

2023  
Summer

北星病院 つなぐ 架け橋

Vol.34

# いちばんほし

## INDEX

フォーカス

腸内フローラと生活習慣病

健康コラム

腸内フローラと口腔フローラの関係

夏のいちばんほし

アビースポーツクラブ

お料理

育菌レシピ～腸が整う炊き込みご飯～

知恵袋

みかみ。の『生活☆知恵袋』

インフォメーション

嚥下造影検査について

新入職員紹介 他

# 腸内フローラと生活習慣病

## ■ はじめに

下痢や便秘、お腹の不調はありませんか？また、最近健康診断で高血圧や高血糖が指摘された等の経験はありませんか？そのお悩みは実は腸内フローラが関係しているかもしれません。

## ■ 腸内フローラ

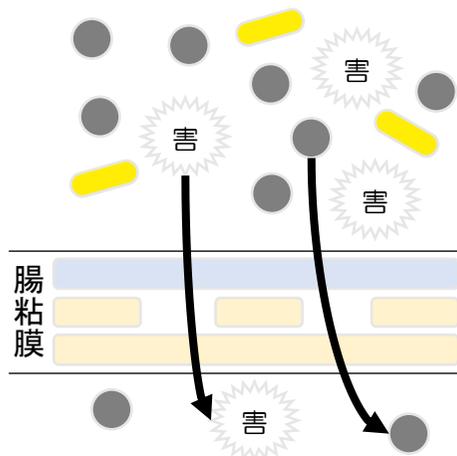
ヒトの腸内細菌はあたかも花畑のように群生していることから腸内フローラと呼びます。いちばんぼし2020年夏号では、腸内フローラと腸内環境の改善方法についてお伝えしましたが、今号では、腸内フローラと生活習慣病との関係についてお伝えします。



いちばんぼし2020年夏号

## ■ ディスバイオーシスとは

正常な腸内フローラでは、約1,000種類以上の多様な種類の細菌が存在しているとされます。腸内細菌の多様性が低く、バランスが崩れた状態を「**ディスバイオーシス**」といい、様々な疾患発症との関連や身体への悪影響が報告されています。ディスバイオーシスは食事・運動・睡眠・飲酒頻度・喫煙などの生活習慣の乱れが原因とされています。



ディスバイオーシス状態ではスカスカになった腸の粘膜から細菌や有害物質が体内に侵入します。

## ■ ディスバイオーシスと生活習慣病

ディスバイオーシスの状態では、腸の粘膜のバリア機能が低下することで有害な物質が体内に侵入します。体内に侵入した有害物質は全身での炎症反応を起こし、様々な疾患発症に影響します。

筋肉や内臓でのインスリンの作用が悪くなると、2型糖尿病の発症に影響すると考えられています。糖尿病はインスリンというホルモンの作用不足が原因で高血糖が慢性的に続く病気です。

血管内に侵入した有害物質によって血管炎症反応が起こると血圧上昇につながると考えられています。高血圧患者さんの腸内フローラはディスバイオーシス状態となっていることが明らかとなっています。

## ■ 腸内フローラ検査

当院では、2023年5月より腸内フローラ検査（Mykinso Gut V4）を導入しました。この検査では、腸内フローラの状態（良好～ディスバイオーシス）や疾患別のリスク（機能性の下痢、糖尿病、高血圧、大腸がん）等がわかります。検査の方法は購入した検査キットを自宅で使用してポストに投函するだけです。約4～6週間で検査結果が届きます。サイキンソー社の管理栄養士による改善ポイントや生活習慣のアドバイスが同封されていますので、是非お役立てください。



