

愛育病院広報誌

あいいく

令和3年
夏号

あいいく

特集

- 夏場の胃腸炎に注意しましょう
- 腸内環境を整える食事

夏場の胃腸炎に注意しましょう

世間はコロナコロナですが、コロナだけに注意すれば他の感染症が流行しない訳ではありません。7月に「RSウイルス」による感染症が急増していたことは記憶に新しいかと存じます。また、最近の北海道は蒸し暑いので、特に食品が腐りやすく、胃腸炎に注意する必要があります。

◆もし自分や家族が胃腸炎になってしまったら◆

吐いたり下痢をしたりしている家族がいる場合、手洗いと掃除が不十分であると自分や他の家族に感染する可能性があります。

① 石けんと流水による手洗い

固形石けんは菌やウイルスがついて、他の人へ感染させる可能性がありますので、ポンプ型の液体のハンドウォッシュをおすすめします。

「トイレの後」「食事の前」には必ず行いましょう。また、食事を作る人は、食材に菌やウイルスをつけないこと、元々食材に菌やウイルスがついてることがありますので「調理の前後」で手洗いをしましょう。



② 次亜塩素酸ナトリウムによる掃除

次亜塩素酸ナトリウムとは、「キッチンハイター」や「キッチンブリーチ」のことを言います。(以下、ハイターとします)

衣類を白くするワイドハイターは消毒効果がありませんので、胃腸炎の時には使用しないでください。

普段の掃除の時は0.02%ハイター(※2)で「ドアノブ」「電気のスイッチ」「椅子の背もたれ」「テーブル」「蛇口」、トイレの「ペーパーホルダー」「流し栓」「便座」などのよく手の触れる場所を消毒しましょう。



吐物や排泄物の処理には0.1%のハイター(※1)で処理しましょう



「アルコール消毒じゃなく、手洗いじゃなきゃだめ?」「掃除はアルコールじゃだめ?」と感じるかもしれませんが、胃腸炎に関して言えば、アルコールが効かない菌やウイルスがいます。代表的なのが「ノロウイルス」です。ノロウイルスは冬に流行が多いですが、年中発生しています。吐いたり下痢をしたりしている場合は、ノロウイルスによる感染の可能性を考えてハイターでの消毒をしましょう。ハイターはアルコールよりも消毒効果が高いため、コロナもRSウイルスも除去できます。だからと言って、濃度を濃くすればいい訳ではありません。脱色や金属のさびの原因になりますので、濃度を守りましょう。また、ハイターでの手洗いはできないので必ず石けんで手洗いをしましょう。

腸内環境を整える食事

腸内環境を良くすると便通や美肌効果だけでなく、免疫機能の向上やがん予防などにもつながるといわれています。よい腸内環境を維持し、快腸を目指しましょう！

腸内細菌って？

ヒトの消化管には約100兆個の細菌が存在しています。その菌は大きく分けると3つの菌に分類されます。

善玉菌 20%

腸の中で体に良い働きをする菌

- ・乳酸菌
- ・ビフィズス菌
- ・納豆菌など



悪玉菌 10%

腸内にある食べカスを腐敗させて腐敗物質を生み、ガスや悪臭のもととなる物質を作り出す

- ・ウェルシュ菌
- ・黄色ぶどう球菌など



日和見菌 70%

どっちつかずの菌で優勢な菌の味方



赤ちゃんの腸内環境は**99%善玉菌**。しかし、成人ではこの善玉菌が生活習慣次第で**10%以下**に、65歳以上では**1%程度**になることも…



健康な腸を作るためには**善玉菌**を優勢にすることが大切です。

そのために知っておきたい概念が、『プロバイオティクス』と『プレバイオティクス』です。

プロバイオティクス

ヒトに利益をもたらす**善玉菌**のことです。
生きたまま腸までたどり着き、ヒトにとって有益な健康効果をもたらしてくれます。

● 乳酸菌

ヨーグルト・乳製品・キムチ・ぬか漬け・ピクルスなど

● 納豆菌

● こうじ菌・酵母菌

味噌・甘酒・醤油など



プレバイオティクス

善玉菌のエサになるものです。整腸作用、ウイルス感染の予防・改善、抗アレルギー効果、動脈硬化予防など、人体への有用な働きが、さらに高まることが期待できます。

● 水溶性食物繊維

海藻類・こんにやく・山芋・おくら・アボカド・キノコ類・もち麦・納豆など

● オリゴ糖

アスパラ・玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・大豆・じゃがいも・はちみつ・りんご・バナナなど



食べるタイミングは？

乳酸菌やビフィズス菌は胃酸に弱いという特徴があり、食前、空腹時だと、せっかくの乳酸菌が胃酸や胆汁によって死滅させられてしまいます。
食後なら、胃酸が薄まっている状態なので、生きた乳酸菌を腸まで届けられる可能性が高くなります。
そして一番大切なことは、毎日摂取し続けることです！

ヨーグルトに果物を入れて一緒に摂るのがおススメ！



外来診療担当医表

令和3年8月1日以降

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡石尾	近藤	齋藤横山	泉山塚本	塚本or北大
	午後	交替	齋藤泉山	盛	石尾	近藤横山	
消化器内科	午前	岡本町田	岡本中島正	宮下藤田	岡本佃	宮下町田	1町田・藤田 2藤田・中島 3宮下・佃 4佃・中島 5宮下・町田
	午後	佃 肝臓外来	宮下 中島紗	町田	藤田	中島正	
糖尿病内科	午前		中野		中野	中野	変更有り 都度掲示
	午後			中野 16:00まで			
外科	午前	阿部	中山or阿部※	中山	中山or阿部※	中山or阿部※	中山or阿部
	午後	中山	手術	阿部	手術	手術	
※受付時間(火・木・金)は10:30まで							
整形外科	午前	宮腰	高橋	原	原	宮腰	高橋(1) 原(2,3,4,5)
	午後	高橋 15:00~	高橋 15:00~ 長濱※	原 15:00~ 山田※	原 16:30まで 河村※	岩崎※ 宮腰 15:30まで	
※長濱:脊椎専門外来 第1・2・4 ※山田:脊椎専門外来 第3 ※河村:上肢専門外来 第2 ※岩崎:下肢専門外来 第4							
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	
※小児科(月火木金)13時~14時(水)午後は慢性外来・ワクチン専門外来です。							
乳腺外科				小西 13:00~ 16:30まで			小西 第1・3・5 午前のみ
循環器内科		木谷 13:00~ 16:30まで		五十嵐 午前のみ			

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

<https://www.aiiku-hp.or.jp/>

内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、外科、乳腺外科
整形外科、リハビリテーション科、小児科、麻酔科(斎藤友久医師)



病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に
心から愛され、信頼される
病院となることを目指します



あいいく さっぽろ

検索

関連病院案内



札幌センチュリー病院 150床

白石区菊水元町5条3丁目5-1

☎011-871-1121

内科・消化器内科・外科・乳腺
外科・人工透析外科・泌尿器
科・循環器内科・整形外科・麻
酔科・人工透析センター・乳腺
センター・内視鏡センター・肝
胆膵消化器病センター(外来透
析無料送迎あり)・人間ドック
(日帰り)



石橋胃腸病院 106床

白石区川下3条4丁目2-1

☎011-872-5811

内科・消化器内科・人工透析内
科・循環器内科・人工透析室
(外来透析無料送迎あり)
人間ドック(日帰り)



富丘腎クリニック

手稲区富丘1条4丁目5-33

☎011-686-5005

外来透析専門・無料送迎有り

