

第203号

# 柿のれん

(発行者)  
長野県厚生農業協同組合連合会  
下伊那厚生病院  
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。  
J A 長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>  
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 寒桜と柿 (飯田市川路)

## 今月の内容

～地域講演会で学ぼう！シリーズ②～  
**おなかスッキリ！免疫力アップ！**

～こんにちは！なごみです(21)～  
**高森中学生との交流会**

～連載①北原くんの転倒予防教室～  
**転倒予防を心がけましょう！**

### お知らせ

整形外科診療のお知らせ

今月の外来診療医

## 職員募集

- ・医師
- ・薬剤師
- ・看護師
- ・情報処理技術者
- ・看護助手
- ・言語聴覚士
- ・介護福祉士



12月の壁面飾り (透析)



# 地域講演会で学ぼう！シリーズ② おなかスッキリ！免疫力アップ！

みなさん、おなかスッキリ！  
り！していますか？

腸のことをよく知って善玉菌を増やして、免疫力をアップさせましょう！

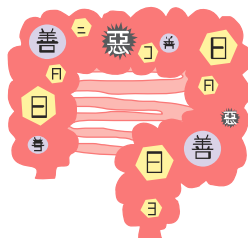
## 腸のはたらき

腸は食べ物を消化し吸収したり、糞便を形成します。それだけでなく、腸の大事な働きは

★身体中の免疫細胞のうち6割以上が小腸と大腸にあり、

★たくさんの腸内細菌が住んでいて重要な役割を果たしている。

こうした働きから、腸は第2の脳と言われています。

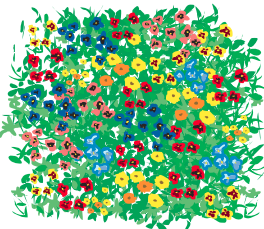


## 腸内フローラ



士 栄 養 師  
美 尚 村 梅 管 理

腸内細菌は、千種類以上、数は約百兆個あると言われています。その多様な腸内細菌が種類ごとにまとまって、ピツシリ腸内の壁面に生息している様相がお花畑のようであることから「腸内フローラ」と呼んでいます。腸内フローラの細菌の種類は、人それぞれ異なります。食事や生活習慣、年齢、ストレスなどによっても影響を受け、日ごとに変化します。



## 腸内細菌の種類

腸内細菌は身体に与える

影響によって大きく3つに分かれます。

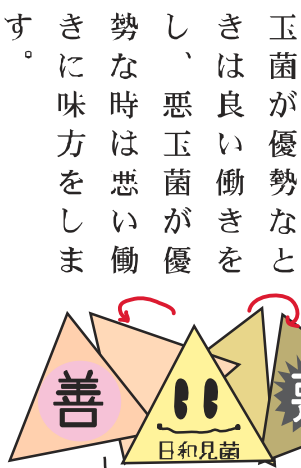
① 身体にとって良い働きをする「善玉菌」

② 身体に悪い影響を及ぼす「悪玉菌」

③ どちらでもない「日和見菌」

比率は2対1対7がちょうど良いといわれています

が、日和見菌は文字の通り、善玉菌が優勢なときは良い働きをし、悪玉菌が優勢な時は悪い働きに味方をします。



悪玉菌が優勢な時は

- ・ 便やおならが臭う
- ・ 腹部の張りや腹痛
- ・ 肌荒れや体臭、口臭
- ・ 倦怠感や疲労、風邪や口内炎 など

善玉菌が優勢な時は

- ・ すっきり快便
- ・ 便やおならが臭くなく、軽い
- ・ ウイルスへの抵抗力が高まる
- ・ 花粉症やアレルギー症状がやわらぐ など

悪玉菌を減らすためには、

善玉菌を増やすように心がけることが大切です。

## 善玉菌を増やす3つのキーワード

\*プロバイオティクス

腸内フローラのバランスを改善し身体に良い作用をもたらす生きた菌(善玉菌)のこと。

☆ヨーグルト(乳酸菌・ビフィズス菌など)、なっとう(納豆菌)、みそ、乳酸菌飲料、ぬか漬け、



キムチ（乳酸菌など）・・・などに含まれています。



人によって合う菌が異なります。同じ物ばかりを食べるのではなく、2週間くらい食べてみて便などの様子を観察し、自分に合う菌を見つけましょう！

**\*プレバイオティクス**

『腸の善玉菌だけの増殖を促し腸内フローラを改善し、健康に有益な効果を与え腸内で消化されにくい食品成分』簡単に言うと善玉菌を育てるための餌、色々な食品に含まれるオリゴ糖や食物繊維の一部が認められています。

