

## 健康メモ

## 第101回

### 免疫力を高める食事とは

真壁病院 栄養管理室 主任 八木雅代

免疫力とは「疫（病気）をのがれる力」のことです。免疫力が低下すると病気にかかりやすくなるだけでなく悪化するリスクも高まります。近年、免疫力を高めるために腸が重要な働きをしている事が明らかになってきました。

腸は口から食べた物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため腸の壁の内側には免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、身体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっているため、腸の状態を良くしておくことが免疫機能維持につながります。腸の環境を乱す生活習慣としては下記のような事柄が上げられます。



#### 腸内の環境を乱す生活習慣



偏った食事や暴飲暴食  
(タンパク質不足・繊維不足)



お酒が好きで  
飲み過ぎてしまう



ストレスをうまく  
発散できない



ついつい夜更かし  
してしまう



仕事はデスクワークで  
ほぼ座りっぱなし

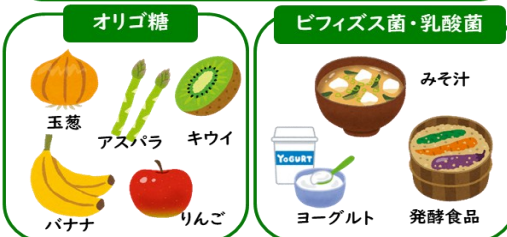


運動はほとんど  
しない

#### 【免疫力を高める効果が期待できる食品例】



水溶性食物繊維



オリゴ糖

ビフィズス菌・乳酸菌

腸の環境を乱す生活習慣で思いあたる所はあったでしょうか？

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。腸内細菌は善玉の菌と悪玉の菌とそれぞれの菌が存在し複雑にバランスをとっています。善玉の菌を増やす効果があると言われていた食品がいわゆる免疫力を高める食品とされており右記のような食品が上げられます。

よく噛んで食べる事、食べ過ぎないように心がける事もとても重要です。

食事・生活習慣を整え、併せてマスク手洗い・うがいといった基本的な感染対策を行う事でこれから迎える寒い季節も元気に過ごしましょう。

## Information

### ■ 年末年始の診療のお知らせ

当院の年末年始の診療は右記の通りです。4日（火）より、通常通りの診療となります。急患はこの限りではありません。まずはお電話下さい。どうぞよろしくお願い致します。



### ■ 年末年始休診日

12月28日(火)	通常診療
29日(水)	通常診療
30日(木)	休診
31日(金)	休診
1月1日(土)	休診
2日(日)	休診
3日(月)	休診
4日(火)	通常診療

### ■ オンライン資格確認システム導入のお知らせ

当院では11月8日より「オンライン資格確認システム」を導入致しました。導入に伴い「マイナンバーカード」が健康保険証として利用可能になりました。

窓口に設置してある顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置いていただくだけで確認が行えます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひ、ご利用いただきますようお願い致します。また従来の健康保険証での確認も可能です。ご不明な点はスタッフへお問合せください。



## 職員紹介 第185回

今回はリハビリ室の新人スタッフをご紹介します

### 村山 明花莉 《言語聴覚士》

- 出身地 仙台市
- 趣味 買い物
- 好きな食べ物 韓国料理。
- 最近ハマっている事 おいしいパン屋さんの開拓。
- 最近とても驚いた事 隣の部屋の人が弾き語りをしていたこと。

今年の4月から、言語聴覚士として入職させていただきました。村山明花莉と申します。地元は仙台ですが、今年から石巻へ引っ越して来ました。日々、慣れないことで一杯ですが、一生懸命頑張っ参りますので、よろしくお願い致します。



### 木見尻 晨平 《理学療法士》

- 出身地 東松島市
- 趣味 音楽鑑賞
- 好きな食べ物 からあげ、コロッケ。
- 最近ハマっている事 昔のドラマを見返す事です。
- 最近とても驚いた事 最近、同級生が結婚したことに驚きました。

今年の4月から入社致しました。生まれも育ちも東松島市です。まだまだ出来ない事や分からないことが多くありますが、昔からお世話になってきた地元に貢献していけるように日々精進し、頑張っていきます。どうぞよろしくお願い致します。

■ 循環器内科専門外来 毎日外来診療を行っています。詳しくは週間担当医表、医師予定表をご覧ください。

■ リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(IBNTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。12月は11日(土)、25日(土)

■ 健康コラム、医徳会ブログ、更新中！

■ スマートフォンサイトも更新しています！

+ 真壁病院

スマホ用  
看護部サイトも  
ご覧ください！



診療予定もスマホでチェック！ アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>