



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.60
<2013年6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

8月31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。

お盆休みのお知らせ

8月16日(金)・17日(土) はお盆休みのため休診となります。

※透析は通常通りです。

Guide 受診案内

予約制です

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。

受診科	担当医	日にち	診療時間
整形外科	橋詰 謙三先生	6月 1日(土)	9:00~12:30
	難波 良文先生	6月 5日(水)	17:00~19:00
		6月18日(火)	
	今野 陽介先生	6月14日(金)	16:00~19:00
6月28日(金)			
膠原病リウマチ科	守田 吉孝先生	6月 5日(水)	9:00~12:30
脳外科	南 政博先生	6月10日(月)	16:00~19:00
		6月24日(月)	
内視鏡(胃カメラ)	石山 修平先生	6月15日(土)	10:00~12:00
		6月26日(水)	
		6月29日(土)	
フットケア	森田 一郎先生	6月 8日(土)	14:00~16:00
		6月15日(土)	

乳酸菌 のおはなし



腸内環境をよくし、体調を改善してくれる「乳酸菌」。ヨーグルトやチーズなどの乳製品に含まれていることはよく知られています。“乳”という言葉が入っているため、乳製品のみに含まれているものと思いがちですが、実は乳酸菌には大きく分けて2つのタイプがあるのをご存じですか？

動物性乳酸菌



ヨーグルトやチーズに含まれている乳酸菌のように、牛乳の発酵食品に生息している菌を「動物性乳酸菌」といいます。動物性乳酸菌は基本的に栄養豊富で温かい環境で活発に活動することができます。

人間の口から摂ったヨーグルトや多くの乳酸菌サプリなどの動物性乳酸菌は胃に到達すると、胃酸でほとんどが死んでしまいます。そのため、腸にまで届くことができず、便秘改善にはつながりにくいのです。

しかしヨーグルトなどの乳製品に全く健康効果がないわけではなく、研究によりさまざまな効果が確認されています。最近では「生きて腸まで届く」をキャッチフレーズに多くの種類のヨーグルトが紹介されていますので、参考にしてみてください。

植物性乳酸菌



味噌や漬物に含まれる乳酸菌のように、野菜や米、大豆などの発酵食品に生息している菌を「植物性乳酸菌」と呼びます。

特徴として、味噌や漬物のような塩分が高い環境でも生き続けることができるタフな乳酸菌である、ということがあげられます。そのため、植物性乳酸菌は胃の中にあってもほとんど死滅することがなく、腸に生きたまま到達することができるのです。乳酸菌が生きたまま腸に届くと、腸内に住みつく「善玉菌」であるビフィズス菌を増やして、大腸菌などの悪玉菌の働きを抑えます。

植物性乳酸菌を含む食品

- ・漬物:しば漬け、野沢菜などの酸味のある漬物、たくあん、野菜のぬか漬け、キムチ、ザーサイなど
- ・味噌
(ただし、みそ汁のように沸騰させると植物性乳酸菌は死滅してしまいます。しかし死滅した乳酸菌も、食物繊維と同じ働きをして邪魔な悪玉菌の死骸を吸着して体外へ排泄してくれる作用があります)

乳酸菌は便秘解消につながるだけでなく、この時期に多い食中毒菌の繁殖を防いだり、体の免疫力を高めるなどの効果も報告されています。他にも、肌荒れ・ニキビを解消、老化防止、血中コレステロール値を下げたり、発がん性物質を減らすなど、いろんな健康効果が期待できます。

善玉菌が優性な便とは …

- ・気持ち良く排便できた
- ・かたちはバナナ状で2～3本
- ・ニオイがきつくない
- ・便の色が黄色、黄褐色をしている
- ・便が浮いている

ぜひ便の状態にも注目してみてください。

私たちの体と食生活に密接な関係のある乳酸菌。健康を保つためにも大切な存在であると言えるでしょう。



Information お知らせ 2

～腎臓病教室のご案内～ 腎臓病の治療と生活管理について

<日時> 6月29日(土) 14:30～

<場所> おさふねクリニック 受付待合室



New Face 新しい仲間がふえました

<臨床検査技師> **目賀 実千代** (めがみちよ)

誕生日：9月5日

血液型：A型

趣味：習い事

座右の銘：「一期一会」

迅速検査に努めていますが、たびたびお待たせしています。早く慣れてみなさんに喜んでいただきたいです。





前回に引き続きハタヨガのポーズをご紹介します。ハタヨガには柔軟性の維持、姿勢矯正、腰痛や関節炎等の慢性的な症状緩和など多くの効果が挙げられます。今回は、バランス力も必要とします。不安のある方は無理せず椅子などを使いましょう。完成型の一つ前の段階で、深呼吸をしながら保持しても良いでしょう。

1 三日月のポーズ

効果：背骨や肋骨を伸ばし呼吸がしやすくなります。



- ① 両足は肩幅に開き、足に均等に体重をのせる。
- ② 息を吸いながら両手を上にあげ、右手で左の手首をつかみ、さらに左手を上には伸ばす。
- ③ 息を吐きながら体を右に倒し、腰を左へ押しだす。
- ④ 体が前傾しないよう顔は天井に向けましょう。5回深呼吸をする。
息を吐きながら体を起こし、腕をゆっくり下に降ろす。反対側も同様に行いましょう。椅子に座ったままでも行えます。

2 体の側面を伸ばすポーズ

効果：全身の血液やリンパの流れを良くします。



- ① 左足を大きく後ろに引き（肩幅の2～2.5倍くらい）、右の爪先は正面に、左の爪先を90°外側に向ける。後ろ足は膝をしっかり伸ばし足裏全体を床につけているようにする。
- ② 両手を腰に当てて骨盤を左に向け、右膝がかかとの上に来るように曲げる。膝が内側に向かないように注意しましょう。
- ③ 体を前に傾けながら、右肘を右太ももの上につく。体の安定がとれていれば次のステップへ。
- ④ 左手を天井に伸ばし、顔も上げ視線を指の先に移す。5回深呼吸をする。
- ⑤ 息を吐きながら左手を腰に降ろし、息を吸いながら、ゆっくりと体を起こす。反対側も同様に行いましょう。