検査結果と付属ガイドに腸内フローラに関する解説と改善ポイントが記載されています。

お問い合わせ先

健康管理センター

電話 0123-24-1121 内線122

担当 樺澤・福田



当院HPもご覧ください

監修

川島 康洋 医療技術部長

健

康

コ

ラ

ム

テーマ

## 腸内フローラと 口腔フローラの関係

### 腸内環境と口腔内環境

腸内環境を整えるには、口腔内の環境も大切になるのはご存じでしょうか？口腔内には口腔常在菌というたくさんの細菌が住んでおり、消化を助ける役割のある善玉菌や、歯周病の原因となる悪玉菌があります。善玉菌が多いと食事の時に唾液が分泌され、消化を助ける菌が食事と共に腸内に運ばれ、腸内環境を整えてくれます。反対に、悪玉菌が多いと一部の歯周病菌は腸内にも入り悪玉菌を増やしてしまい、便秘や下痢の原因となってしまうのです。



### 口腔内環境をよくするには



毎食後に歯磨きをすることが大切です。入れ歯を使用している方は入れ歯のブラッシングも忘れずに行ってください。歯磨きで悪玉菌のエサとなる食残、歯垢をしっかりと取り除いて下さい。歯磨きは毎食後していても、人それぞれの癖もあり磨き残しがある場合もあります。

### マウスウォッシュをプラスしてみよう



マウスウォッシュとは、洗口液（せんこうえき）とも呼ばれ、口の中を殺菌してくれるものです。10ml程度の液を口に含み、20～30秒ほどうがいして吐き出すだけです。食後の歯磨きにマウスウォッシュのうがいを追加することで殺菌が出来ます。うがいのあとに水ですすぐ必要はありません。ただし、口腔内の善玉菌まで殺菌してしまうので1日3回までにしましょう。また、マウスウォッシュの後に飲食をしてしまうと効果が無くなってしまいますので注意が必要です。



言語聴覚士  
小池まゆみ

## 夏のいちばんぼし

## アビースポーツクラブ サポートチーム



アビースポーツクラブは安平町の「総合型地域スポーツクラブ」であり、複数のスポーツ団体が所属しています。中には全道大会や全国大会に出場する選手も所属しているクラブチームです。「子供の怪我が多い」、「リハビリをしたいがどこに行けばいいかわからない」、「もう少し運動の競技力向上を目指したい」などの相談を受けて、北星病院として何かできることはないかと考え、本格的にアビースポーツクラブのサポート活動することになりました。

## スポーツ経験者としての想い

リハビリスタッフの中には子供の頃に真剣にスポーツに取り組み、怪我に悩んだ経験から理学療法士や作業療法士になったというスタッフが多くいます。その経験を生かしたスタッフが選手の障害予防に取り組みたい、選手の競技力を向上させたいという思いから、アビースポーツクラブのサポートチームを立ち上げました。



## これまでの活動と今後の展望

これまでの活動としては2021年から選手たちの障害予防とパフォーマンスアップを目的に運動塾や食育講座を行ってきました。膝や足首などの痛みのために当院を受診し、無事に競技に復帰していく選手の存在や、中には全国大会まで出場し、活躍をした選手もあり、私たちの喜びの一つとなっています。

今年度から当院とアビースポーツクラブはスポンサー契約を結びました。前述した運動塾に加え、当院の理学療法士・作業療法士が各クラブへ出向し、障害予防と競技力向上のためのストレッチや筋トレ指導などで関わるなど、より一層密に連携した事業展開を考えています。

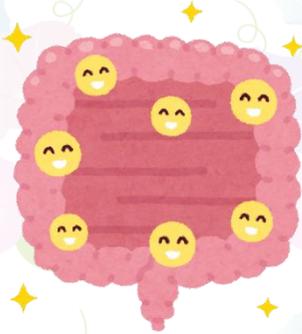


# 育菌(プレバイオティクス)

## ～食事で腸内環境活性化～

### ・善玉菌は摂るのも育てるのも大事！

善玉菌は発酵食品などに多く含まれており、現在では乳酸菌飲料や発酵食品など様々な商品から直接摂取できるようになりました。ただ、善玉菌を摂取するのはもちろん重要ですが、善玉菌が多い状態を維持するために、摂った菌を育てる・定着させることが必要です。



