

腸について

真夏の太陽が照りつける季節となりました。今号は腸に関するお話です。腸は第二の脳と呼ばれていたり、免疫細胞が約7割集まっていると言われており、重要な臓器です。腸の状態が健康に大きく左右すると言っても過言ではありません。



腸の働き

腸には小腸と大腸があり、小腸では栄養素の消化と吸収がおこなわれ、大腸では便が作られます。

私がこの記事を書きました！

●作業療法士 丹治祥男（町屋事業所勤務）

作業療法士のタンジです。しもふり訪看に勤務して約4年が経ちました。

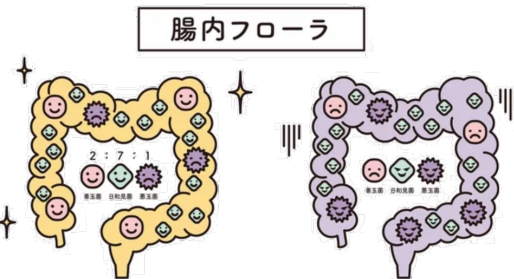
4年も勤務していると、町屋の風景も変わり。。。

個人的には「プラスワン」、「ドン・キホーテ」が無くなってしまったのがショックです。

今年の夏は昨年よりも暑くなると言われておりますので、しっかり対策した上で、安全に訪問したいと思います。

腸内細菌の役割

小腸から大腸にかけて、およそ1000種類100兆個の腸内細菌が生息しています。腸内細菌は「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌」に大別され、これらがバランスをとりながら、腸内環境を良い状態にしてくれます。



| 善玉菌 | 悪玉菌 | 日和見菌 |
|---|---|-------------------------------|
| ビフィズス菌や乳酸菌など腸内を腐敗させ、有害物質やガスを作ります。悪玉菌が増えると便秘や下痢になりやすいです。 | 腸内を腐敗させ、有害物質やガスを作ります。悪玉菌が増えると便秘や下痢になりやすいです。 | 状況によって善玉菌の味方になったり、悪玉菌の味方をします。 |

これらのバランスが大事で、理想は、「善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7」と言われています。

バランスが崩れる要因として、食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、便秘、加齢などがあります。これらによって悪玉菌が増加、日和見菌も悪玉菌に加担し、腸内細菌のバランスが崩れます。

腸内環境を整える対策

食事や適度な運動、休息など生活習慣の見直しが必要となります。発酵食品や「まごわやさしい」の食材の摂取が良いとされています。



しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

| | |
|---------|---|
| ステーション名 | しもふり訪問看護ステーション |
| 事業所番号 | 1361890179 |
| 管理者 | 木下 亜矢子 |
| スタッフ数 | 看護師 5名 理学療法士 2名 作業療法士 3名 事務 1名 計 11名(2024年7月現在) |

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。