



【腸内環境を整える】

私たち<ヒト>の腸内には 100 種類以上、100 兆個にも及ぶ細菌が生息しています。ヒトの腸内細菌は、グループで形成してまとまり腸の壁面にすんでいます。一番数が多いのは日和見菌、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数で互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。

悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えてきます。腸内には腐敗菌が増え、毒性のアンモニアやアミン、硫化水素などの有害物質や、発がん性物質が増えます。これらの有害物質や発がん性物質は、腸から吸収され、血液を介して全身へ運ばれます。とくに便秘の場合、消化物が移動するスピードが遅い分、老廃物などが長く腸内にとどまるので、腸内環境にダメージを与えます。

一方、善玉菌は乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や発癌性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境をつくります。また善玉菌は腸内でビタミン（B1・B2・B6・B12・K・ニコチン酸・葉酸）を産生したり、消化管の粘膜免疫を高めます。さらに善玉菌のからだを構成する物質には、からだの免疫力を高めて血清コレステロールを低下させる効果も報告されています。

年を重ねると胃酸の働きが低下したり、腸の機能が衰え、食物が腸内に長くとどまり、悪玉菌が増殖しやすい環境となります。善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることで乳悪玉菌の定着・増殖を防ぎ、おなかの不調を改善、腸の運動を正常にし、軟便や便秘などを改善しましょう。



【9月の外来のご案内】

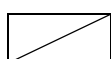
- ・形成外科外来 9/1（土）、15（土）
- ・内科外来 9/8(土)今井恵子先生不在のため休診となります。
9/14(金)～22(土)城戸先生不在のため休診となります。
- ・外科外来 9/25(火)星野先生不在のため休診となります。

9月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



午後休診日



休診日

TEL：0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



医療法人 杏林会

今井病院

【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】