

# あき乃だより

第138号 2024年 4月 発行



暖かな陽気とともに、新年度がスタートいたしました。みな様いかがおすごしでしょうか。

今月の豆知識は、健康と腸内細菌の結びつきについて、記載いたしました。お役立ていただければ、幸いです。

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	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	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）

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせお願い致します。

【休診、代診の お知らせ】

- ・ゴールデンウィークは、4/29（月）と、5/3（金）～6（月）まで休診となります。ご不便のお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。
- ・奥山：4/30（火）休診。午前午後、黒澤の1診となります。  
5/1（水）休診。午前午後、七海の1診となります。
- ・加納：4/28（日）休診。代診は黒澤が担当となります。  
4/21（日）臨時診察あり。岡田と2診体制になります。

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。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

## 風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

## 5月より開始！！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。

秋、冬は大変混み合います。できるだけ春、夏にご予約いただくことをお勧めしておりますのでご検討ください。

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。

## 带状疱疹ワクチンのご予約受付中です（助成金継続確定）

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）

市の助成金は今期も継続確定しました。申し込みや金額は、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のご予約受付しております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。

市の助成ありのワクチンは65歳の方限定となります。

自費の方は65歳以上の方であれば年齢は関係ございません。

国分寺市・国立市・府中市に在住の65歳の方

：受診券と本人確認書類ご持参ください

自費接種の方：65歳以上であればどなたでも受けられます。

## 麻疹ワクチン、MR混合ワクチンは現在在庫なしです

入荷の目処がたっていないためご予約をストップしております。状況変化ございましたらホームページにてお知らせいたします。

## 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。



## 意外と知らない まめ知識

### 腸内細菌と健康

人間の腸内細菌は200種類以上、1000兆個以上存在すると言われています。(腸内細菌叢や腸内フローラと呼ばれます)

そのうち約20%が善玉菌、約10%が悪玉菌、残りはどちらにも分類されない日和見菌です。健康的な腸内は善玉菌が活発になり、悪玉菌の増殖を抑制し、食中毒や病原菌による感染を予防します。

良好な腸内環境が何らかの原因で乱れてしまうと、下痢や便秘の他、全身に悪影響をおよぼすとされています。腸内環境を良好に保つためには、腸活によって善玉菌、悪玉菌、日和見菌をちょうど良いバランスに保つのが大切です。



### おすすめの「腸活」

・朝起きたら、コップ1杯(200~300ml)の水、またはお茶を飲みましょう。腸の動きが活発になります。また水分不足は便秘の原因にもなります。昼や夜の食前にもコップ1杯の水を飲むのがおすすめです。

・腸活に良い食事は、大きく分けて2種類あります。

生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取する方法。ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を指します。ただ、これらの菌は腸内に一定期間は存在しても、住みつくことはないと言われていたため、毎日継続的に摂り、腸に補充し続けることが重要です。



すでに腸内に存在する、善玉菌を増やす働きをもつ「プロバイオティクス」を摂取する方法。善玉菌が好むエサを優先的に与えて、数を増やそうという考えです。オリゴ糖や食物繊維といった成分をさし、オリゴ糖は大豆、玉ねぎ、ごぼう、にんにく、バナナなどの食品に多く含まれているため、食事に取り入れると良いでしょう。

・体の外側から刺激を与えて腸を活性化させる方法もあります。下半身を動かしたり、腹部をひねったりする運動が適していて、自律神経のバランスを整え、腸の働きを促す効果が期待されます。便秘改善効果を期待する場合は、お通じの時間帯である朝に行うとより効果的です。



### 腸活で期待できる代表的な効果をご紹介します

#### 『太りにくくなる』

痩せ気味の人々の腸内では、脂肪や糖を好まない痩せ型細菌が優勢です。痩せ型細菌が優勢になるのは、どのように決まるのでしょうか？答えは腸内の悪玉菌と善玉菌のバランスです。悪玉菌が多いと太りやすくなってしまいます。善玉菌が優勢の健康な腸を育てましょう。

#### 『快便が期待できる』

腸内環境が悪化したときの自覚症状は、悪玉菌が作り出した有害物質が貯まることによる慢性的な便秘や下痢、おなかの張りです。このような状態が続くと、腸内の免疫細胞の働きが弱まり、腸をはじめ全身の様々な部分で病気にかかるリスクが高まります。



#### 『免疫細胞が高まる』

人の体は、口から腸、腸から肛門へと続くトンネルのような構造になっています。そのため口から食事や呼吸をするたびに、腸は細菌やウイルスにも触れることになります。その際働くのが、腸に存在する免疫細胞です。その数は免疫細胞全体の約6割にもおよび、体全体の免疫力を大きく左右します。善玉菌は乳酸や酢酸などを生成し、腸内を酸性にする事によって悪玉菌の増殖を抑制、腸の働きを活発にし、病原菌や食中毒菌などの感染を予防します。

悪玉菌は、動物性蛋白質や脂質が中心の食事、不規則な食生活、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えていきます。3食ともバランス良く…が理想ではありますが、あまり厳しくしてしまうとストレスとなってしまいます。無理なくはじめられる「腸活」をチャレンジしてみたいかがでしょうか？

