



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

榎の木だより

えん

【院長あいさつ】

年の瀬を迎え今年も残りわずかとなりました。いかがおすごしでしょうか？今年も新型コロナに悩まされた1年となりましたが、私にとっては順調に「ダイエット」がすすみ、充実した年になりそうです。けど、ここで油断大敵。“リバウンド”しないところまで見届けて「ダイエット」は初めて成功と言えます。“正月太り”という言葉もあるように年末年始は1年で最も太りやすい期間でもあります。僕の「ダイエット」は50歳を迎える5月まで続きます。学生時代の体格まで戻れるかな？新年は皆さんも楽しみながら“健康維持”を心がける1年にしてはいかがでしょうか？

【今月のおはなし】

*今回は、「腸内環境」

“正月太り”対策として、「腸内環境」の改善をお勧めします。腸内環境が乱れ悪玉菌が増えると、図に示したように様々トラブルを引き起こします。悪玉菌を増やさない（善玉菌を増やす）には食事の見直しが必要となります。善玉菌と呼ばれるものは主に乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌です。乳酸菌やビフィズス菌を含むものとしてヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆や漬物などの発酵食品があげられます。酪酸菌は漬物の中でもぬか漬けに多く含まれます。またこれらの善玉菌の餌となるものは“オリゴ糖”や果物・野菜・海藻・キノコ・穀物・豆類などに多く含まれている“食物繊維”です。オリゴ糖は糖分なので1日10g程度にとどめておきましょう。逆に悪玉菌の餌となるのは、たんぱく質・（動物性）脂肪です。摂りすぎ注意です。

“炭水化物抜きダイエット”は短期間で体重減少には期待できますが、腸内環境は乱れやすくなり、長い目でみるとリバウンドのリスクは高くなると言われています。基礎代謝の30~40%は、腸をはじめとした消化管が担っており、腸内環境の改善は、“内臓の運動習慣”と言っても過言ではありません。また腸内環境はすぐには改善せず、少なくとも1~3ヶ月ほどの継続が必要です。根気よく無理のない範囲で継続し、新年の健康管理を心がけましょう。



【当院からのお知らせ】

- ・ 日々の健康管理のために体組成計“InBody 470”の定期測定（有料）をおすすめします
- ・ 後期高齢者健診・特定健診・胃がん内視鏡検診は年度末まで随時受付中です
- ・ 循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・ 午後から（14時30分～）の検査（超音波検査・胃カメラ検査）も可能となりました
- ・ 当院の情報をいち早くお届けたいので、是非SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○		○	○	



ホームページ