

# 並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会

平成30年3月 第10号



## 西井貴誠先生に聞きました

西井貴誠医師 1996年 防衛医大卒  
総合内科医 日本神経内科学会専門医  
日本アロマセラピー学会専門医



今医学会でホットな話題ってご存知ですか？それは腸内細菌です。私たちの体は60兆の細胞でできているといわれますが、腸内細菌は100兆いるといわれています。今日はその腸内細菌（腸内フローラ）がわれわれの健康に深く関与するというお話です。

近年の研究によって腸内細菌は、「食べ物の消化」「抗炎症物質の産生」「敵味方を見分けるための免疫システムの教育」など、人間の健康と生存に重要な機能を数多く担う存在になっていることが分かってきました。生活習慣病である、糖尿病、高血圧、脂質異常症などは元より、癌、うつ病、パーキンソン病などの神経疾患にも関与しているといわれています。腸内細菌が人の精神にも関わる？不思議ですね。例えば、幸せホルモンといわれる脳内の神経伝達物質、ドーパミン、セロトニンや睡眠活性物質のメラトニンは、トリプトファンから作られますが、この合成には腸内細菌の働きが必要で、腸内細菌がうまく働かないと、トリプトファンが上手く作られず、幸福感を感じにくく、不眠がちになります。腸内細菌は人の性格にも関与するのかもしれないですね。

腸内細菌といえば、ヤクルトやヨーグルトが頭に思い浮かぶでしょう。便秘にはヨーグルトが良いといいますが、食べるだけでは、腸内細菌は活着できません。これらの有用なビフィズス菌や乳酸菌の栄養源は、食物繊維です。ヨーグルトを食べたら、菌の栄養源である野菜や果物、海藻などの食物繊維をたくさんとって、有用菌に腸内で住んでいただきましょう。昔から日本人は、野菜はもちろんのこと、納豆・味噌・醤油・漬物などの発酵食品を日常的に食べていました。これは、乳酸菌を自然に取り入れ、菌の栄養素も食事から摂取するライフスタイルでした。和食は自然に腸内細菌と共生できる食べ物だったんですね。

人と菌との共存共栄。これが健康維持の秘訣かもしれませんね。

お時間のある方は、腸内細菌とお肌の関係についても、ぜひ調べてみてくださいね。



1月に雪が降り、関東地方は数年ぶりの積雪となりました。通勤や通学が大変だったと思います。並木病院構内の雪かきを院長先生はじめ、総務・医事・外来・施設・保清の方々が行っていただきました。ありがとうございました。

当日は幼稚園や小学校が休校になったため、並木病院のうさぎ保育室に大勢の子供たちが集まり、雪遊びで大喜びだったそうです。



## アロマセラピー講習会のお知らせ（予約制）

日時：平成30年 5月19日（土）  
10:00～12:00  
テーマ：呼吸とアロマセラピー  
講師：西井貴誠医師



## B1病棟のスタッフステーション

かわいい毛糸の編みぐるみが並んでいます。B1の看護補助高村久美子さんが制作しています。ケーキは誕生日会の写真撮影時にも使われています。力作ぞろいですね。



## 編集後記

平昌冬季オリンピックでは、選手の頑張り感動しました。選手が、支えてくれた周囲の方々に感謝を述べていたのが記憶に残りました。一人の患者さんを並木病院の色々なスタッフが支えています。スタッフ同士がお互いに感謝の気持ちを持って患者さんと関わると、より良い医療・ケアが提供できるのでしょうか。



教育委員：高野委員長、大山副委員長、今井、高橋（由）、根岸、渡部、橋本、中嶋、白砂