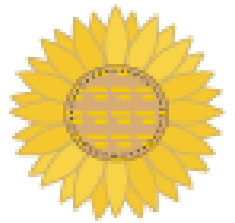


ひまわり薬局 ニュース



2016年10月号 No.42 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

腸内細菌とは？

私たちが食べたものは胃や腸で消化されて残りは便や尿となって体から出ていきます。その便には1グラムあたり300～500億個もの細菌が入っているとされています。この細菌のほとんどは腸の中に住んでいるもので実際に腸の中に存在する細菌は500～1000種類ぐらいの細菌が常に100兆個も住みついていることがわかっています。

《代表的な腸内細菌は大きく有用菌(善玉菌)、有害菌(悪玉菌)、日和見菌の3つに分類されます》

- 善玉菌・・・健康維持や老化防止などに関わる菌(ビフィズス菌・乳酸菌など)
- 悪玉菌・・・病気の引き金になったりするため体に悪影響を与える菌(ブドウ球菌・大腸菌など)
- 日和見菌・・・普段はおとなしくしているが体が弱った時に腸内で悪い働きをする菌

このような様々な菌が叢(くさむら)のように群がって腸内には存在します。その叢(くさむら)のバランスを整えてくれるのが乳酸菌です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やす手助けをしてくれるので便秘改善のために効果があると考えられています。

腸内細菌の組み合わせは年齢とともに変化しますが高齢になるにつれて悪玉菌が増えていくため善玉菌を効果的に増やしていくことが健康維持には大切です。

《手軽に食べられるヨーグルトの効果》

- ①便秘改善
- ②にきび・肌荒れの改善
- ③骨を強くする
- ④イライラの予防
- ⑤筋肉のもとになる
- ⑥ウィルス、細菌への免疫カアップ などなど・・・



注意!

ヨーグルトにはおなかの調子を整える以外にも様々な効果があると言われてはいますが、たくさん食べればよいということではないので1日で食べる量には注意が必要です。市販されているヨーグルトには様々な菌の種類が書いてありますが、その種類によっては食べることで快調な便ではなく下痢になってしまうものもありますので自分にあったヨーグルトを探してみることも大切です。

薬剤師：丸山 奈緒子

調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- アレルギーはありませんか？

③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた 鶴岡ひまわり薬局



山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL: 0235-28-3500