



限られた診療時間の中で、いかにしっかり患者様のお話を  
お聞きし診療させて頂くかは、私たちの課題の1つです。

特に初診から日の浅い方や、付き添いの方と来院される方などは、私達の  
病状に対する理解や意思疎通が不十分な面もあり、『もう少しゆっくりお話  
が出来たら』と思うことがあります。

また患者様の側からも『もう少しゆっくり先生に話を聞きたいのに・・・』  
と消化不良な形で帰られるのは、とても心苦しく思います。そこで(9月の診療  
時間の変更に伴って)主に午後の時間を利用して、今までの訪問診療と併せて、  
『ゆっくり診療させて頂く時間』を別枠で設ける事を考えております。

詳しくは診療時にお尋ねください。

－院長 刈屋英隆－



# 『きずな』 かりや内科クリニック

平成30年7月  
第18号

かりや内科クリニック



・TEL・FAX 072-993-2010  
・ホームページ <http://www.kariya-cl.com/>

## お知らせ

### ☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (平成30年度助成対象者)

期限・・・平成 31年3月31日まで  
予約制・・・希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)  
持参・・・今年度対象者通知－ハガキ  
※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行って  
います。

### ☆八尾市特定健診 (平成30年度対象者)

期限・・・平成 31年3月31日まで  
予約不要・・・毎日  
持参・・・保険証・受診券  
食事・・・絶食

### ☆お車でご来院の方へ

GSパークのサービス券があります。  
・3月1日から、GSパーク2ヶ所に追加  
・5月1日で、三井リパーク中止

### ☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

## 第7回イベント 看護の日 5/11 開催報告!!



天気も良く、今回も沢山の方が参加され、楽しまれていました。  
「これが楽しみ!!」と言われると、私たちもつい嬉しくなります。

お薬相談



HbA1c検査



(^\_^)(^\_^)



かりや内科クリニック

日本薬局

介護サービスはあとふる

サポート八尾

折り紙教室



ハンドマッサージ



工作教室

介護相談



## スタッフより

看護師・中井

一年が早いですね! 7月、もう年の半分が過ぎました。

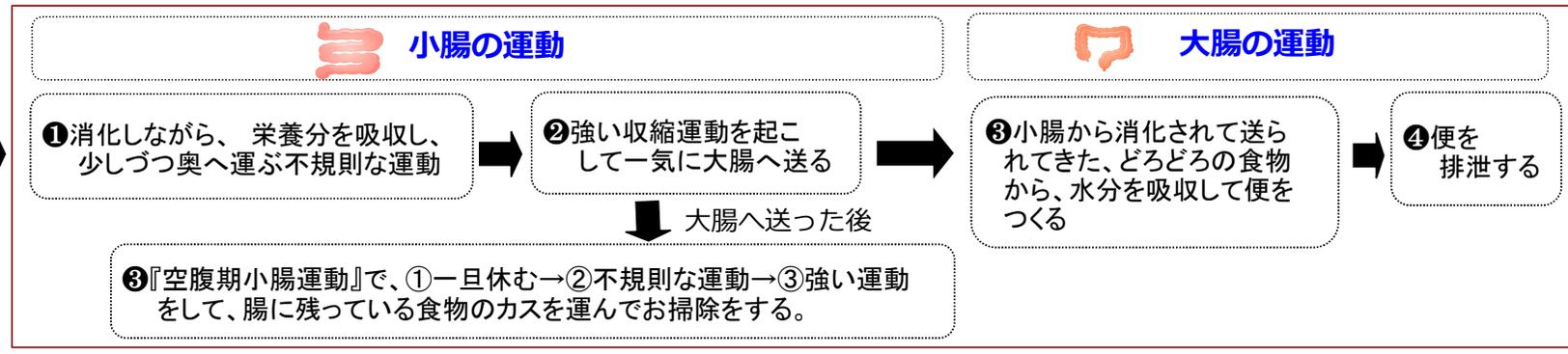
若いころは先々の楽しみに、『早く時が進めばな・・・』と思っていましたが、  
最近は歳をとりたくないの、もっとゆっくり穏やかに進んでくれたらなと思っ  
ようになりました。一日一日を大事に過ごさなければいけないなと。するとおも  
しろいもので、家事や仕事でバタバタしてても、ふと『この時間も大事な時間な  
んだな!!』と思え、何だかイライラせずに心の中で笑みが出てくるようになりま  
した。気の持ちようですね。同じ時間を過ごすなら笑った方が良いですね(^\_^\*)



# 腸を健康に!!

## 1. 腸の働き

食べ物の消化・吸収・排泄 身体に入った物を良いものか悪いものかを判断し記憶する。有益なものを吸収し、有害なものを排除する。



※お掃除タイムをしつこく繰り返さないと、お掃除の効果が持続しません。空気が乾燥していると、お掃除の効果が持続しません。

## 2. 腸内細菌とは

人の腸内の細菌は100~300種類で、100兆個生息し、全体で上手くバランスをとって共存している。

役割 - ・有害なものが腸に感染するのを防ぐ ・免疫の働きを活性化させる  
※健康の維持、病気の予防、老化防止のためにも大変重要!!

「腸内細菌の3つのグループ」



## ★食事習慣!!

- ① 1日3食 バランス良く
  - 朝 - しっかりと食べる
  - 昼 - しっかりと食べる
  - 夜 - 早めに、やや軽めに
- ② 腸が喜ぶ食事をとる
  - \* 善玉菌を多くしておく
  - \* 善玉菌の食物 (乳酸菌・ビフィズス菌)
  - \* 善玉菌のエサとなる食物



- ③ ヨーグルトをとる
  - \* 種類がいろいろとあるので、自分に合ったものをとる
  - \* 胃酸の弱い食後に食べる

## ★生活習慣!!

- ① 十分な睡眠をとる
 

腸が活発に働くのは、リラックスしている夜。十分な睡眠時間を確保する。
- ② 適度な運動を習慣にする
 

運動は、腸の働きを改善し、ストレスの解消になる。
- ③ ストレス解消法を見つける

## 3. 腸内細菌を悪化させる要因

- 年齢 - 老年期は、善玉が減る
- 食生活 - お肉や加工食品ばかりの生活 過剰なダイエット
- 薬 - 抗菌薬や他の薬
- ストレス - 菌のバランスが崩れる

## 4. 腸内細菌が関連した病気

- 腹痛・便秘・下痢・過敏性腸症候群・潰瘍性大腸炎・大腸がん
- 肥満・動脈硬化・アレルギー・自閉症

ストレスは、腸の運動を妨げる、腸内環境のバランスを崩す。自分なりのストレス解消法を見つけておくことで、腸や健康トラブルの解消に役立つ。