

あき乃だより

第129号

2023年 7月 発行



気温の高い日が続き夏を感じ始めるようになりました。暑い日はつい冷たい物ばかりを口にしたり、食事が偏ってしまいがちですがいかがでしょうか。暑さに負けない身体作りのために、バランスのよい食事を心掛け健康的に過ごすよう意識することが大切です。みなさんも意識して暑さを乗り越えてください。さて今回は、健康に深い関係があると言われている腸内細菌（腸内フローラ）についての豆知識をご紹介します。参考になさってください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海 第4 奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海 第4 奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
（042-580-1255）

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】

夏期休診：8/11（金）～8/16（水）までとなります。

7月より、月曜日の担当医が七海に変更となり、しばらくの間は第4月曜日のみ奥山が担当致します。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

対象者は各市によって異なりますので、お住まいの市にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせください。

带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円（税込）※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円（税込）

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

また、風邪症状で受診を希望される際は、必ず事前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



意外と知らない まめ知識

「腸内フローラ」を改善しましょう

ヒトの腸のなかには、40兆個以上の細菌が棲んでおり、これらの腸内細菌がまるで植物が群生する花畑のようであることから、「腸内フローラ(腸内細菌叢)」とも呼ばれています。

●腸内フローラのバランスを良くして糖尿病を改善

近年、この「腸内フローラ」についての研究が世界中で盛んに行われています。腸内細菌が、ヒトの健康、2型糖尿病や肥満などのさまざまな疾患と関係があることが明らかになってきています。

米国のシダーズ サイナイ医療センターによると、食物の消化や吸収をサポートしたり、免疫機能に関わる働きをしている腸内の善玉菌を多くもっている人は、インスリン感受性が高く、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが効きやすい傾向があるとのこと。

また、野菜や穀類などに含まれる食物繊維やオリゴ糖は、腸内細菌により分解されて、「短鎖脂肪酸」と呼ばれる有機酸になります。短鎖脂肪酸は、エネルギー源として利用されたり、基礎代謝の向上、免疫の調整などに関わっていると考えられています。

●腸内フローラを健康にするための2つの食品群

ペンシルベニア州立大学の研究によると、腸内フローラを改善するために、毎日の食事で次の2つのことを行うことが有効とされています。

① 善玉菌のエサとなる食物繊維などを積極的に摂る

野菜・穀類・大豆・海藻・イモ類・ナッツ・果物などに含まれる食物繊維は、消化されずに腸まで届き、善玉菌の栄養になります。また、オリゴ糖も、ビフィズス菌などの善玉菌の栄養となり、それらを増やす効果があります。食物繊維やオリゴ糖を含む食品を積極的に取り入れることで、腸内の善玉菌を増やし、その働きを活発にし、腸内環境の改善が期待できます。また、食物繊維自体に、糖質の吸収をゆるやかにして食後血糖値の急な上昇を抑えたり、コレステロールなどの吸収を遅らせる働きがあります。

② 発酵食品を食べる

発酵食品に含まれる善玉菌の効果として、整腸作用(有害菌の排除、便秘・下痢の改善)、血圧降下作用、免疫調節によるアレルギー抑制作用なども報告されています。

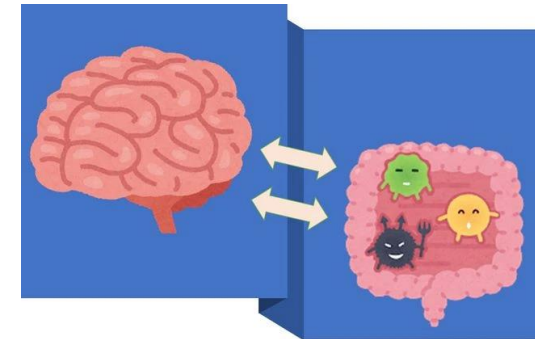
日本型の食事スタイルは、ヨーグルトやナチュラルチーズなどの発酵食品に加えて、納豆・漬物・酒かす・味噌・醤油・お酢など、発酵食品が豊富に含まれています。ぜひ日本食のスタイルを活用しましょう(塩分の摂り過ぎには注意)。



●知っておきたい『脳腸相関』

さらに、腸と脳の機能が連関することを示す「脳腸相関」も注目されています。緊張しすぎて、おなかがキリキリと痛む。便秘が続いて気分が晴れない。精神的なストレスが腸の不調を招いたり、その逆に、腸の不調が精神的なストレスに結びついたり。多くの方が経験するこうした体験・症状は、脳と腸が相互依存関係にあることを示しています。これが「脳腸相関」です。近年の研究で、脳腸相関には腸内細菌が深く関わっており、腸の病気だけでなく、うつ病などの心の病や、パーキンソン病、アルツハイマー病などの脳の病気(中枢神経系疾患)の発症や予防とも関係することがわかってきました。

こうした脳腸相関が、どういう形で作用するのか、具体的な仕組みの解明はこれからですが、代表的な腸内細菌を食品としてとることで、脳の反応をよくしたり、病気につながる症状を緩和させたりする取り組みも進んでいます。



いかがでしょうか？

腸内環境を改善することで、様々な生活習慣病の予防、改善につながります。腸内フローラを健康にするためには食物繊維や発酵食品を多く摂るほか、ウォーキングなどの運動を習慣として行うことも重要とのこと。この時期、熱中症にも注意して早朝の散歩などもよいかもしれません。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてしています。

・糖尿病ネットワーク「「腸内フローラ」を改善すると糖尿病も良くなる～」

<https://dm-net.co.jp/calendar/2023/037430.php>

・朝日新聞 Re ライフ Net「脳の健康・病気との深い関わり 腸内細菌と「脳腸相関」とは」

<https://www.asahi.com/relife/article/14502457>