



あゆみクリニック通信

vol.292 6月号



令和5年6月1日発行
発行所 あゆみクリニック
〒344-0023
埼玉県春日部市大枝400-4
TEL 048-731-3283
http://www.ayumi-clinic.com

食物は口から入っただけでは吸収されず、まず胃液・胆汁・膵液で分解されていき、その栄養素はほとんど小腸で吸収され大腸では水分が吸収されます。つまり腸から吸収されて初めて体内に入っていくのです。

菌叢(腸内フローラ)なのです。

腸は消化、吸収、排泄と関わりながら、血液状態に影響し、解毒や免疫とも深く関わっています。食べ物によって、血糖値、コレステロール値、中性脂肪値が決まる様に、一番大切なものを食べるか、という事です。私も糖尿病の患者さんを沢山指導していますが、3大栄養素である炭水化物を50%、たんぱく質30%、脂肪20%が理想的と言われています。炭水化物をそんなに沢山の割合で?と思う人がいるかもしれませんが、エネルギーの素になる炭水化物は摂り易く、丼物、麺類の食事にする80%前後が炭水化物になってしまいますので、避けて欲しいところです。一方でロカボダイエットとか糖質制限を極端にするとりバンドが来易く、異化代謝が進み、体の中に窒素化合物が溜まり易くなります。従って、炭水化物50%が長く続き易い食事バランスで、そこそこの摂り過ぎでない適切な割合だと言われています。また脂肪を摂り過ぎると、血中コレステロール値が上がったり、肥満になり易くなったり、大腸癌になり易くなります。しかし、この3大栄養素バランスに加え、食物繊維を沢山摂るとい事がとても大切な事です。食物繊維は食物の吸収をなだらかにする事によって、血糖値や中性脂肪の急上昇を抑えます。また、ある程度血中に吸収される事によって血液をサラサラにする作用もあります。

しかし、取り入れる食事よりもっと大切なものが、腸内細菌叢(腸内フローラ)なのです。

腸活をしよう!



善玉菌を応援する食品成分には、
①プロバイオティクス・・・善玉菌を食べて腸内フローラを整える
②プレバイオティクス・・・善玉菌のえさ(オリゴ糖など)を食べて腸内フローラを整える
③バイオジェニクス・・・腸内フローラを介さなくても直接その働きをする食品成分
④のバイオジェニクスが乳酸菌生産物質に代表されるものです。

小腸は十二指腸、空腸、回腸で全長6.7mあり、2.4時間かけて食物の消化・吸収がされます。盲腸から大腸に移り全長1.5mで水分吸収を調整しながら大便の製造をし、排泄作業をします。そして腸内では主に回腸から大腸にかけて、およそ100種100兆個の腸内細菌がいると言われています。この腸内細菌は同じ種類の菌が群生していて、お花畑の様に腸の壁面を覆っています。これを腸内細菌叢(腸内フローラ)と呼びます。

腸内には、
①善玉菌・・・ヒトの体に有用な働きをする菌
②悪玉菌・・・腸内の中を腐らせたり有害物質を作る菌
③日和見菌・・・善玉とも悪玉とも言えない菌で、体調が崩れた時悪玉として働く菌と三つに大別されます。

普通の健康な人は、この比率がある程度一定で、悪玉菌よりも善玉菌優勢で保たれています(菌叢バランス)。善玉菌は炭水化物などの糖を吸収して乳酸、酪酸などの有機酸を作り出し、これにより腸内を酸性に保ち悪玉菌の増殖を抑制します。また、外敵菌の侵入を抑えたり悪玉菌の作り出す腐敗物質を分解、腸の蠕動を活発にする、ビタミンB群など様々な物質を作り出す等、ヒトの健康維持に貢献してくれます。

ヒトは赤ちゃんの時にはビフィズス菌優位ですが、離乳食と共に様々な菌が入り込んでそのヒト固有の腸内フローラが決まります。そして、成年期より老年期にかけて悪玉菌の代表であるウェルシュ菌が増加し、ビフィズス菌が減少していきます。若い人でも食生活の乱れ、加齢、ストレス、薬物の服用などにより悪玉菌が優勢になる事があります。悪玉菌はたんぱく質や脂質の過剰摂取で、有害物質を多く作ります。すると、色も臭いも悪い便が出て来ます。皆さんは、おならや便臭は臭くありませんか?便の色や形は悪くありませんか?昔から徳川将軍家のお殿様も便の臭いや色から健康状態を把握したと言われています。

腸で有害物質が多く発生すると吸収されて汚れた血液になり、そこから全身に蓄積されていきます。それが癌や病気の発生、心臓病や脳血管の病気、生活習慣病の発生に確実に繋がっていくのです。特に大腸癌の増加と腸内細菌叢は深く関わっています。

