

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診 / 水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★毎週 金曜日の午後は、診療担当医が変更になります。

ゴールデンウィークの診療案内は、4月上旬に院内掲示し、ホームページにも掲載します。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分~12時30分

3月16日(水)・3月22日(火)

4月6日(水)・4月15日(金)・4月26日(火)

発行者 / 医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

152



 石川医院 2022
3-4月

※栄養士から※

腸内フローラとは

最近ではウイルスという言葉が耳にしないことがない毎日ですね。ウイルスは「微生物」で、微生物とは肉眼では見えない小さい生物という意味です。微生物には他にカビ、酵母、細菌などがあります。このうち細菌には、発酵食品の製造に使われる役に立つ善玉菌もいれば、食中毒や病気を引き起こし人の健康に害を及ぼす悪玉菌もいます。

さて、私たちの日々の大切なお通じ。このお通じを担っているのは大腸です。大腸には100兆個以上の微生物（腸内細菌）が菌種ごとの塊となって、腸の壁にすき間なくびっしりと住みついています。これを種類ごとに咲き誇るお花畑に例えて「腸内フローラ（＝お花畑）」といいます。

腸内環境を整えるために

この腸内フローラは2割が善玉菌、1割が悪玉菌、残りは善悪の多い方に加担する日和見菌です。善玉菌は乳酸菌やビフィズス菌です。この善玉菌と悪玉菌の割合の2対1のバランスが崩れると便秘をはじめ体調がすぐれない原因ともなります。

善玉菌を増やして元に戻すには次の2つの方法があります⁽¹⁾。

- ① 善玉菌を摂取し、途中の胃酸にも負けないで生きたまま大腸に届ける。ただし、善玉菌は数日で排出されるので、続けて摂取する必要があります。
- ② 善玉菌の栄養をいっぱい摂取し、フローラ中の善玉菌を元気にして増やす。
善玉菌の栄養はオリゴ糖や食物繊維で、食物繊維は腸内の掃除もしてくれます。

一方、悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食事・不規則な生活・各種のストレスが原因で増えます。これらを工夫・改善して低減する必要があります。

善玉菌・オリゴ糖・食物繊維を多く含む食品の例

善玉菌：ヨーグルト・納豆・麹など

オリゴ糖：タマネギ・アスパラガス・大豆・ゴボウ・ブロッコリーなど

水溶性食物繊維：キノコ・こんにやく・海藻など

これらを日々の食生活に摂り入れてみてはいかがでしょうか。

体内の免疫細胞の6割以上が腸にいるそうです⁽²⁾。腸内環境を整え、免疫力をアップし、快適な毎日を過ごしたいものですね。

※受付・事務から※

☆受診当日に発熱がない場合でも、ご本人や同居のご家族に、受診前数日の間に発熱や喉の痛みなど新型コロナウイルス感染症に似た症状がある場合は、受診前に必ずお電話でご相談いただきますようお願いいたします。

(直接いらしても、すぐに診察することができません。ご了承ください。)

☆マイナンバーカードによる保険資格確認、従来通りの保険証のいずれでも受診できます。

☆令和4年3月31日までの有効期限の健診や予防接種

①健康保険組合の特定健診

※各保険組合によって有効期限が異なります。受診券の有効期限をご確認ください。

②麻しん・風しん混合予防接種 2期 (小学校就学前の1年間)

③風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種

④高齢者肺炎球菌予防接種

※予防接種に関する問合せ先：板橋区保健所 予防対策課 03-3579-2321

☆4月1日から、まる④からまる⑤へ医療証が切り替わる方は、これら医療証を必ずご持参ください。また、月初めは、保険証、医療証を受付にご提示ください。お忘れの場合は、全額自己負担でお支払いいただく場合があります。

※院長から一言※

新型コロナウイルス感染症も3年目に突入、4月には進学・進級・就職・職場での異動など、自分のみならず周囲も含めて変化が多い時期です。

このため、体調を崩しやすい時期でもあります。

毎日の生活を規則正しく保ち、食事の内容はバランスよく、そして屋外での散歩など、運動も心がけてください。

併せて、手洗い、うがい、そして3密を避けた行動に留意して、健康で元気な毎日を過ごすことができますよう、祈念しております。

3月1日(火)～3月7日(月)は予防接種週間です。

これに協力して、3月5日(土)午後、臨時の予約予防接種を行います！！是非、ご利用ください！！