

# ひまわり薬局 だよい

発行者 ㈱ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

## いい腸を作るには

お腹の調子が多少悪くても「たかが便秘 or 下痢」と思っていたら、大間違い。最近の研究では、腸内細菌が免疫機能をはじめとする身体の調節機能に大きく関わることがわかっています。お腹の調子は、健康にとって大問題。元気な腸でいるためにはどうすればよいのでしょうか。

腸の中には大量の腸内細菌が生きているといえます。腸内細菌は小腸にもいますが、大半は大腸にいます。そして私たちが食べたものの残りカスをエサにして、さまざまな物質を出しています。腸内細菌を大きく分けると善玉菌、悪玉菌、そしてどちらか優勢な方につく日和見菌の3種類です。

善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌など）が多いと

- ・しなやかに腸が動いて、便秘&下痢知らず
- ・有害物質を体内から排出してくれる
- ・体の免疫力が高まる
- ・病原菌から体を守ってくれる

悪玉菌（ウェルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌など）が多いと

- ・腸の動きが鈍くなり、便秘や下痢を起こしやすい
- ・アンモニアなどの有毒物質を生成
- ・クサイおならや便が出る
- ・有害物質が血液に溶けて全身を巡るため、肌荒れや頭痛などの不調が出たり、口臭や体臭が強くなる
- ・病原体が繁殖しやすくなる
- ・長年続くと、大腸がんや動脈硬化などを引き起こす



腸内環境は、その人の生活習慣や食事によって、善玉菌が増えたり悪玉菌が増えたりの影響状態です。悪玉菌が優勢になると、それまで害のなかった日和見菌まで悪玉に代わってしまうこともあります。

そこで腸内環境をよい状態に保つには

便が大腸をスムーズに通過すること（便秘対策）と善玉菌の補給です。便秘になると腸内の細菌が正常な働きをしなくなります。

いい腸の作り方6つのポイント

☆水分を十分に・・・便が軟らかくなって腸内の通りが良くなる。朝起きがけにコップ一杯の水を飲むこともおすすめ。

☆食物繊維やオリゴ糖の多い食品をとる・・・野菜、果物、穀類、豆類、海藻、キノコなどに含まれる。

☆ヨーグルトや乳酸菌をとる・・・乳酸菌はしょうゆやみそ、漬物、キムチなどに含まれる。

☆運動週間をつくる・・・体を動かすことで腸のぜん動運動が活発になる。

☆生活リズムを整える・・・規則正しい食事を。朝食をとること。便意を感じたら我慢しないこと。

☆ストレスをためない・・・交感神経が優位になり腸の働きが鈍る。

## 薬剤師募集中！一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

新卒の方、ご家族やお知りあいに薬剤師で転職を考えられている方がおりましたらぜひ、ひまわり薬局までご連絡ください。心よりお待ちしております。見学・ご相談なども気軽にお問い合わせください。

## 奨学生募集中！

薬剤師をめざす学生さんに奨学金制度（月額10万円）を設けてます。詳しいことはひまわり薬局までご連絡ください。

連絡先 ひまわり薬局（担当・山沢）TEL：0234-22-2662

## ご存知ですか？

今回は介護用品について紹介したいとおもいます。みなさん、最近『口腔ケア』という言葉を目にしませんか？今回は快適なお口作りの為の口腔ケア用ジェル商品についてのお話です。

毎日自分のお口で食事を美味しく食べることは身体と心の健康を保ち生活の質を高め毎日より豊かなものへとしてくれます。しかし口腔内の汚れが原因で口腔機能に障害がおこりますと食事が楽しくなくなるだけでなく栄養不足、脱水、気道感染などを起こし全身の状態を悪化させ生活の質自体の悪化を招きかねません。

そこで口腔ケア用ジェルのご紹介です。現在ひまわり薬局では研磨剤・発泡剤を含まないタイプの商品をご用意いたしております。弱った歯茎にも優しく使えます。寝たきりの方の歯茎のマッサージにも適しております。