

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の **花** 言葉

リュウコフリネー	暖かい心
スターチェリー	母への愛情
モミザアカシア	秘密の恋

松田院長からあなたへ 耳より情報

■脳腸相関をご存知でしょうか？

体にストレスが加わると、脳から腸に信号が伝わるということが知られています。ストレスや不安を感じると腹痛を伴った便秘の異常を生じる「過敏性腸症候群」が代表的です。一方、最近の研究では「腸の状態が脳の活動にも影響を及ぼす」ことが分かっているそうです。「脳と腸が互いに影響を及ぼし合っている」ことを「**脳腸相関**」と言います。

■腸内細菌とは

腸内には約 100 兆個もの腸内細菌がすんでおり、「**善玉菌**」と「**悪玉菌**」そしてどちらでもない「**日和見菌**」の 3 種類に分けられています。善玉菌はビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌、悪玉菌は病原性大腸菌やウェルシュ菌などが該当します。これらの菌の割合は 2 : 1 : 7 が理想的と考えられています。

■腸内細菌の働き

善玉菌の大切な働きが「**短鎖脂肪酸の生成**」です。酢酸や酪酸、プロピオン酸などの短鎖脂肪酸は排便の促進や免疫細胞の活性化を促し、腸内細菌を整えるうえでは欠かせない存在です。この短鎖脂肪酸が少ないと、腸内環境がアルカリ性に傾き、悪玉菌が増えていきます。その結果、便秘や肥満、免疫力の低下や異常などで糖尿病や潰瘍性大腸炎、動脈硬化、大腸がんなどの病期を引き起こしやすくなるので注意が必要です。

■食事に多様性を持つことが大切 **プロバイオティクスとプレバイオティクス**

善玉菌を含む食べ物を**プロバイオティクス**と呼び、ヨーグルトや納豆、キムチ、みそ、チーズなどの発酵食品が挙げられます。一方で、**プレバイオティクス**は善玉菌の餌で食物繊維やオリゴ糖が該当します。

★院長よりメッセージ

複数の食材を少量ずつ摂るにはやはり和食が良いそうです。ストレスに負けず生き生きと生活するためにも、**腸内細菌の環境が良くなる食事を心がけましょう**♪

春の紫外線と健康の関係

春のやわらかな日差しと爽やかな風が心地よい今日この頃、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。散歩やウォーキングには気持ちのよい季節ですが、気を付けたいのが紫外線です。紫外線は春からどんどん増えていき、私たちの体に様々な影響を及ぼします。美容や健康のために春からしっかり紫外線対策をしていきましょう。

◇紫外線は敵？

日本の紫外線量は年々増加しており、紫外線を浴びすぎると日焼けやシワ、シミ、白内障、皮膚がんなど、健康に様々な悪影響を与えます。屋外レジャー時はもちろん、日頃からスキンケアの一部として紫外線対策をしっかり行う習慣をつけましょう。

なお、紫外線という悪いイメージばかりが先行しますが、実は体にとって良い面もあります。紫外線を浴びると、私たちの体内ではビタミンDが合成されます。ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収を高める作用を持ち、骨や歯を作るのに必要な栄養素です。そのため、環境省でも適度に日光を浴びることを推奨しています。日光を浴びる時間については、地域や季節、時間、天候、服装、皮膚の色などによってビタミンDの合成量は左右されるため一律に何分と表現することが出来ないとしています。しかし、紫外線を極端に避けたり、外出機会が少なかったりする人はビタミンDが不足する可能性があります。健康維持のためには適度な日光浴も必要です。

◇紫外線の基礎知識

～あなたはどれくらい知っていますか？ ○×で答えてみてください～

1. 家の中にいれば、日焼けはしない
2. 曇った日は、紫外線の心配はない
3. 赤ちゃんの日光浴は、健康のため必要
4. 日焼け止めクリームは、何度か塗りなおすことで効果が持続する
5. サングラスは紫外線防止には有効

答え

1. ×

家の中にいても紫外線は窓ガラスを通して部屋に入ってきます。

2. ×

薄い雲の場合は、紫外線の80%が通過します。

3. ×

以前は健康のために必要だと言われていましたが最近では紫外線の悪影響の方が心配ということが分かってきました。

4. ○

汗をかいて知らないうちに取れていることも多いので数時間おきに塗りなおすことが必要です。

5. ○

目から紫外線が入ると脳が感知し、それがシミの原因になっているのです。