



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2017年2月

第147号

家庭の医学

腸内細菌叢について

今回は12月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康講座「腸内細菌叢について」を紹介します

人は年を重ねるごとに病気にかかりやすくなり、老齢期になると二人に一人はがんになると報告されています。しかしながら、年を重ねても免疫力の低下度が少なく、病気になる人がいることも事実です。そしてその免疫力は腸が司っていることがわかってきました。腸が健康な人は、病気が知らずと言えられるかもしれません。今回はその研究対象である腸内細菌叢についてお話します。

腸内細菌叢(腸内フローラ)とは

私たちの腸内には善玉菌や悪玉菌、それに日和見菌(※)がいます。これらの腸内細菌は1000種類以上あり、

600兆個〜1000兆個も生息しているといわれ、その重さはなんと15kgにもなるそうです。腸内細菌叢とは、腸内に生息している細菌の生態系を表す言葉です。
※日和見菌：腸内の善玉菌が多いと善玉菌側へ、悪玉菌が多いと悪玉菌側に加勢しやすいことが知られています。したがって善玉菌を増やすことや減少させないことが大事となっています。

腸内細菌叢と病気の関係

大腸は病気の発生源と言われている。大腸にすむ腸内細菌がつくった有害物質、特に発がん物質や発がんを促進する物質、あるいは細菌毒素が大腸に直接障害を与えて病気を起こすので

す。またそれらが粘膜を通じて血流を介して全身を回ると、全身疾患に関係してくるのです。

腸内細菌叢のバランスが崩れていると、がん・糖尿病・メタボ・老化・うつ病・認知症などの病気を引き起こすことが知られるようになってきました。ウイルスやがん細胞を攻撃する免疫細胞は、体の70%が小腸・大腸に集中しています。小腸の免疫機能を正常に働かせるためには、大腸に住む善玉菌の働きが不可欠であることもわかってきました。

善玉菌を増やすには

善玉菌の代表選手はビフィズス菌です。それを増やすには菌のエサになるオリゴ糖を摂ると良いです。また最近注目されている酪酸菌は、がん細胞を抑制する機能があり、腸内環境を酸性にして善玉菌を増やすよう働きます。腸内細菌が食物繊維を発酵させる時には酪酸が出てきます。酪酸菌を十分に生かすには食物繊維をたくさん摂ることがポイントです。

食物繊維

食物繊維には水溶性と不溶性のものがあります。水溶性の食物繊維は腸内で発酵して酸を生じるため、腸を刺激して便通を促したり、腸内の有害な細菌を減らす作用があります。オートミール・ライ麦パン・玄米・納豆・いんげん豆・とうもろこし・干しあんず・干し柿・乾燥プルーンなどに多く含まれます。不溶性の食物繊維は腸内で変化せず、異物として排泄されるため、便の量と回数を増やします。干し柿・花豆・グリーンピース・あずき・大豆・いんげん豆・おから・干しいい

たけなどに多く含まれます。干し柿といんげん豆は水溶性と不溶性、両方の食物繊維を含んでいます。

ヨーグルトは食後に

空腹時にヨーグルトを食べると、胃酸によって乳酸菌やビフィズス菌が死滅してしまいます。胃酸が薄まった食後に食べた方が、生きたままの乳酸菌が腸に届きやすくなります。

プロバイオティクスとは？

「生きたまま腸に届いて、人体に良い影響を及ぼす微生物やそれらの食品」のことを指します。ヨーグルトの他、醤油・味噌・納豆・キムチ・ぬか漬け・塩麹・ピクルス・甘酒・ザイサイもプロバイオティクス食品です。味噌は生きた味噌を食べましょう。マーケットで売られている味噌は発酵が止められているものがほとんどです。

実際に腸内環境をコントロールするというのは、どんな大便を毎日出しているかのチェックから始まります。気持ち良く出て、色も黄色から黄褐色、あまり臭わずさらに大量に出ることが大事です。

毎日、体からのお便りを確認してから流しましょう！

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース・作品紹介
リハビリコーナー
- 3 ページ メディカルフィットネスセンター通信
- 4 ページ 外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

老健施設で鍋パーティーとおしるこづくり

冬も深まり、体が温まるものをみんなで食べましょう。ということで昼食に鍋パーティー、おやつの時間における作りをしました。

鍋は寄せ鍋とすき焼きの2種類を用意しました。材料は利用者さんが包丁で切ったり、手でちぎったりと、おしゃべりしながらみんなで楽しく下準備を行いました。おかげで昼食の時間には美味しく温かい鍋を食べることができました。

