



おさふねクリニック

# おさふね通信

Vol.57  
<2013年3月>

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック

TEL.0869-26-8080  
FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	12:30 まで

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



## Information お知らせ

### 外来休診のお知らせ

**4月20日(土)・5月18日(土)**

院長の学会出張にともない休診となります。ご了承ください。



## Guide 受診案内

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。  
受診希望の方はご相談ください。

**予約制**  
です

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	難波 良文先生	3月 6日(水)	17:00~19:00
	橋詰 謙三先生	3月 2日(土)	9:00~12:30
	今野 陽介先生	3月 1日(金)	16:00~19:00
		3月15日(金)	
		3月29日(金)	
脳外科	南 政博先生	3月 4日(月)	16:00~19:00
		3月18日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	3月 9日(土)	10:00~12:00
		3月27日(水)	
		3月30日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	3月 2日(土)	14:00~16:00
		3月16日(土)	

## 冬場に増える便秘と腸内細菌の関係

お悩みの方も少なくないという「便秘」。

医学的には「便が3日以上出ない状態」のことを「便秘」と言うのだそうです。便秘時の便は、“大腸”の中に停滞し、留まっている間にどんどん水分を失って硬くなっていき、ますます出づらい状態になります。

そんな便秘が冬になると増加するということをご存知でしたか？独立行政法人 理化学研究所の辨野義己（べんの よしみ）博士によれば、「寒いと部屋にこもって運動不足になり、その影響で便を肛門まで移動させる“腸の蠕動(ぜんどう)運動”も鈍ってくる」というのが大きな理由だそうです。



辨野義己 博士

大腸の健康を左右するのは、お腹の中に存在する「腸内細菌」です。

腸内細菌は、大きくは3つに分類されるといいます。健康に良い働きをする「善玉菌」と、体を悪くする「悪玉菌」、そしてどちらか強い方になびいてしまう「日和見菌」の3種類です。

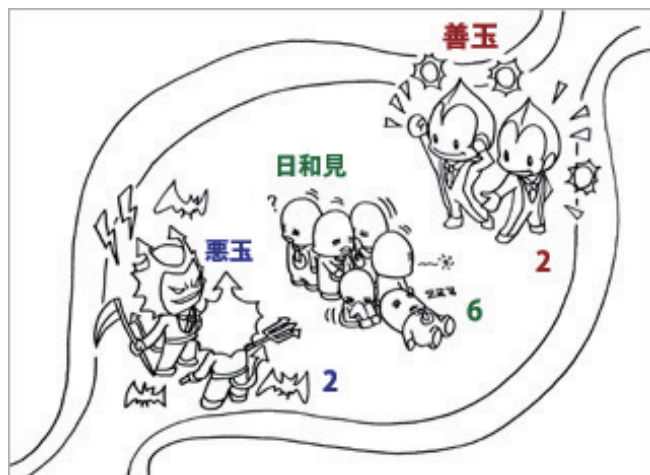
善玉菌と悪玉菌は日々、私たちのお腹の中で熾烈(しれつ)なバトルを繰り広げており、どちらが優勢かによって健康状態が決まります。

悪玉菌が勝った場合には腸内で腐敗が起こり、それが便秘や下痢につながります。

その状態が進行すると、腸内に有害物質(発ガン物質やガンを促進する物質、細菌毒素など)が溜まってしまいます。

悪玉菌は便をエサにして増殖するため、「便秘状態の腸」は、悪玉菌にとっては絶好の住環境となってしまうわけです。

一方、善玉菌はそんな悪玉菌をやっつけ、私たちを健康へと導いてくれるのです。



## 辨野博士による 腸年齢チェック



1	便秘気味である。	
2	便が固く、気持ちよく出ない。	
3	便の色が茶褐色。または黒っぽい。	
4	おならや排便後のニオイがきつい。	
5	野菜が嫌いで、あまり食べない。	
6	外食が多く、しかも肉食が多い。	
7	牛乳や乳製品をほとんど口にしない。	
8	運動不足を自覚している。	
9	顔色が悪く、肌につやがない。	
10	ストレスが多く、お酒やたばこの量が多い。	

