

発酵パワーで 善玉菌増やそう

味噌や納豆などの発酵食品は体によいといわれますが、最近では発酵食品の健康効果は科学的にも多くの研究によって裏付けられています。

日本の代表的な発酵食品といえば味噌、醤油、食酢、漬物、納豆などが挙げられます。

醤油は胃がんを抑制する効果があるという研究結果があります。食酢には肥満防止効果、漬物に

は発がん抑制効果、納豆には動脈硬化の予防効果があることがよく知られています。

世界の発酵食品に目を向けると、ヨーグルトの整腸効果や免疫機能向上、チーズの美容効果、ワインのアンチエイジング効果と、多様な健康効果が科学的に確認されています。

発酵食品の共通した効果としては、腸内の善玉

菌を増やして腸内環境を整えてくれることが挙げられます。

ただし、発酵食品で腸内の善玉菌を増やすには三つの注意点があります。



●発酵食品を毎日食べる

善玉菌は、一度にたくさん摂取しても増えません。毎日、少しずつ増や

していく必要があります。●様々な発酵食品を食べる

単一の発酵食品を食べ続けても善玉菌は増えないことが分かっています。様々な発酵食品を食べ、多様な善玉菌を腸内に取り入れることで、腸内環境はよくなります。

●食物繊維も一緒に食べる

善玉菌は食物繊維をエネルギー源にしています。このため発酵食品を摂るときには、必ず野菜も一緒に食べるようにしましょう。

うつろと健康

日本では1年間に約3万人の方が自殺で亡くなっています。この自殺による死亡率は先進国ではかなり高く、日本社会のメンタルケアや精神疾患への理解度の低さがうかがわれます。

今でこそ精神科を受診される方が増えていますが、ひと昔前までは精神科に対する偏見は強く、うつ病に對しても「弱い人がかかる病気」「うつ病にかかったら、もう社会では使えない人にならない」と考える人が

多くいました。しかし最近の風邪、ストレスがあれば誰でもうつ病になる」との考えが主流となってきました。考え方が極端から極端へと大きく変化しています

うつ病は「こころの風邪」、誰でもがかかる病気でしょうか？

が、いずれも本当ではありません。

辛いこと、悲しいこと、解決できない悩みがあれば誰でも気分は落ち込み、何もやる気がしなくなり、眠れなくなります。これは普

通に起こる「こころの反応」「こころの風邪」です。しかし、うつ病は脳の病気で、脳全体の働きが低下しており症状はもつと重く、考える力が低下し、気分転換などで楽になるもの

ではありません。誰でもかかる病気とも言えません。弱い人ではなく、真面目で責任感が強く、几帳面で頑張り屋の方が、責任や問題を一人で抱え込んでしま

い、泥沼にはまり込むようにうつ病になってしま

うにうつ病になってしま

うにうつ病になってしま

がん患者サロン

がん患者やその家族が、がんに関するさまざまな情報を収集し合う総合南東北病院の「がん患者・家族サロンほっと」は5月16日(水)午後1時から南東北がん陽子線治療センターで「嚥下障害と口腔ケア」をテーマに勉強会を開きました。

講師は総合南東北病院口腔外科・摂食嚥下リハビリテーションセンターの言語聴覚士・石河ゆかりさんと南東北医療クリニックの歯科衛生士・飯村由佳さん。嚥下障害の原因、診察方法、患者の状況に応じた口腔ケアや機能訓練などについて説明しました。会員らが熱心に学んでいました。

同サロンは誰でも参加できます。問い合わせは総合南東北病院 がん相談支援センター(医療相談課内) 電話024(934)5564へ。



嚥下障害について学んだ「がん患者・家族サロンほっと」