医療 あれこれ

飯塚市立病院
栄養管理室

管理栄養士
西田（にしだ）　彩華（さいか）

テーマ：腸内環境とストレスについて

新年度から約１か月が経過し、５月の連休を機に張りつめていた糸が切れ、緊張や疲れがピークに達するこの時期。環境の変化などによるストレスが過剰になると、なんだか気分が優れないなど身体的・精神的に様々な症状が現れることがあります。そんなストレスには腸内環境が大きく関係していると言われています。

脳と腸は常に情報を交換し、互いに影響を及ぼし合う関係にあります。脳が強いストレスを感じると腸内環境が乱れ、その乱れが更に不安やストレスを生むという悪循環が起こる。この関係を「脳腸相関」と言い、近年注目されています。悪循環を好循環に変えるためには、乱れを生みにくい健やかな腸内環境を作ることが大切です。腸内には様々な菌が生息していますが、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の３種類で成り立っており、それぞれの作用で身体に与える影響が異なります。最も良いバランスは善玉菌20％、悪玉菌10％、日和見菌70％の割合で「黄金比」と言われます。しかし、強いストレスや食生活の乱れなどから、この比率が崩れると悪玉菌が増えてしまいます。日和見菌は割合の大きい方に加勢するため、結果、悪玉菌が優勢となり腸内環境が乱れます。つまり日和見菌を味方に付けることが腸内環境を健全に保つ鍵となってきます。腸内細菌は私たちの食べているもので生きているため、善玉菌の好きな食品を積極的に摂ることが重要となり、以下のようなものがあります。

- 善玉菌の好きな食品⇒ヨーグルト、ヤクルト、魚、大豆製品、野菜、海藻類、果物、きのこ類、豆乳など
- 悪玉菌の好きな食品⇒脂質の多い肉、ベーコンなどの加工肉、マーガリン、カップ麺、菓子パン、スナック菓子など

悪玉菌の好きな食品を食べてはいけないということではなく、腸内細菌の割合を保つために食べる回数を減らすことから始めるだけでも変化はみられると思われます。

色々なストレスとの向き合い方がありますが、腸内細菌の事も考えて、まずは日々の食事から少し変えてみてはいかがでしょうか。

休日在宅当番医のご案内（診療時間 9:00～17:00）

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

5月3日(火・祝)	飯塚市口原1061-1 頴田病院(総) 0948-92-2131	飯塚市勢田1286-4 佐藤医院(内) 0948-92-0006	飯塚市菰田西1-5-4 たかた皮ふ科医院(皮) 0948-21-3345	飯塚市楽市309-8 あそう内科クリニック(内) 0948-29-1666	嘉麻市漆生1603 金丸医院(内) 0948-42-0035	
5月4日(水・祝)	飯塚市菰田東1-10-6 立神医院(内)(小)(循) 0948-26-3225	飯塚市幸袋124-1 末永病院(内) 0948-22-3315	飯塚市本町17-12 田中クリニック(産) 0948-22-3280	嘉穂郡桂川町土師28 石田病院(内) 0948-62-2788	嘉麻市鴨生651-4 平野医院(内)(小)(ア) 0948-42-1125	
5月5日(木・祝)	飯塚市鯰田1772 細川小児科内科医院(小) 0948-22-1088	飯塚市新飯塚21-22 そばしま内科 循環器科(内)(循) 0948-26-9900	飯塚市堀池254-2 麻生耳鼻咽喉科 クリニック(耳) 0948-28-1122	飯塚市小正40-1 西園内科クリニック(内) 0948-24-9308	嘉麻市飯田157 吉國医院(小) 0948-62-2074	
5月8日(日)	飯塚市菰田西1-6-24 あい内科・消化器科クリニック(内)(消) 0948-22-0703	飯塚市吉原町6-1-3F 小川内科・循環器内科(内)(循) 0948-22-2010	飯塚市有井355-83 江藤外科胃腸科(外)(胃) 0948-82-2381	飯塚市高田972-1 青山医院(内)(小) 0948-22-6328	嘉麻市鴨生532 西野病院(外)(内) 0948-42-1114	
5月15日(日)	飯塚市綱分756 広瀬医院(内)(小) 0948-82-0027	飯塚市宮町1-8 梶原クリニック(脳)(内) 0948-24-2312	飯塚市吉原町10-6 青山外科医院(外)(整) 0948-22-0212	嘉穂郡桂川町土居1270-10 内田外科内科医院(内) 0948-65-2121	嘉麻市下山田423 平塚医院(外) 0948-52-0320	飯塚市太郎丸265 済生会飯塚嘉穂病院(内) 0948-22-3740
5月22日(日)	飯塚市飯塚18-27 大庭医院(内)(小)(循) 0948-22-1009	飯塚市有井355-12 兼田循環器内科医院(内)(循) 0948-82-3456	飯塚市柏の森618 越智外科胃腸科医院(外)(胃) 0948-22-9081	飯塚市堀池254-2 麻生耳鼻咽喉科クリニック(耳) 0948-28-1122	嘉麻市鴨生192 馬郡医院(内)(小) 0948-42-0107	
5月29日(日)	飯塚市横田649-10 こどもクリニックもりた(小) 0948-26-6650	飯塚市花瀬87-1 児嶋病院(内)(外)(脳) 0948-22-1498	飯塚市幸袋498-1 金澤整形外科クリニック(整) 0948-25-1777	飯塚市長尾884-22 内野内科クリニック(内) 0948-52-6600	嘉麻市上山田431-10 松井医院(内) 0948-52-0465	飯塚市太郎丸265 済生会飯塚嘉穂病院(内) 0948-22-3740

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面もしくは医療機関への連絡など、今一度ご確認をお願いします。