### ・育菌(プレバイオティクス)とは？

善玉菌の餌となるオリゴ糖や食物繊維を摂取することで、腸の中で善玉菌が育ちやすい環境を作ることを育菌=プレバイオティクスといいます。育菌を意識した食事で腸内を綺麗なお花畑に変えてみませんか？

### ・育菌におすすめの食べ物

オリゴ糖や食物繊維が多い育菌におすすめな身近な食べ物を下の図にまとめております。

今回はこれら的一部を使った炊き込みご飯をご紹介します！

オリゴ糖が豊富	食物繊維が豊富	どちらも豊富
 <p>玉ねぎ      りんご</p> <p>ねぎ</p>	 <p>キノコ類      大根</p> <p>海藻類</p>	 <p>ごぼう      バナナ</p> <p>キャベツ      大豆製品</p>

# 育菌レシピ

## 腸が整う炊き込みご飯



### 材料 (3~4人分)

- お米： 2合
- ごぼう： 1/4本
- たまねぎ： 1/4個
- 油揚げ： 1枚
- ぶなしめじ： 1/3株
- にんじん： 1/4
- 小ネギ： 適量
- ★生姜： 適量
- ★醤油： 小さじ2
- ★みりん： 大さじ1.5
- ★酒： 小さじ2
- ★ごま油： 小さじ1
- ★味噌： 大さじ2.5

### 作り方

- ①： 具材を食べやすい大きさに切る
- ②： お米を研ぎ、釜にお米、★マークの調味料、水を入れる
- ③： ②の上に切った具材を載せる
- ④炊飯する

完成♪

味噌は発酵食品なので、善玉菌も摂れます

# みかみ。の生活☆知恵袋

## その1:靴下はけるや〜つ

「今まで出来ていたことが出来ない！」

皆さんはご自宅での生活の中で、今まで出来ていたことが出来なくなったり、時間がかかってイライラする、なんてことはありませんか？その悩み、わたくし「みかみ。」が解決いたします！



理学療法士 みかみ。

「自宅生活で出来ることを増やそう！」

私の働いている北星病院通所リハビリセンターには通所リハビリ、訪問リハビリ、居宅介護支援事業所があり、病院から退院された方のリハビリ継続や、ご自宅で過ごされる中での動作指導、環境整備、ご家族様への助言などを行なっています。ご自宅での生活では自分で出来ることを増やし、安全に行えるよう通所・訪問リハビリで練習をしていただきますが、それでも上手く出来ない時は福祉用具（杖、歩行器、車椅子など）を使用したり、住宅改修（手すり設置、段差解消など）を行います。また、簡単に作れる便利グッズを使用することもあります。

「簡単に作れる便利グッズ 靴下はけるや〜つ」

今回は、靴下をはいたり、脱いだりする動作を簡単に出来るグッズをご紹介します。

「転んで大腿骨を折ってしまったり、膝を手術して上手くかがむことが出来ない」「体が硬くてつま先まで届かない」そんな時には、「靴下をはけるや〜つ」をお使いください！

簡単に作れますのでぜひ作ってみましょう！



### 用意する物

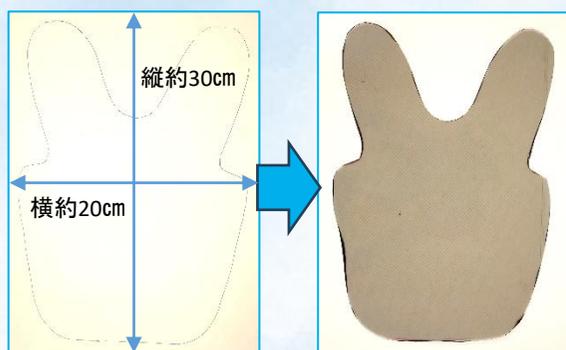
- ・ 紙
- ・ 下敷きやファイルなどのプラスチック素材
- ・ (少し硬めがおすすめ)
- ・ フェルトまたは布
- ・ ひも

