

広報 3月号

さくら前線

「腸活について」

冬の厳しい寒さも一段落し、時折春を感じる様な季節になってきました。これからどんどん暖かくなり外出するのも楽しみになってきますが、まだまだコロナやインフルエンザも流行している中、元気に生活するため高めたいのが「自己免疫」です。

自己免疫を高めるのに様々なメディアで紹介されているのが「腸活」です。

腸内環境を整え良い腸内細菌、所謂善玉菌を増やすのが腸活の目的ですが、お手軽でお薦めしたいのが日本人の知恵、「お味噌汁」です。

発酵食品である味噌を様々な食材と共に効果的に摂取できるお味噌汁は日本の食卓に欠かせない正に腸活の専門食と言っても良いでしょう。

毎日の献立を考えるのはとても大変ですが、お味噌汁の具材をちよつと工夫すると食卓に彩りを添える料理となります。お豆腐やネギ、ワカメといったオーソドックスな食材も良いですが、変わり種の具材としてズッキーニやトマト、オクラやブロッコリー等も美味しく頂く事ができます。

冷蔵庫で余った食材を味噌汁にして頂く事で食材を余らすこと無く節約にも繋がります。ちなみに我が家では「くたくたに煮たキャベツの味噌汁」が人気です。最近は自家製の味噌を作る人も増えていると聞きます。冬ももう少し、味噌汁を飲んで乗り切りましょう。

【豆知識】

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気をつけたり必要な運動をしたりする活動です。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態です。具体的には善玉菌30%、悪玉菌10%、日和見菌50%、60%が理想とされ、この状態を目指すために行うのが腸活です。

腸活をすることで、免疫力UPの他、良質な睡眠、肥満や老化予防も期待できます。

腸活のポイントまとめ

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために**食事に気をつけたり必要な運動**をしたりすること

腸活の主なメリットは？

免疫力アップや睡眠の質の向上、老化予防、肥満予防など



腸活の具体的な方法は？

善玉菌を含む食品をとる、ウォーキングや腸マッサージをするなど



腸活を確かめるには？

便の状態を見る、検査キットを使う、病院で検査を受けるなど



理想の腸内環境には、正しい方法を継続して行えば近づく！

まずは食事など無理なく始められそうなことから始めて、**習慣化するのがポイント**

善玉菌 …腸内の有害物質を増やす悪玉菌の増殖を防ぐ菌。ビフィズス菌や乳酸菌など
悪玉菌 …腸内の有害物質を増やす菌。主なものにウェルシュ菌やブドウ球菌
日和見菌 …腸内に善玉菌が多い場合は無害だが、悪玉菌が多い場合は悪玉菌と同じように有害物質を生み出すようになる菌



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆ 3月のイベント「ひな祭り展」開催中 ☆

中之条町 歴史と民俗の博物館「ミュゼ」にて、只今、第35回となるひなまつり展を開催中です！また、「懐かしいむかしの道具展」も同時開催しておりますので、ぜひご観覧頂けたらと思います。

開催期間: 令和6年2月10日～3月17日(9:00～16:30)

入館料: 一般 200円、小中学生 100円、未就学児 無料



診療案内 (3月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	午前	-	-	-	-	笹口※1	-
	午後※2	-	-	-	-	-	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	飯塚 (群大)	瓜田 柿沼	中澤 (群大)	柿沼	(群大)
	午後※2	-	-	-	-	-	休診

外来受付時間 : 午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日 : 土曜日午後、および日曜・祝日

※1 3月8日・22日(午前のみ)

※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応: 月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 3月休日当番医: 10日(外科)・24日(外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行 : 吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>