**◎オリゴ糖は**



生きたまま腸に届く！

**\*シンバイオティクスとプロバイオティクスとプ**

レバイオティクスの両方を一緒に食べる。または両方を組み合わせた食品をとることで善玉菌が住みつきやすくなり腸内環境が改善されるということなのです。

**スムーズな排便でおなかをスッキリ！**

善玉菌を摂取するだけではなく、まずは以下のような生活の見直しが必要です。

- ・ 良く寝る、良く笑う
- ・ ストレスを溜めない
- ・ 運動する
- ・ 精製した糖質や食品添加物は少なめに
- ・ たんぱく質や脂質を摂りすぎない
- ・ 規則正しい食事時間でリズムを作る
- ・ 食物繊維を摂る
- ・ 十分に水分を摂る

**無料出前講座やってます**

下伊那厚生病院では、医療・介護の専門職による出張講演を無料で行っていきます。

※詳細は当院ホームページをご覧ください。

お問合せ

TEL : 0265-48-8100

健康管理課

**適度な生活改善で健康に過ごしましょう！**



**高森中学生との交流会**

こんにちは！なごみです(21)

高森中学校の1年生が今年2回目となる交流会を企画してくれました。まず歌を2曲披露していただき、その後みんなでゲームをして交流しました。一緒に歌を口ずさんだり、ゲームをしたりと利用者さんも笑顔で楽しんでいました。



連載 ①北原くんの転倒予防教室

理学療法士 北原洸輔

# 転倒予防を心がけましょう！



## 転倒の原因

日常生活においてつまづいたりして、バランスを崩し転倒してしまうことがあります。転倒してしまう原因は、大きく分けると

- ①自身の体の動き
  - ②身の回りの環境
- によるものの2つに分けられます。①の自身の体を動かして転倒してしまう原因としては、
- ・ バランス障害
  - ・ 筋力低下
  - ・ 服薬によるもの
  - ・ 加齢

など様々な要因が挙げられます。また、②の身の回りの環境により転倒してしま

う原因は、

・ 敷居などの小さい段差

・ 絨毯の端

・ こたつやストーブのコーナー類

などがあ

ります。

医療の

進歩や環



境の調整に伴い、高齢者の寿命は長くなってきました。高齢者の転倒や、転倒による骨折などの外傷が健康的な生活を著しく低下させてしまいます。

## 転倒しないために

では転倒しないためにはどうすればよいでしょうか？ 何かにつまづかないように

注意することはもちろんのことですが、なにより大切なことは『健康的な身体を維持すること』です。そのためには、普段から運動し筋力を維持することが大事です。すぐに始められ自分の体1つでできる手軽な『転倒予防体操』を次回より紹介していきます。

みんなで転ばず丈夫な体づくりをしていきましょう！

## お知らせ

### 整形外科診療のお知らせ

12月より整形外科診療が再開いたします。

医師名

鈴木 健太郎 医師

口時

第1、第3、第5、木曜日

午前8時半～12時

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野		菅野		菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科							鈴木 (第1,3,5)					
脳神経内科							小平		美谷局・石川 (交代)	(予約制)		
心療内科							あづみ病院 (予約制)					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 <sup>1</sup>	菅谷	高木	菅谷		高木		菅谷 (手術)	菅谷	高木	菅谷	菅谷	
美容皮膚科 <sup>2</sup>	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木		高木	高木	高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川		
婦人科			山口	山口	山口	山口	山口	山口	山口	山口		
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			

\*上曜日は、第2・第4・第5休診 \*心療内科の診療は、第2・4木曜日 (現在、新規患者様の受付は一時休止しております) \*時間等詳細はホームページをご覧ください。