

リウマチ通信



アンチエイジング科
活動開始しました！

左:内科部長 井上裕匡

日本抗加齢医学会	専門医
日本リハビリテーション医学会	専門医・指導医
日本病態栄養学会	NSTコーディネーター
日本医師会認定	健康スポーツ医
日本皮膚科学会	学会員
日本美容医療リスクマネジメント協会	会員
糖化ストレス研究会	会員

右:手外科センター副部長 岸田愛子

日本抗加齢医学会	専門医
日本整形外科学会	専門医
日本リウマチ学会	専門医
日本手外科学会	学会員
日本美容皮膚科学会	学会員
日本美容医療リスクマネジメント協会	会員
糖化ストレス研究会	会員

誕生して間もない科ですが、
内科と手外科医がタッグを組んで
健康増進、美への追究など、トータルエイジングケアに
尽力します。よろしくお願いいたします。

手外科 岸田外来・アンチエイジング外来で

ヘバーループ/ヘバーループガード販売開始しました。

指の変形があるけど、大きい装具や手術には
抵抗がある患者さんに
指輪感覚で使用してもらえるおしゃれなリングです。
装着したまま水仕事もできるので、購入者増えています！



(ヘバーループ)



(ヘバーループガード)

(文責:岸田愛子)

腸内環境を整えましょう！ ～腸活のすすめ～

人間の消化管（腸）には、およそ1000種類、約100兆個の腸内細菌が存在すると言われています。その種類ごとに集まり腸内に存在しており、お花畑（フローラ）に見えることから、「腸内フローラ」や「腸内細菌叢」と呼ばれています。

腸内フローラを形成しているのは、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類で、複雑にバランスを取りながら生きています。善玉菌が多いときは便通が整い、体内に必要な栄養素の合成や免疫の働きを強化する手助けをしてくれます。反対に悪玉菌が増え過ぎると腸内にガスが溜まりやすくなり、お腹の張りや体調不良を引き起こしやすくなります。

腸内細菌とリウマチ…何の関係が??

腸はただの消化器官と思われがちですが、実は**免疫**にとっても重要な場所で、体の中にある免疫細胞の半分以上が腸に集まっていると言われています。腸は「最大の免疫器官」とも言われているんですよ！



腸内環境を整える（**腸活**）には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が大切です。

これらの菌は乳酸や酢酸をつくり、腸内を酸性に保つことで悪玉菌の増殖を抑えます。また、善玉菌のエサとなる、オリゴ糖や食物繊維を摂取すると、菌の増殖や活性化にもつながります。

では、腸内環境を整えるために必要な食べ物って何？

【おすすめの食べ物】

- ①善玉菌を多く含む食べ物（腸内の悪玉菌の増殖や活動を抑える）
ヨーグルト・納豆・キムチ・ぬか漬け・甘酒など
- ②食物繊維を多く含む食べ物（善玉菌のエサとなり、腸内フローラのバランスを整える）
ごぼう・こんにゃく・大豆・きのこ類など
- ③オリゴ糖を多く含む食べ物（善玉菌のエサとなり、腸内環境の安定をはかる）
ごぼう・たまねぎ・バナナ・大豆・はちみつなど



※注意が必要な食べ物…

- 加工食品（善玉菌の増殖を妨げ、腸内細菌の働きを鈍くする）
ハム・ソーセージ・カップ麺・菓子パンなど
- トランス脂肪酸を多く含む食品（人工油脂は腸粘膜を傷つける）
マーガリン・ショートニング・クッキー・スナック菓子など
- 清涼飲料水：（悪玉菌の格好のエサになる）
炭酸飲料・フルーツジュース・スポーツドリンクなど



是非日頃の食事でも、腸活を意識して”食欲の秋”を楽しみましょう！

☆ご不明な点は、いつでも管理栄養士にお尋ねください。

（文責 栄養科）