集団のことです。糞便の約60%が腸内細菌で構成されています。ひとりの腸内には約100種類、約40兆個の腸内細菌が棲んでいるとされており、種類とその割合は人によって異なります。

腸内細菌は、ビタミンやアミノ酸を産生し、免疫機能を高めたり、病気の原因となる細菌やウイルスを排除するなど、体に有用な働きをする「善玉菌」、腸内で有害な物質を作り出す「悪玉菌」、基本的には有用で、時として有害となる「日和見菌」の3種類に分けられます。このさまざまな腸内細菌は、生存競争を繰り返しながら、一定のバランスが保たれた状態になっています。

## 腸内細菌のバランスが崩れると

遺伝子解析による腸内フローラの研究から、特定の腸内細菌が増加して、腸内細菌の多様性が減少し、健康な人と菌叢が異なってくると、病気になりやすいことがわかってきました。炎症性腸疾患、過敏性腸症候群、非アルコール性脂肪性肝炎、大腸がんなどの消化器疾患だけでなく、糖尿病や肥満、動脈硬化、アレルギー、関節リウマチ、さらに自閉症、うつ病、認知症などにも関与していることが明らかにされています。

## 病気になりにくい腸内環境を作ろう

望ましい腸内フローラは、善玉菌が優位でバランスが取れた状態です。腸内細菌の種類と割合は、食事の内容によって大きく変わるので、毎日の食事は大事です。善玉菌そのものと、善玉菌が好むオリゴ糖や食物繊維を摂取すると良いでしょう(表1)。悪玉菌は高脂肪・高たんぱくの食品を好みます。脂肪や肉類の食べ過ぎは悪玉菌を増やす原因となるので避けたいですが、体を作る重要な栄養なので、適量を摂取することは必要です。さまざまな食品を適量摂取して腸内細菌の多様性を維持し、病気になりにくい腸内環境を作る心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠も、腸内環境にとって大切です。



表1 腸内フローラを改善する食品

	摂取すると良いもの	多く含まれている食品
善玉菌	乳酸菌	チーズ、ヨーグルト、納豆、漬物など
	ビフィズス菌	ヨーグルトなど
善玉菌を増やすもの	オリゴ糖	ごぼう、玉ねぎ、りんご、バナナ、はちみつなど
	食物繊維	穀類(玄米、雑穀など)、豆類(大豆、いんげん豆など)、いも類(さつまいも、じゃがいもなど)、きのこ類(しいたけ、えのきなど)、海藻類(わかめ、昆布など)、野菜類(ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤ、かぼちゃなど)、切り干し大根など

日本医師会：健康ぷらざ No.569 より

## 四字熟語で脳トレ！ (秋にちなんだもの)

- ① 大変待ち遠しいことのとえ ..... 一日○○
- ② わずかな兆しから、物事の衰亡や大勢を察知すること ..... 一葉○○
- ③ 出会ったかと思うとまたすぐ別れることのとえ ..... 社○秋○
- ④ 無用の言論 ..... 春○秋○
- ⑤ 陰暦八月十五日の夜の月 ..... ○○名月

## 四字熟語で脳トレ！の答え

- ① 一日千秋(イチジツセンシュウ)  
一日が千年(千回の秋)のように思われる
- ② 一葉知秋(イチヨウチシュウ)  
「一葉落ちて天下の秋を知る」は類句
- ③ 社燕秋鴻(シャエンシュウコウ)  
渡り鳥である燕と鴻の共存する期間が短いことから
- ④ 春蛙秋蟬(シュンアシュウゼン)  
春のかえると秋のせみはやかましく鳴きわめくことから
- ⑤ 中秋名月(チュウシュウノメイゲツ)

## 編集後記

イベントが各地で開催されるようになり、笑顔が戻ってきました。コロナはまだまだ油断できませんが、子供達と出かけて楽しい思い出を作りたいです。(K.Y.)