



2021年1月号

## 検査室だより

明けましておめでとうございます。こうして今年も新年のご挨拶ができることはとても幸せなことと思います。今年の目標は「大きな病気にかからない」・・・もっと言えば「コロナにかからない」です。健康で過ごせる一年にしたいです。

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？

私たちの腸の中には 1,000 種類以上 100 兆個以上もの細菌が住み着いています。腸の中を顕微鏡で覗いてみるとまるでお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つがバランスよく生息することで腸内環境を保っています。暴飲暴食やストレス、肥満、糖尿病などで腸内環境が乱れると風邪をひいたり、下痢、便秘、肌荒れ、免疫力の低下、挙句の果てにはがんを引き起こす可能性があることもわかってきました。そこできれいなお花畑を維持するために「腸活」をはじめてみませんか。腸内フローラは「善玉菌」だけあれば良いというものでもなく、良いも悪いも、いろんな種類の菌と一緒に住み着いている状態で、「善玉菌」が多い環境が理想的と言われています。まずは毎日の食生活で腸内フローラを整えましょう。発酵食品が効果的です。ヨーグルトや納豆、キムチ、チーズ、味噌など積極的に食べましょう。更に効果をUPするために善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖と一緒に食べるとよいでしょう。ゴボウやニンジン、サトイモやバナナ、大豆などの豆類が代表的な食品です。食生活の改善に代わって腸の動きをコントロールしている自律神経にも注目です。自律神経のバランスが乱れると腸の働きも乱れてしまいます。忙しいときでも深呼吸をするだけで神経はリラックスします。カラダと心をゆっくりやすめて自律神経を整えましょう。普段から腸内環境を意識した食事や生活環境を心がけることが「腸活」の第一歩です。



新型コロナウイルスのワクチンの話題をニュースで聞くようになりました。家族や友達、会社の仲間と「のどちゃんこ」が見えるくらい大きな声で笑いあえる日が近いかもしれませんね。どうかそれまで体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。今年も検査室だよりを通して様々な情報を発信していきます。ご意見等ありましたらお寄せ下さい。2021年もおしくお願い致します。



公衆保健協会 検査室