こちらのQRコードの「通所・訪問ブログ」から型紙を印刷できます。



## 作り方

①紙に下図のような形で型をとり型紙とおりにプラスチック素材を切る

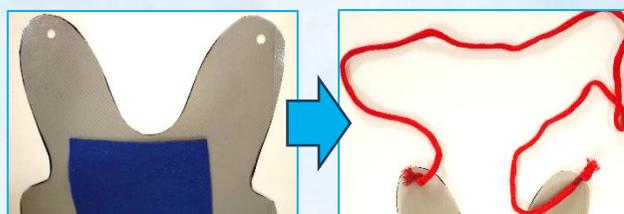


②フェルトまたは布をボンドなどで貼る



靴下をはく時に滑りが良くなるよ

③穴あけパンチで穴を開けひもを通す



④完成

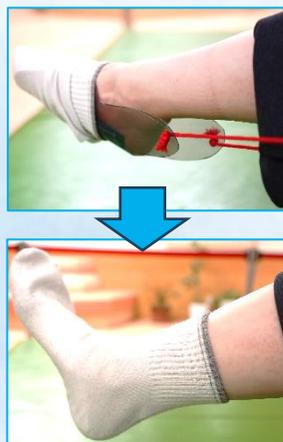


## 使い方

①完成したプラスチック素材を丸め靴下をつける



⑤足を入れて引っ張ると…



かがまずにはけるんです！

次号も便利なグッズを紹介するよ！  
お楽しみに！  
北星病院通所・訪問リハビリから  
ブログも発信中！こちらのQR  
コードから見られるよ！



# このような症状のある方は 入院して嚥下造影検査・リハビリ を受けてみませんか？



当院では、入院(3~7日)をして  
嚥下造影検査・リハビリを受けることができます

## 嚥下造影検査とは...

レントゲン撮影をしながら、バリウムの入った食品を実際に口から食べていただき  
食べる機能に異常がないかを調べる検査です。

検査の結果を元に、食事の形態・姿勢・摂取方法などをアドバイスいたします。

患者さまが安全に、おいしく、満足してお食事することができるように支援しています。



検査をご希望の方・ご不明な点がある場合は  
主治医または看護師へお気軽にご相談下さい。

## 新入職員のご紹介

看護師	高田 綾乃	介護福祉士	原田 歩美
看護師	伊藤 知里	介護福祉士	逢坂 直美
看護師	寺内 佑衣	介護員	杉山 友輝
言語聴覚士	吾郷 綾子		



北星病院の様子は  
ホクマンブログをチェック！





医療から介護、  
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

**北星病院**

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも  
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター  
ホクマンくん



診療科目	整形外科 内科 循環器内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	診療時間	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
入院医療	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	通いのサービス	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
訪問のサービス	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
健康診断	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



ここ最近AI（人工知能）が非常に注目されるようになりました。そもそもAIの始まりは1950年代にまでさかのぼります。当時は機械が人間のような知的なタスクを実行できるかどうか注目されていましたが、成果は限られていました。技術の進歩に伴い、AIの能力は飛躍的に向上し、画像や音声認識、自然言語処理など、多くの分野でAIは高い性能を示すようになりました。

AIは今後はますます自己学習能力を獲得し、さまざまな業界で使用されていくと思います。医療業界でも疾病リスク予測、診断補助などで一部が実用化されており、さらに進化していくと予想されます。AIは私たちの仕事や生活を変える可能性を秘めています。

一方でAIやロボットに仕事を追われる人も出てきます。定型的な事務作業や工場などでの単純作業を行う人がその一例として挙げられます。今は「AIが人間に迫る！人間を超えた！」などと表現されますが、AIやロボットにできないことを行う人間を求める企業が増えていきます。私たち医療・介護業界ではAIやロボットにはできない仕事が多くありますが、他の病院ができることでも北星でやってほしい！と選んでいただけるように努めてまいります。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi  
Ryusei Tanaka

★いちばんぼし編集部

道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 平川 佳苗  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃 田中 隆晟



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)