

# 医院だより 2024、1月号

あけましておめでとうございます。

2024年は元旦に能登半島地震がおき、大変なスタートになってしまいました。今なお被災地は厳しい状態で心が痛みます。何か支援につながることを続けたいと考えます。日頃からの防災は大切です。非常袋に水や食料のほかに、数日分の薬・最近のお薬手帳のコピーを入れておきましょう。

唐沢内科小児科医院予防接種室



- ・インフルエンザワクチン接種は1月中も実施しています。
- ・コロナワクチンは1月13日(土)19日(金)22日(月)2月7日(水)に実施します。
- ・2月6日(火)午後は休診致します。よろしくお願いします。

剣岳

## 院長の健康ワンポイント

## ～ 腸内細菌 ～

腸に棲む細菌を「腸内細菌」といいます。普通はウイルスなどの異物は、免疫システムにより体内から排除されるのですが、排除されずに共存を許された「細菌」のひとつが腸内細菌です。



腸には体内に棲む細菌の90%が棲みついており、1000種類、100～1000兆個、重さは1～2kgとされています。人間の体の細胞は約60兆個なので、体の中には自分の体の細胞より、はるかに多い細菌がいることになります。消化管内部で、互いに競争したり排除したり共生関係を築きながら、一定のバランスが保たれた均衡状態にあります。腸内細菌は個人によって固有のもので、主に出産時に母親の産道にある腸内細菌が赤ちゃんの腸内に入り込み、腸内細菌として増殖していきます。食生活や生活環境の他に医薬品も腸内細菌の種類に影響します。

腸内細菌の働きは、病原体の侵入を防ぎ、腸の免疫機能を補う他に、ある種の脂肪酸、

ビタミン、ホルモンを作ります。さらに、今まで肥満などの遺伝的に決まった体質と考えられていたことが、腸内細菌に原因があったことが明らかになった例があり、また認知機能についても腸内細菌とこれが作り出す物質が影響します。複数の種類の腸内細菌は相互に共生関係があるので、腸内細菌のエサになる食物繊維と発酵食品を摂り、多様な腸内細菌を増やすようにしてください。日本食を摂って、高脂肪の食生活を避けるようにしましょう。

### 腸内細菌を育てる食事

腸内細菌を増やすには、食物繊維と発酵食品がおすすめです。食物繊維はごぼうなどの根菜、キノコ類、オクラなどのねばねば野菜、ワカメなどの海藻、豆類、乾物に多く、発酵食品は味噌、醤油、麴、納豆、チーズ、ヨーグルトなどが代表的です。メニューを考える時に『ま・ご・わ・や・さ・し・い・よ！（豆・ごま・わかめ・野菜・魚・きのこ・芋・ヨーグルト）』を参考にしてください。

日本人の食物繊維の摂取量は1日平均14gですが、目標量は男性21g女性18gです。頑張って食物繊維を食べましょう。

### 食物繊維たっぷりのおすすめレシピ とっても簡単！

#### 豆苗とちくわの味噌汁

<材料>2人分

- A【豆苗1パック（ザク切り）  
ちくわ 小2本（小口切り）  
水 300cc・昆布（1×5cm）】

味噌 大さじ1

すりごま・ゴマ油 適量

<作り方>

- ①Aを鍋に入れ蓋をして火にかける。  
(昆布はキッチンばさみで細かく切る。)
- ②豆苗がしんなりしたら火を止め、味噌を溶き入れ、すりごまとゴマ油を適量入れる\*豆苗1パックは多い?大丈夫です!

### スタッフコーナー旅の思い出 アタフタワクワク(Kさん)

旅行に行く直前に子供が体調を崩した経験がある方もいると思います。旅行好きの我が家も悩みのひとつです。以前、飛行機に乗った後に息子が熱を出してアタフタした苦い経験があります。

それから旅行に行くことは、当日に発表することにしてあります。それまで隠れて準備をする大変さがありますが、行く当日に「これから〇〇に行くよ！」と言った時の子供たちの驚きや笑顔は親としてはワクワクでとても嬉しいものです。



〔編集後記〕 医院だよりも3年目になりました。“楽しみにしています”というお声を励みに今年も身近で新しい健康についての情報をお届けしたいと思います。今年も宜しくお願いします(H.K)

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL 0263-25-7633

| 時間/曜日             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>8:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |
| 午後<br>15:30~17:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / | / |