

# うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和3年10月号

## 「今日も健康にありがとう」

住所/帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階  
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>



### 今月のお知らせ

今年の夏は猛暑になったり、急に寒くなったり、コロナの第5波が来たりと慌ただしく過ぎ去り、秋の朝晩の冷え込みが始まりました。皆さま、体調はいかがでしょう？



私は最近の「発酵性食物繊維ブーム」に乗り、自身の体質が大きく変わった9月でした。発酵性食物繊維が大腸の中で常在菌のエサになることで、常在菌が短鎖脂肪酸を出し、それが全身に回り、肥満の予防や血糖値の低下、アレルギーなど免疫の暴走を抑える、といった健康維持に非常に良い効果をもたらします。発酵性食物繊維は根菜類や果物、大豆、穀物などに多く含まれ、昔から日本人が好んで食べてきた和食の中に多く存在します。

毎日の3食をしっかりと和食をとることが理想ですが、それはなかなか難しいので、簡単な方法として、毎朝の主食として『スペシャルボウル』という、オートミールや小麦ふすまのシリアル、ヨーグルト、キウイを混ぜたものがテレビで紹介されました。私には効果絶大で、たった10日程度で毎日快便に、気分も晴れやかに、長年悩んでいた肌荒れと目のかゆみの改善を認めました。まさに医食同源（病気を治療するのも日常の食事をするのも、ともに生命を養い、健康を保つためには欠くことができないもので、源は同じ）です。詳しくは、私が講演した資料、DVDがありますので、よろしかったらお貸ししますので見て下さい。

最後に皆さまへお礼を述べたいと思います。いつも当院のことをご家族やお友達にご紹介していただき、誠にありがとうございます。病気や健康のことでお悩みを抱えている方がお近くにいらっしゃいましたら、ぜひ、その方に当院の院内新聞をお渡し下さい。きっとお役に立てていただけるはずです。必要であれば、何部でもお渡ししますので、スタッフにお声かけ下さい。

院長 潮田 英明

### いきいき健康情報

### もっとよく知っておきたい！ 「逆流性食道炎」

「胸焼けがする…」といった不快感はありませんか？ それはもしかすると逆流性食道炎かもしれません。今回はこの逆流性食道炎についてお話しします。

#### 逆流性食道炎とは？

逆流性食道炎とは、胃酸がなんらかの原因で食道に逆流して流れ込み、**食道の粘膜に炎症が起こる病気**です。胃の中のタンパク質分解酵素が逆流して食道を傷つけるため、粘膜がただれたり、潰瘍ができていたりすることもあります。

主な自覚症状は、胸焼け・胸や喉の痛み・喉の違和感・ゲップ・お腹の張りなどです。

#### どんなことが原因で逆流性食道炎になるの？

食生活の欧米化や生活習慣の悪化が考えられます。特に、下記に当てはまる方は注意が必要です。

- 脂肪の多いものが好き
- 甘いものが好き
- 飲酒・喫煙習慣がある
- 強いストレスを感じている
- 食べ過ぎてしまう
- 肥満がみられる
- 加齢が原因となる場合もある



#### 日常生活での予防策

予防するためには、下記のような生活習慣や食習慣の見直しが必要です。

- ①: 胃酸の分泌を促す食品(アルコールや脂肪分が多い食べ物)は避ける。
- ②: 食事は急がずゆっくりと、腹八分目を心がける。
- ③: 適度な運動をする。
- ④: 自分なりのストレス解消法を見つける。