いくつ当てはまるかによって  
おおまかな状態が分かります

当てはまるものが0個 ----- 善玉菌が優勢  
 1～2個 ----- 歳相応の腸  
 3～5個 ----- 生活を見直す必要あり  
 6～8個 ----- 悪玉菌が増殖中  
 9個以上 ----- 悪玉菌の巣窟

## 消化・吸収だけではない、腸の果たしている重要な役割

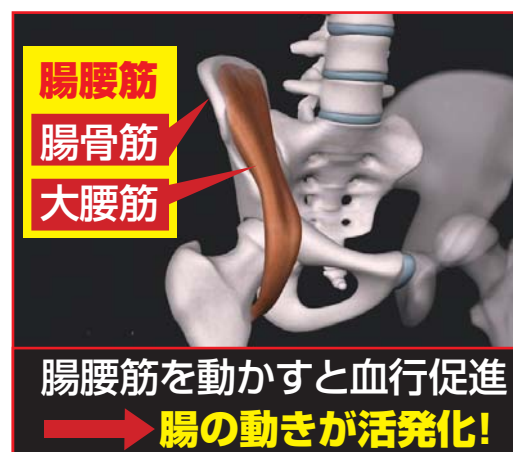
腸の役割は、「食物の消化・吸収」ばかりではありません。実は全身の免疫細胞の7割が、腸の周辺で待機しています。たとえば食物と一緒に有害な物質を摂取してしまった場合、それを消化吸収して危険な状態に陥ってしまわないように、脳の指令を待たずに自らの判断で悪いモノを退治する免疫細胞「マクロファージ」を出動させることができます。

免疫細胞の持つ「悪モノ撃退能力」は、「乳酸菌」や「ビフィズス菌」といった善玉菌の力を借りることで更にパワーアップします。

健康を保つためには、常に善玉菌が優位でいられるよう、腸内環境を整えることが重要です。そのためには便秘を解消することや便秘にならないようにすることが大切なのです。

腸の周辺にある腸腰筋(ちょうようきん)を動かすと、お腹まわりの血行が促進して腸の動きも活性化し、便秘の予防や腸内環境の整備につながります。

腸を“健康の発信源”にするのも“病気の発生源”にするのも、腸内環境コントロール次第です。



# New Face 新しい仲間がふえました

<医療事務> **佐野 尚子** (さの なおこ)

誕生日：1月29日

血液型：AB型

趣味：ゆっくりすること

座右の銘：「お互い様」

ご迷惑をおかけしないように頑張りますのでよろしくお願い致します。



2つの味が楽しめます♪

## 花しゅうまい



エネルギー126kcal・食塩0.6g・  
カリウム156mg・リン96mg/1人前

具に味をつけているのでそのまま食べる事ができ、減塩効果に繋がります♪

### 材 料 (4人分)

たまねぎ	80g	} A
キャベツ	24g	
しょうが	12g (お好みで)	
豚ひき肉	60g	
片栗粉	12g (小さじ4)	
醤油	12g (小さじ2)	
えび	60g	
かにかまぼこ	32g (4本)	
しゅうまいの皮	12枚	

### 作り方

- ① たまねぎ・キャベツ・しょうがをみじん切りにする。
- ② たまねぎ・キャベツは水に数分さらし、キッチンペーパーなどで水気を絞る。
- ③ えびの背ワタを取り、細かく刻む。かにかまぼこは好きな大きさに切る。
- ④ A全部をよく練り混ぜる。2つに分け、1つにはえびを、1つにはかにかまぼこを混ぜて1つの味で2つ団子を作る。
- ⑤ しゅうまいの皮を細切りし、4の団子にまぶす。
- ⑥ 蒸し器で8-10分蒸し、完成。

※キャベツを大きめに切ってフライパンに敷く。その上にしゅうまいを並べ100cc程の水を回し入れ、蓋をして6~8分で蒸してもできますよ!

次回は理学療法士によるエクササイズです。