

■免疫力に重要な腸と食品について

【免疫力に重要な腸】

腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原菌などが侵入して

くるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。そのため、免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。

【免疫力を高める食品】

免疫力を高める効果が高い食品の中から、今回はきのこ発酵食品について紹介します。

●きのこ類

きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。さらに、きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、そのまま腸の免疫細胞

に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。さらに、がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。

●発酵食品

腸内にはたくさんのお細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、反対に善玉菌が増えなくなると腸内環境が悪くなります。

納豆、みそ、しょうゆ、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌の中には、胃の中の過酷な環境で死んでしままい、生きたまま腸に届かないものもありますが、乳酸菌などの死骸は、腸に届くと善玉菌の良いエサになり、間接的に善玉菌を増やすことにつながります。参考文献…健康長寿ネット

「地域の皆様へ」

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- ・ 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- ・ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- ・ 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。
- ・ 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
- ・ 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来6月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前に必ず帰国者・接触者相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 受付時間 8:30~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/12.19.26診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 6/11.18.25診療	小林奈美江 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/12.19.26診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日診療	休 診
	緑川博文 心臓血管外科 6/1のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 6/11.18.25診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	6/1月曜午後 (14:00~16:30)						

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
 ※小児科外来の休診について：都合により6月は休診となります。不明な点がございましたら診療所へお問い合わせください。  
 ※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909（しらかわ情報センター）で確認いただけます。