

# かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

## 「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【便秘の危険性と脳腸相関・

腸内細菌フローラと疾患との関係②】

▽脳腸相関とは、脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉です。ストレスから腹痛や下痢・便秘になることなどが分かりやすい例としてあげられますが、更に年々重要な知見が得られてきております。▽腸内細菌(フローラ)と、長寿や特定の疾患(うつ病やパーキンソン病など)との関係も注目されており、個人的には、1日に2～3種類の発酵食品を摂取することが良いと考えています。▽発酵食品としては、納豆、漬け物(キムチを含む)、味噌、チーズ、ヨーグルトなどがあげられます。▽「特保」のヨーグルトでは、免疫力を上昇させるR-1が一時期有名になり、その後、体脂肪を減少させるガセリ菌、免疫の司令塔プラズマ乳酸菌などが発売され、いまは睡眠に効果があるとのことで、「ヤクルト1000」がスーパーの売り場からすぐに無くなってしまいうほど売れているようです。市販のヨーグルトでは、価格や乳脂肪が気になる人は、ヨーグルトメーカーで豆乳を用いた自家製ヨーグルトもおすすめです。種菌としてはR-1やガセリ菌なども活用できます。▽善玉菌の代表としては、①乳酸菌と②ビフィズス菌に加えて、善玉になったり悪玉にもなる③日和見菌としての酪酸菌などがあげられます。また、④免疫力アップのアシッドフィルス菌や、定番の⑤納豆菌も重要です。▽食事の際は、善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)のための食物繊維やオリゴ糖などを摂取することも重要です。(駒形清則医師)



### 編集後記～スタッフのつぶやき～

新型コロナ変異株の猛威が続いておりますが、最新の厚生労働白書によると、令和22(2040)年には1070万人の医療・福祉分野の就業者が必要と見込まれているのに対し、確保が見込まれるのは974万人で、約100万人の人材不足が生じるそうです。日頃、人事に関する仕事をしている立場から言わせてもらいますと、このコロナ禍で、より一層人材確保が難しくなった感じがします。外国人労働者に頼ろうと思っても、すでに争奪戦が繰り広げられているとのこと。国をあげての対策が必要急務だと感じます。(K)

医療財団法人ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町 1-41-1 桜井ビル 2階

① 外来：心療内科＝大川院長、永井妻子副院長  
内科＝駒形清則医師(第2・第4火曜のみ)

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科＝米谷充医師(非常勤)

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233