R5年6月~8月の予定

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

★6/16(金)、17(土):臨時休診 (院長学会参加のため)
★7/17(月)海の日:休診
★8/10(木)~8/13(日):夏季臨時休診

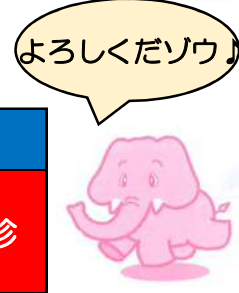
- ・新型コロナウイルスの流行状況により、予告なく診療時間など変更になる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますが、予めご了承下さい。
- ・火曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・土曜日の午後は休診となります。(受付13:00まで)
- ・慢性疾患(高血圧・高脂血症・糖尿病・喘息など)の方は予約診療をお受けください。
- ・点滴を希望される方は受付終了1時間前までにお申し出ください。
- ・PCR検査の受付は15時までです。(火・土は12:30まで)

受付時間のご案内							
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	二診制	休診	休診

●休診日●
木・土(午後)・日・祝

★受付時間にご注意ください★
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい
●糖尿病初診の方
●舌下療法初診の方
●点滴希望の方
午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますので必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来担当変更のお知らせ》
実古乃先生が
水曜日から金曜日
に移動しました
●午前:2診制
(院長・藤川実古乃先生)
●午後:2診制
(院長・実古乃先生)

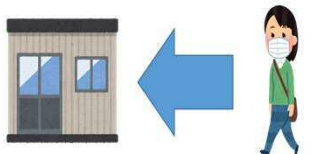


あゆみクリニック PCR検査から診察までの流れ

①予約・受付方法

インターネット (http://www.ayumi-clinic.com) で必ずご予約の上ご来院ください。混雑具合によってはご予約のない場合はお断りさせて頂く場合がございます。来院しましたらクリニックの裏口へまわって受付をしてください。医療逼迫を防ぐ為電話で職員が直接予約を取る事はできません。

②プレハブ診察室にて検査



クリニックの隣に設置してあるプレハブ診察室にて抗原検査、PCR検査を行います

③検査後の対応

- 陰性の場合・・・クリニックにて検査・診察、お薬の処方
- 陽性の場合・・・プレハブ診察室にてお薬の処方

※お車でご来院の方へ※
近隣住民や店舗の迷惑になりますので、お車は駐車場に停めてから受付して下さい。また駐車場はアイドリング禁止となりますのでご協力をお願い致します。

図1 新型コロナ隔離期間(5/8~)

※あくまで個人の自粛判断となります

例1) 発症から5日以内に症状が軽快した場合…発症から5日間で療養終了

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症日		症状軽快日			療養終了日	復帰可能日		

+1日間(24時間)

例2) 発症から6日以内に症状が軽快した場合…症状軽快日から24時間経過後、療養終了

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症日						症状軽快日	療養終了日 or 復帰可能日	復帰可能日

+1日間(24時間)

例3) 無症状の場合…検査日から5日間で療養終了

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症日					療養終了日	復帰可能日		

※加えて5日目に薬事承認された抗原検査キットにて検査し陰性の場合のみ復帰可能

コロナワクチン接種カレンダー

6月						
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	

接種日9:30~17:30

接種日15:30~16:30

- ※6月は当面の間接種するワクチンの種類は、ファイザーになります
- ※金曜日:15:30~16:30のみ乳幼児の接種を行います
- ※土、日の17:00~17:30のみ小児の接種を行います

大好評!! シミに「ハイドロキノン」

3.9%ハイドロキノン配合製剤
グラファ メラノキュア HQ
価格(1本/5g約1ヶ月分)
2,200円(税込)

このような患者さまにおすすめです

- 紫外線や加齢によるシミ
肝斑
炎症後の色素沈着(ニキビあと)
ソバカス
などでお悩みの患者さま



- お手軽な価格なので、初めてハイドロキノン製剤をお試しいただく患者さま



クリニックでも使用している
コロナ抗原検査キット販売中!!



★どなたでも簡単にご自身で検査ができ、夜間や休日などいざという時に検査をすることで、受診や家庭内隔離の判断が可能です。

価格:1セット¥1,500(税込)

院長オススメ!! 腸活で健康な体を手に入れよう!!



「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート!

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、体もイキイキ!!
乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を補いましょう!

1ヶ月分(30本入)
13,000円(税込)

乳酸菌生成エキス
アルベックス®



腸内にすむ一人一人に違いがある『自分の乳酸菌』を増やす、医療機関専用の乳酸菌サプリメントです。

新発想...大切なのは、『自分の乳酸菌』

手軽で簡単! 1日1包体内ケア

1ヶ月分(30本入)
希望小売価格 8,800円
→10%OFF
7,700円(税込)

