

まるやまファミリークリニック 健康便り



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

スタッフ紹介

Introduction of Staff



医療秘書 村松 夏希

— 私の趣味 —

以前は、自分の洋服や靴などを、雑誌をみたり、店員さんに相談してコーディネートしファッションを楽しんでいましたが、今は子ども達（兄弟）の洋服を揃いにしたり、色違いにしたりとコーディネートして楽しんでいます。まだ、文句も言わず素直に着てくれるのでかわいい年頃です。



院長の巻頭言

連日厳しい暑さが続いておりますが、皆様はいかがお過ごしですか。飯田の夏の風物詩は何といてもお祭りですよ。5月から9月まで各地に目白押しでお祭りが開催されています。花火、お神輿、など、お祭り好きの人はこの時期はたまりませんね。当クリニックにもお祭り好きがおりますよ。ところで7月は盛夏ですので夏ばてが始まる時期でもあります。月は盛夏ですので夏ばてが始まる時期でもあります。

最高気温が33度を超えるとまた死亡率が上昇するという結果が出ています。暑さによって死亡率が高まる理由としては、次のようなことが考えられます。汗をたくさんかくために、血液が濃くなって固まりやすくなり、それが血管を詰まらせて脳梗塞や心筋梗塞の原因に。水分の補給が追いつかなくて、熱中症（いわゆる日射病や熱射病）を起こします。暑さのために食欲不振、睡眠不足、発汗による体力の消耗などで、体力が低下。冷房の中に入る、冷えた飲料を飲むなど、急な温度変化が脳梗塞や心筋梗塞の原因の引き金になります。水分をこまめに摂り、エアコンを上手に使って夏ばてや熱中症を予防しましょう。暑い日のジョギング、ゴルフ、テニス、ハイキング、海水浴などくは、たくさん汗をかきますから、水分の補給を十分にしてください。終わったあとのビールをたのしみに、渴きをまぎらすのはまさに自殺行為です。夏の運動は、なるべく朝の涼しい時間や、夕方になって気温が下がってきたらにしたいものです。海水浴は、中年以降になったら、太陽に素肌をさらす時間をできるだけ少なくしましょう。日焼けすると皮膚に炎症を起こして、体力を消耗させます。紫外線にあたりすぎると、動脈硬化、老化、皮膚がんの原因になります。

それでは今月の話題に移りましょう。今回の話題は、「ニッポン一億総活躍プラン」という言葉をご存じでしょうか。昨年6月2日に、「ニッポン一億総活躍プラン」が閣議決定され、今後の少子高齢化を見据えた労働供給の確保・増加に資する政策です。健康で長生きしたいという思いは、世の中の誰もが世代を超えて持っている。わが日本は、この願いを世界に先駆けで実現してきた国です。しかし、その結果皮肉なことに、世界で最も高齢化が進んだ国となり、今後さらに少子高齢化が進むことを懸念すると、私たちは新たな社会モデルを構築することが求められていると思えます。つまり、生涯を通じて健康で生きがいをもって暮らしていることができる社会づくりが求められており、高齢期になっても仕事意欲のある人々が活躍でき、地域で皆が支え合える社会を作るとともに、何歳になっても健康で暮らせる環境づくりと支援の仕組みが求められています。そこで出てきた政策が「ニッポン一億総活躍プラン」。

このプランでは、少子高齢化の流れに歯止めをかけ、誰もが活躍できる一億総活躍社会をつくるために、「戦後最大の名目の国内総生産（GDP）600兆円」、「希望出生率1.8」、「介護離職ゼロ」という目標を掲げ、この3つの的に向かって進めるべき3つの施策の基本方針を中国地方の戦国大名の毛利元就の逸話として知られている、結束の大切さを3本の矢に喩えた教訓、すなわち三子教訓状にちなんで、安倍政権が「新・三本の矢」を提唱しています。すなわち、「希望を生み出す強い経済」、

「夢をつむぐ子育て支援」、「安心につながる社会保障」を放つと、毛利元就の三子教訓状を参考に、新・三本の矢に喩えた教訓、すなわち三子教訓状にちなんで、安倍政権が「新・三本の矢」を提唱しています。すなわち、「希望を生み出す強い経済」、

「夢をつむぐ子育て支援」、「安心につながる社会保障」を放つと、毛利元就の三子教訓状を参考に、新・三本の矢に喩えた教訓、すなわち三子教訓状にちなんで、安倍政権が「新・三本の矢」を提唱しています。すなわち、「希望を生み出す強い経済」、



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害（MCI）の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。

