



正しい腸活

No.17



テレビやSNSで話題の「腸活」。

美肌や健康につながるという事で、特に女性に人気です。

医学的に「腸活」はどう捉えられているのか、今回ご紹介いたします。



「腸活」って？

「腸活」とは、一般的に腸内環境を整えることを言います。その腸内環境を左右しているのが、腸内細菌です。

腸内細菌は100兆個、1000種類の細菌が私たちの腸内に存在し、それを「腸内フローラ」と呼んでいます。

そこでは日々、腸内細菌の縄張り争いが起こっており、様々な原因で勢力図が変わります。

「腸内フローラ」を整えることが、「腸活」での大切なポイントと言えます。

腸内細菌って何？

腸内細菌は大きく『善玉菌』、『悪玉菌』、『日和見菌』の三つに分類されます。健康な時は善玉菌の働きが活発で、日和見菌も良い働きをしてくれます。

しかし、悪玉菌が通常の比率より上がると、日和見菌も悪玉菌と同じように悪い働きをしてしまいます。

この状態を、「ディスバイオーシス」と言います。



腸内細菌の種類



POINT

日和見菌は善玉菌か悪玉菌のどちらか優勢な方に味方します。そのため、腸内環境を善玉菌優位にしておけばより効果が期待できます。

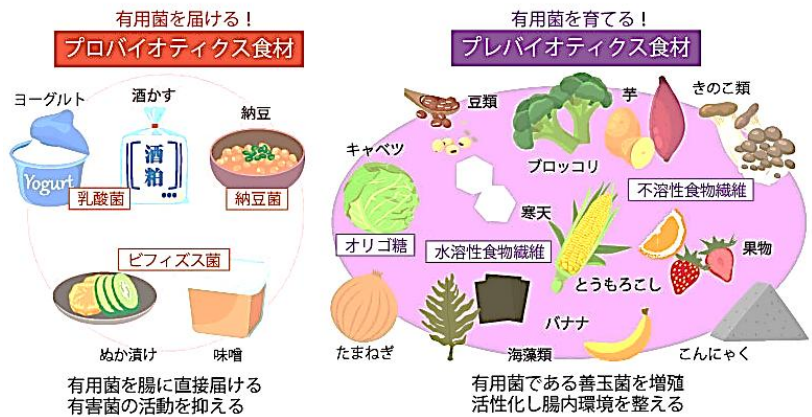
「ディスバイオーシス」って？

「ディスバイオーシス」とは、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れ、多様性が低下した有害な状態をいいます。起こる原因は、**食事、環境、ストレス、睡眠**などです。

ディスバイオーシスになると、身近な症状としては**下痢や便秘**になります。また近年の研究によって炎症や免疫機能の異常を介して、**がんや神経疾患など様々な病気に関連することが分かってきました。**

腸内環境を良くするために、取るべき食品！

バランスを保つためには2つの方法があります！



プロバイオティクス→生きて腸まで届く菌を、一定量、定期的に摂取すること。

プレバイオティクス→腸内にいる善玉菌の餌「食物繊維・オリゴ糖」となる成分を摂取すること。

この2つを意識して、健康的な生活を送りましょう！

腸内フローラは一人一人違うそう。合う菌も違うようで、自分に合った菌を探すのも大切だそうです。

睡眠・食事・ストレスに気を付けて、気長に続けていきたいですね！

家族教室のご案内



6月26日(金)

「カフェ風交流会、リラクゼーション体操」

講師：看護師

講義 13:30~14:30
交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

薬を知る講座のご案内

6月14日(日)

「ご高齢の方で特に気をつけたいお薬について

～有害事象の防止～

講師：瀧 千尋先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

津リージョンプラザ

3階 第7会議室

059-271-6063

※無料参加 事前予約ありません

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご利用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23番1号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉



「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスがございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？

患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