おやつ時間には利用者さんにおしるこの団子を作っていたいただきました。白玉粉に水を加え、



耳たぶの柔らかさになるように捏ねていき、小さくちぎって、一つ一つ丁寧に丸めました。白玉を茹でてから、煮立ったあんこに投入すると美味しいおしるこが完成しました。

今回の鍋やおしるこ作りでは「久しぶりに作れて楽しかった」「できたては美味しいね」「体が温まったよ」と、ご自分の手で作った鍋やおしるこに、舌鼓を打たれていました。

これからもたくさんさんの笑顔が見られるよう、楽しい企画をしていきたいです。

通所リハビリ利用者さんの 作品紹介



今回は大内トメヨさんの作品を紹介します。ご自宅や通所利用時など、ちょっとした空き時間を使って、何でも器用に作り上げてしまう大内さん。物づくりの名人です。毎回可愛らしい作品を作っています。今年の干支の酉もこんなに可愛らしくできました。

師長 定年退職のご挨拶

長年、回復期病棟で勤務された石川富恵師長が2月で定年退職されることになり、一言ご挨拶をいただきました。

「この度、2月末日をもちまして無事に定年退職を迎えることができました。入職して10年間、今まで出会えた職員の皆さんからの支援と協力をいただき、最高のチームワークでやれた事は私の誇りであると深く感謝しております。今振り返ってみますと、温かい職場環境と優れた同僚に恵まれた事は、私にとって改めて最高の思い出になりました。退職後は仕事から離れ、のんびりと第二の人生を謳歌して

いきたいと思えます。南東北春日リハビリテーション病院の更なる発展と皆さまのご健康とご多幸をお祈り致します。長い間本当にお世話になりました。」
職員にも信頼が厚かった師長が退職されることは寂しいですが、これからも回復期病棟は頑張っていきます。石川師長、長い間本当にお疲れさまでした。



「 杖 の 種 類 」

脳卒中などの病気で片麻痺になられた方や、高齢の方が杖をついて歩いている場面を見たことがあると思います。杖を使用すると、足の他にも手で体重を部分的に支え、左右のバランスを保つことで歩きやすくなります。

その杖にも様々な種類のものがありますので、今回は杖の紹介していきたいと思います。

① T字杖

一本杖とも呼ばれる最も普及しているタイプの杖です。足の他にも手でも体重を部分的に支えることでバランスを良くすることと、足への負担を減らす目的があります。



② ロフストランドクラッチ

手と肘から下の腕の2カ所で体重を支えるので、歩くときに腕の力も使うことができます。そのため、握力の弱い方や、手首に力が入りにくい方に適している杖です。



③ 松葉杖

普通は2本一組で使います。主に足への負担を減らす為の構造で、もっとも重い荷重に耐えられる杖です。骨折などで片足に体重がかけられない場合や足の筋力が衰えた場合も、松葉杖を使えば歩くことができます。



④ 多点杖、四点杖

一本杖よりも一層の安定を求めてつくられたものが四点杖です。脚が4本に分かれているため、着地面積が広く安定します。体重をしっかりかけられるので、立ったり座ったりする時も安心です。ただし平坦な場所でなければ、4脚の接地が均等にならないので、凸凹道、段差、坂には適しておらず、室内用に適しています。



このように杖でも使用する人の状態に合わせて様々な種類があります。今後杖を使用する、または購入する際はぜひ参考にしてみてください。





スタジオ変更しました！

1月よりスタジオのレッスンスケジュールが変更になりました。

今回のスタジオは、初心者の方でも気軽に利用できるものが増えております。例えば、椅子を使用して行う「チェアロ」や「チェアエクササイズ」、入門クラスの本格レッスン「はじめてエアロ」「はじめてピラティス」など、様々なものがございます。

今回、初心者向けに新しく加わりましたのが「はじめてボクササイズ」です。通常通りの「ボクササイズ」は以前からございましたが、負荷が強いレッスンでしたので、「気になるけど私には無理そう」と参加できない方もいらっしゃいました。「はじめてボクササイズ」は、そのような方にも気軽にレッスンに参加していただけるよう、簡単な動きで汗をかき、スッキリと出来るようなボクササイズの初級プログラムとなっております。

この機会に参加されてみてはいかがでしょうか。「はじめてボクササイズ」は毎週木曜日の19:30から行います。たくさんのご参加をお待ちしております。体験や見学も随時受付しています！



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

眼科の診療を行っています



禁煙治療を行っています



皮膚科の診療を行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
 資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
 生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
 ベジタブルインキを使用しています。