善玉菌を増やす栄養素「プレバイオティクス」

✓ プレバイオティクスとは？

有用菌を育てる！

プレバイオティクス

有用菌である善玉菌を増殖、活性化し腸内環境を整える

注目！

オリゴ糖

腸内環境改善

ビフィズス菌などの有用菌のエサに

不溶性食物繊維

便通改善

便のかさを増やし、腸壁を刺激

水溶性食物繊維

短鎖脂肪酸の産生

保水作用により便を柔らかくし腸の蠕動運動を活発化
腸内細菌により分解されてきた短鎖脂肪酸が腸内環境を改善
血糖値上昇を抑制

大腸にもともと住む腸内細菌に働きかけてより元気に！

「プレバイオティクス」とは、腸内にもともといる善玉菌を増やしてくれる栄養素のこと。

代表的なものでは、

- ・ オリゴ糖
- ・ 食物繊維

腸内で活動する善玉菌の餌となり、善玉菌自身の活動を活発にしたり、増殖を助けることで腸内フローラを善玉菌が優位な環境にしていくことができます。

似たような言葉で、プロバイオティクスというものがあります。こちらは、乳酸菌やビフィズス菌など腸内環境を改善する良い効果を与えてくれるものです。

- ・ プレ・・・腸内にもともといる菌を増やす栄養素のこと
- ・ プロ・・・人体に良い影響を与える細菌などの微生物たちと、簡単に分けることができます。

プレバイオティクスであるオリゴ糖などをとると、腸内の乳酸菌やビフィズス菌の栄養源となりプロバイオティクスを増やしてくれます。つまりプレバイオティクスが乳酸菌やビフィズス菌を増やしてくれるので、結果的に善玉菌強化につながるわけですね。

✓ プレバイオティクスの特徴

プレバイオティクスには、次のような特徴があります。

- ・ 食道や十二指腸、胃など消化管で分解・吸収されにくい
- ・ 腸まで分解されずに届き、善玉菌を増やしてくれる
- ・ 腸内フローラを整え、健康増進する



腸内の善玉菌は、プレバイオティクスだけを栄養にしているわけではありません。胃酸で消化されずに腸まで届き、腸内の善玉菌を増やすのに貢献するのがプレバイオティクスたる条件。これらの成分を、乳酸菌源となるヨーグルトと一緒にとると、さらに善玉菌増殖に役立ちます。善玉菌が増えていけば、ウイルス感染や整腸作用、がんなどの予防、抗アレルギー効果、動脈硬化予防など、様々な効果が期待されます。



✓ プレバイオティクスをたくさん含む食品とは？



積極的に摂りたいプレバイオティクスが含まれる食品には、どのようなものがあるのでしょうか。

プレバイオティクスでまず有名なのは、オリゴ糖です。

オリゴ糖は、タマネギ、ゴボウ、ニラ、アスパラガス、ニンニク、キャベツ、トウモロコシ、ネギなどの野菜類や大豆などの豆類、また、ハチミツ、バナナ、牛乳など日常的に口にする食品に含まれる成分です。

ただし、食品に含まれるオリゴ糖はそこまで多くないため、オリゴ糖入りのヨーグルトや乳酸菌飲料を摂るのもよいかもしれません。

また、食物繊維もプレバイオティクスとして有効です。

食物繊維は、野菜類（特にゴボウやニンジンなどの根菜）、芋類、豆類、海藻、こんにゃく、などに多く含まれます。

✓ 手軽に取る方法

プレバイオティクスは、オリゴ糖入りドリンクがあります。サプリメントも最近では多く販売されているので手軽に摂取することが出来ます。

✓ 1日に必要な量

成人は1日3～5g。子供はその半分が目安とされています。ヤクルトの商品に

【ヤクルトAce】というのがあります。これに2.5g程度含まれているので大人でも子供でも1本飲めば十分な量となります

※オリゴ糖は必要以上に摂取すると下痢の原因となります。過剰摂取に気をつけましょう。



当院の設備紹介



エア・マッサージ器

空気圧によって下肢全体のマッサージを行う機械です。空気圧によるポンプ効果で血行が促進され、血液を心臓に返す手助けになります。

空気室に加圧、除圧を繰り返すことにより、筋肉の収縮・弛緩の場合と同じような作用をして、リンパ液と静脈血の還流を促進します。循環系の改善を行うことにより、脚にたまった血液・リンパ液および余分な水分を効果的に中枢に戻します。使用後はふくらはぎ、太ももの断面変化や体温の上昇が見られ、マッサージ効果が確認されます。