

# 大洲病院ニュース

## OZU CITY HOSPITAL NEWS

発行：市立大洲病院

編集：広報委員会

〒795-8501

大洲市西大洲甲570番地

TEL0893-24-2151

FAX0893-24-0036

### 腸内細菌のはなし



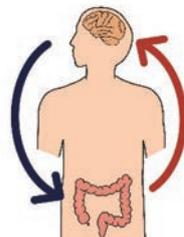
近年、健康や病気に関連して、腸内細菌が話題になることが多くなっています。昭和の昔から某乳酸菌飲料の宅配が流行するなど、日本では高い関心が寄せられてきました。

さて、人間の体には約100兆個、約1000種類、重さにして何と1~2kgの細菌が息しており、その9割が消化管内にいます。特に大腸に多く、腸内細菌とは、普通大腸内のものを指します。腸内細菌は、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」が2：1：7の割合で存在すると言われています。「日和見菌」とは、状況によって善玉菌の増殖を助けるように振舞ったり、逆に悪玉菌の味方をしたりする細菌を指します。腸内細菌全体を、腸内細菌叢（腸内フローラ）と呼び、その構成は体調や環境によって変動します。また、腸内フローラは様々な疾患と関連していると言われています。

コンピューターやAIの発達により新しい検査法が開発され、近年めざましく研究が進んでいます。比較的強い関連があると言われている疾患には、うつ病、パーキンソン病、炎症性腸疾患（クローン病・潰瘍性大腸炎）、過敏性腸症候群、糖尿病、肥満症などがあります。皆様の関心が高い、がんや認知症にも関連があるようです。腸と脳は相互にシグナルを送り影響しあっていると「腸脳連関」は最も研究が盛んな分野のひとつです。他の臓器でも同様で、腸内細菌と無関係な臓器はないと言ってよいでしょう。

#### 【プレバイオティクスとプロバイオティクス】

この紛らわしいふたつの単語を見聞きされたことはありますか？プレバイオティクスとは、「大腸内の有用菌を選択的に増殖、あるいは有害菌を抑制し、ヒトに有益な効果をもたらす難消化性食品成分」と定義されています。代表的なものにオリゴ糖があります。いわゆる食物繊維もこれに含まれます。プロバイオティクスとは、「腸内フローラのバランスを改善することによりヒトに有益な効果をもたらす経口摂取可能な生きた微生物」という定義が広く受け入れられています。様々な種類がありますが、処方箋が必要な医療用医薬品は、乳酸菌製剤、ビフィズス菌製剤、酪酸菌製剤に大別されます。ドラッグストアで自由に行うことができるOTC医薬品にも類似の製品があります。便秘をしていないか、下痢はないか、食欲はあるか、腹痛や不快感はないか・・・などから、自分の腸の状態を把握し、プレバイオティクスやプロバイオティクスを生活に取り入れるのもよいでしょう。しかし、これらだけでからだをコントロールできると、過大に期待するのもよくありません。大切なのはからだ作りの基本である食事であることは言うまでもありません。日々、栄養的にバランスが取れた、多様な食事を摂ることが基本です。古くからからだによいと言われている、発酵食品を意識して摂ることもよいでしょう。

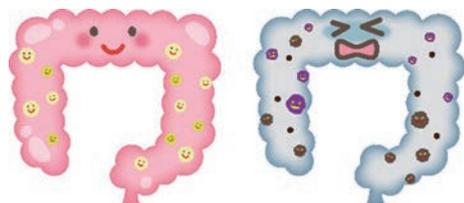


#### 【腸内細菌と熱中症】

また暑い夏がやってきます。食事をしっかり摂り、水分補給をこまめに行って、熱中症を予防するようにしましょう。暑熱ストレスは、腸内細菌に影響を与えられていると言われており、腸内フローラの状態が熱中症の重症化に関連するという報告がありますが、はっきりしたエビデンスはありません。しかし、腸内環境を整えておくことは、熱中症に対する抵抗力となり、予防につながると考えてよいのではないのでしょうか。

この夏も、皆様が健やかに過ごされますようお祈り申し上げます。

(文責：内科 小幡善保)



#### 〈第42号の主な内容〉

- 「腸内細菌のはなし」 …………… 1 P
- 新任医師・新規採用職員紹介 …… 2 P
- 能登半島地震への職員派遣報告会 …… 3 P
- 診療体制のお知らせ …………… 4 P



