

心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.11

2022年新年号

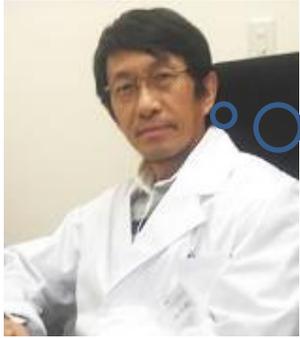
謹賀新年



当クリニック整形外科医師
岩田 久 先生



当クリニック整形外科医師
出家 正隆 先生



当クリニック
林衆治院長

皆様には良き新年をお迎えになられたことと存じます。
今年も皆様の「心と体と暮らしに」更に寄り添えるようスタッフ一同とともども努めてまいります。

ご案内：あなたが奨める“体を温める方法”の投稿をお待ちしています。
次号2月号にて掲載予定。ペンネームでも結構です。奮って応募ください。

今年も快調生活は「快腸」から始めましょう

昨年から続くコロナ禍でのおうち生活が多くなり、ついつい「コロナ太り」になってしまったり、それに加えお正月明けは、年末年始の暴飲暴食や寝正月などの影響で、免疫力が下がって胃腸の不調から体調不良を訴える人が当クリニックでも増える時期に来ています。お正月明けから快調はもちろん「快腸生活」を送れるような日々の過ごし方を紐解いてみましょう。

年末年始はコロナ感染拡大に伴っての緊急事態宣言も解除され、途端にクリスマスだ、忘年会だ、やれお正月だ、新年会だと、何かにかこつけてにぎやかな行事をこなし、腸に負担をかけてきていませんか？

人の免疫力の約70%は腸粘膜と腸内細菌によって作られています。腸がダメージを受けると、腸内細菌が減って免疫力もダウンし、さまざまな身体の不調の原因になるのです。

腸の免疫力が落ちると「風邪」や「食中毒」にかかりやすくなります。

特に冬は風邪やインフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染症が増える時期でもあります。腸内細菌が多く、腸の免疫力が高い状態だと、そうした病原菌に感染しても大事には至りませんが、腸内細菌が少ない場合は、免疫力も落ちてしまいますので、症状が重くなる危険性も高くなります。

そこで、ご提言を！

生活リズムを保って免疫力を維持

進んで摂りたい腸活食材

免疫力をUPする
四つの「腸活」法

根野菜や繊維質を多く含むものなど

「腸は第二の脳」
ストレスを貯めない

乳酸菌発酵エキスで腸内フローラを高めること

不安や緊張を感じさせない仲の良い人と

好きな人とお食事を

健康の知恵袋



三が日は「縁を切る」につながる包丁は使わないなどのいい伝えや、接待で忙しいなどの理由から年末のうちにおせちの味を濃く作って保存を効かせ正月は台所に立つ回数を減らしたといわれます。あなたのおうちではどうでしたか？
きっと良いお正月でしたでしょうね！今年もよろしく！

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日

