

インフルエンザ
“警報”発令中!



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】

暖冬で感覚が狂ったのか、短かった秋の終わりに年の瀬を迎えたような感覚は私だけでは無いのでは? 今年には私にとって50台の始まりでもあり、医療のみならず、駐車場環の整備や電子カルテ導入、職員一斉退職による雇用など、医療を取り巻く環境整備にも力を注いだ1年となりました。2025年はこの作り上げた環境をさらに活かし、医療を通じ私をここまで育て上げてくれた地域へ少しずつでも恩返しをしていけたらと思う今日この頃です。2025年も引き続き当院をよろしく願いいたします。

【今月のおはなし】

* 今回は、「発酵食品」

私が心がける体調管理の1つとして毎日の「発酵食品」の摂取があげられます。2年前にダイエットに向き合ったあと、大きなリバウンドの防止にも大きな役割を果たしてくれています。「発酵食品」とは右図に示したよう、酵母や細菌、カビの力によって食品を柔らかくしたり、風味豊かに仕上げたり、中でも保存が効く状態に変化させることより食文化には大きな影響を与えてきました。この発酵食品が“健康”にもたらす一番の影響は、腸内環境を整えることにより“免疫力”を高めてくれる効果です。その他にも代謝を高めたり、悪玉コレステロールの低下、老化や病気の原因と言われる活性酸素の抑制（抗酸化作用）やストレス軽減にも一部関与が示唆されています。お気づきの方もいらっしゃると思いますが、和食は発酵食品の宝庫です。「伝統的醸造り」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことも記憶に新しいことでしょう。また和食は善玉菌のエサとなる食物繊維もふんだんに使用します。ただ塩分含有量が多いことには注意しましょう。私がおすすめの手軽で最強発酵調理は、納豆40g + キムチ 30g + リンゴ酢 10gです。一度お試しあれ!



【当院からのお知らせ】

- ・新年1月より内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）を再開します * 12時～
- ・インフルエンザ予防接種も引き続き随時受付ています。
- ・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
- ・待ち時間・感染症対策として、“診療予約”にご協力をお願いします。ネット予約も可能です
- ・当院の情報をいち早くお届けするために、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



ドクターズファイル