## 新しい医師を紹介します。



内科部長  
平田 哲

【主な専門領域】  
消化器、糖尿病

【一言】  
大洲市に戻ってまいりました。胃大腸カメラと糖尿病を中心に、地域の内科医療に少しでも貢献できればと思います。



整形外科医長  
竹本 颯太

【主な専門領域】  
整形外科

【一言】  
幼少期を過ごした大洲に帰ってこられた事を嬉しく思うとともに、大洲の医療に少しでも貢献できるように日々精進いたします。



外科医長  
田淵 諒介

【主な専門領域】  
外科

【一言】  
外科領域でお困りのことがあれば気軽にご相談ください。  
よろしく申し上げます。



## 新しい職員を紹介します。



薬剤師  
山崎 敏生

モットーは「自他共栄」です。薬剤室の先輩方はとても優しいです。理想的な環境です。ユートピアです。



言語聴覚士  
中井 芳美

患者さんに寄り添ったりハビリが提供できるよう精一杯頑張ります。モットーは「継続は力なり」です。



看護師  
岩井 祐希美

一人ひとりの患者様に寄り添い、その患者様にあった看護が提供できるように頑張ります。



看護師  
佐々木 圭

自分の行動と言動に責任を持ち、少しでも早くチームの一人として活躍できるよう日々精進します。



看護師  
富岡 ゆあ

患者様に寄り添えるよう笑顔で一生懸命頑張ります。

## 令和6年 能登半島地震への職員派遣報告会開催（4月25日）

- ① 避難所運營業務支援
- ② JRAT派遣報告
- ③ JMAT派遣報告

報告者：瀧野医事係長

報告者：茶家リハビリテーション室長

報告者：向井副看護師長、一藤副看護師長

派遣者①（有光内科部長、向井・村上副看護師長、大藤事務長）

派遣者②（有光内科部長、蔦井・一藤副看護師長、大藤事務長）



### 令和6年能登半島地震被災地の医療支援 ～日本医師会災害医療チーム（JMAT）活動に参加して～

内科部長 有光英治

愛媛県医師会JMATチームとしてJMAT能登北部支部（被害の大きかった能登半島北部）およびJMAT金沢以南支部（能登北部から多数の被災者が避難した地域）での活動を経験しました。



#### <JMAT能登北部支部での活動>

輪島市内では、建物の倒壊が相次ぎ被災された医療機関の多くが再開未定でした。JMATの活動として避難所での被災者の健康管理と地元医療機関への支援を行いました。また高齢化率が高い地域であり、高齢者施設への対応も大きな課題でした。

#### <JMAT金沢以南支部での活動>

福井県との県境にある加賀市は、山代温泉・山中温泉をはじめとする温泉郷として多くのホテル・旅館が立ち並ぶ地域です。数千人単位の被災者が避難することで、感染症の流行や生活習慣病の悪化などがみられました。

今回の被災地医療を経験して、派遣先地域の医療ニーズの把握と評価を迅速かつ適切に行うことが重要だと感じました。被災地域の人々に一日でも早く落ち着いた日常が戻ることをお祈りするとともに、今後の災害医療をより強固なものにしていきたいと願っています。

## 診療体制のお知らせ

診療科/曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 ※5	1 診	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口
	2 診	中西	中西	休診	中西	平田
	3 診	有光	小幡	今峰	有光	今峰
	4 診	島本	休診	渡辺 or 小泉	平田	小幡
神経内科 ※6	1 診	休診	休診	山西 (月2回)	伊藤 (月2回)	休診
外科	1 診	李	李	手術日 (予約のみ)	李	田淵
	2 診	田淵	田淵		田淵	李
整形外科 ※初診の診療開始 は午前10時30分	初診	堀内	堀内	竹本	手術日 (予約のみ)	竹本
	再診	竹本	竹本	堀内		堀内
泌尿器科 ※7	1 診	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武	佐藤武
	2 診	佐藤秀	宮内 佐藤秀	毛利	佐藤秀	毛利
眼科 ※受付は午前10時 30分まで	1 診	休診	愛大医師	休診	愛大医師	愛大医師
耳鼻咽喉科	1 診	山田	休診	青石	休診	細川
皮膚科 ※8	1 診	休診	白石	休診	松本	佐々木

- ※1 診療受付時間は、午前8時15分から午前11時30分までです。
- ※2 緊急手術等により受付時間を繰り上げる場合があります。
- ※3 休診日は、土曜、日曜、祝日および年末年始です。
- ※4 担当医師の変更、休診の場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。
- ※5 内科の水曜日4診は、第2・第4が渡辺医師、第1・第3・第5が小泉医師となります。
- ※6 神経内科の診療は、予約制にて各医師が隔週で行います。事前に電話予約しご来院ください。  
(新患も可能です。)
- ※7 泌尿器科の診療時間は透析・入院患者様対応のため、1診は9時45分、2診は10時45分からの診療開始となります。
- ※8 皮膚科の受診については、現在人数制限を設けています。診療受付時間の午前11時30分より早く受付が終了し診察できない場合がありますので、事前に電話でお問合せください。

## 訪問看護ステーション用車両の遺贈

当院では、令和6年4月に訪問看護ステーションを開設いたしました。この訪問看護ステーションで使用している車両の購入については、故人の遺志により頂いた御寄附を活用させていただきました。

大洲市内にお住まいだった故矢野秀徳様(享年62歳)は理学療法士として市外の病院に勤務されておりました。生前から医療関係に携わる方に感謝されていたことや当院に入院されていたこともあり、故人の遺志を受け、御親族の方より地域の医療に役立てて欲しいと御寄附を頂いたものです。

矢野様の遺志を有難く受けさせて頂き、訪問看護ステーション開設にあたり、車両の購入費用に充てさせていただきました。

矢野様の温かい御寄附に対し深く感謝いたします。ありがとうございました。

