

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.329

2024年3月号

腸疲労

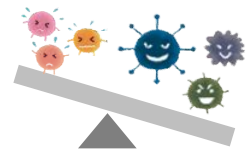
～腸内環境を整えて元気な腸へ～

✓ 腸疲労とは？

腸疲労とは、名前の通り腸が疲れている状態のことです。腸が疲れることで
①食べ物を消化・吸収する力 ②水分を吸収する力 ③便を体外に排出する力の
3つの機能が低下します。

では、腸が疲れているとはどのような状態のことなのでしょう？

腸が疲れているとは、腸内細菌のうち体に良い影響を及ぼす善玉菌が減り、
体に悪い影響を及ぼす悪玉菌が増えている状態のことです。腸疲労には様々
な原因がありますが、主な原因は食生活にあります。例えば、春は
歓送迎会など、外食をする機会が増える時期でもあります。食べず
ぎたりお酒を飲みすぎたりすることで、腸に負担がかかり腸疲労を
引き起こす原因になるので、注意しましょう。



✓ 腸疲労のサイン

便秘や下痢、臭いおならがよくでるといった状態は、腸疲労のサインです。
腸疲労になりやすい人は、普段の生活から腸に負担がかかっていることが
多いので、以下の項目でチェックしてみましょう。

●1つでも当てはまる人は腸疲労に要注意！

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> コンビニ弁当や外食の機会が多い | <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない |
| <input type="checkbox"/> 野菜やきのこ、海藻をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 |
| <input type="checkbox"/> 甘いものをよく食べる | <input type="checkbox"/> アルコールをよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 食事回数が1日3食よりも少ない | <input type="checkbox"/> ストレスをよく感じる |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間が短い | <input type="checkbox"/> 運動不足 |



✓ 腸内環境を整えるポイント

睡眠編

腸内細菌が働くのは、主に夜中の副交感神経が優位になっている時です。リラックスしている時に副交感神経の働きが高まるので、寝る前はパソコンやスマートフォンを使わないことを意識してみましょう。



運動編

適度な運動は、腸を刺激し腸の働きを活発にする効果があります。散歩やストレッチ以外にも手軽にできるものとして、鼻から息を吸い込みお腹を膨らませるように意識する腹式呼吸があります。



食事編

オススメなのは、食物繊維と乳酸菌を多く含む食品です。食物繊維には便の排出を手助けする効果があり、乳酸菌には腸内環境を整える効果があります。食物繊維には、水に溶けにくい不溶性食物繊維と、水に溶けやすい水溶性食物繊維があり、この両方をバランスよく摂取することが大切です。



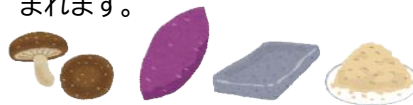
乳酸菌

善玉菌の一種である乳酸菌は、自らが作り出した乳酸で腸内を酸性化させ、悪玉菌が住みにくい環境を作ること、整腸作用を促します。



不溶性食物繊維

保水性が高く、胃や腸で水分を吸収してふくらみ、腸を刺激することで便秘を促進します。きのこ類、いも類、こんにゃくやおからに多く含まれます。



水溶性食物繊維

腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やすことで腸内環境を整えます。もち麦やわかめ、ひじきなどの海藻類に多く含まれます。



おすすめ一品料理

焼きそば風しらたき

<1人分>

エネルギー：149kcal、たんぱく質：7.2g
食物繊維：3.9g、塩分：1.6g



材料(2人分)

しらたき	200g (1袋)
春キャベツ	60g
人参	1/3本
豚もも肉(薄切り)	60g
サラダ油	大さじ1
A [めんつゆ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1と1/2
塩、こしょう	各少々

作り方

- ①しらたきをサッとゆで、湯切りをした後、食べやすい長さに切る。
- ②春キャベツは2cm幅の短冊切り、人参は皮をむいて細切り、豚肉は3cm幅に切る。
- ③熱したフライパンにしらたきを入れ、水気をなくすように炒める。
- ④炒めたしらたきを一旦皿に取り出す。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、②と④を加え、野菜がしんなりしてきたら、Aを加えて塩、こしょうで味を整える。

・しらたきには、不溶性食物繊維が豊富に含まれているだけでなく、日本人に不足しがちなカルシウムも豊富に含まれています。

おからブラウニー

<1人分1/4切れ>

エネルギー：270kcal、たんぱく質：6.3g、
食物繊維：4.7g、塩分：0.1g



材料

(8×12cmの耐熱容器使用)

くるみ	25g
アーモンド	25g
A [薄力粉	大さじ3
ココアパウダー	大さじ3
卵	1個
砂糖	60g
生おから	80g
サラダ油	大さじ2

作り方

- ①くるみとアーモンドを粗く刻み、トッピング用に少し取り分けておく。
- ②Aはふるい、混ぜ合わせておく。
- ③耐熱容器にオーブンシートを敷く。
- ④ボウルに卵を溶き、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤④に生おから、サラダ油を加えてよく混ぜ、①と②を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑥③に⑤を入れて平らにならし、トッピング用の①のをせる。
- ⑦電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ⑧型から取り出して、シートをつけたまま粗熱を取り、切り分ける。

・おからやナッツ、ココアなど、食物繊維豊富な食材が含まれています♪
・電子レンジで簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください！



本編では腸疲労について取り上げましたが、最近は胃の不調を訴える方も増えています。

症状は胃の痛み、胸やけ、胃のもたれなど多岐にわたります。

今回はその中でも最近増えている機能性胃腸症について取り上げます。



機能性胃腸症とは

内視鏡などの検査で胃がん、消化性潰瘍といった明らかな病気が見つからないにもかかわらず、腹部の症状が続く病気です。

症状が慢性的に続くことで日々の生活に支障をきたし、生活の質の低下を招いてしまいます。

機能性胃腸症は主に2つの種類に分けられます。1つは胃の痛み、胸やけタイプで、もう1つは胃のもたれタイプです。

代表的な胃薬と特徴

症状	薬	特徴
胃痛、胸やけ	プロトンポンプ阻害薬(PPI) ラベプラゾール、ランソプラゾール、エソメプラゾールなど	胃酸の分泌を抑える H2受容体拮抗薬より作用は強い
	H2受容体拮抗薬 ファモチジン、ラフチジンなど	胃酸の分泌を抑える
胃のもたれ	アコチアミド	胃腸の働きを活発にする 食前(食事の約30分前が目安)に服用する薬なので、服用タイミングに注意
	モサプリド	消化器の運動を改善
	六君子湯	食欲不振などの消化器症状を改善

薬物治療以外にも高脂肪食(脂肪を多く含む食品)を控える、1回の食事の量を少なめにする、ゆっくりよく噛むなどで症状が軽減するケースもあります。ストレスがかかることで症状が悪化することもあるので、適度な気分転換も大切です。

胃の痛み、胸やけ、もたれなどで困っておられる方は、医師、薬剤師にご相談ください。



suzuran pharmacy
すずらん薬局グループ

◎お薬手帳をお持ちください。



<電子お薬手帳「hoppe」のダウンロードはこちら>

マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます!

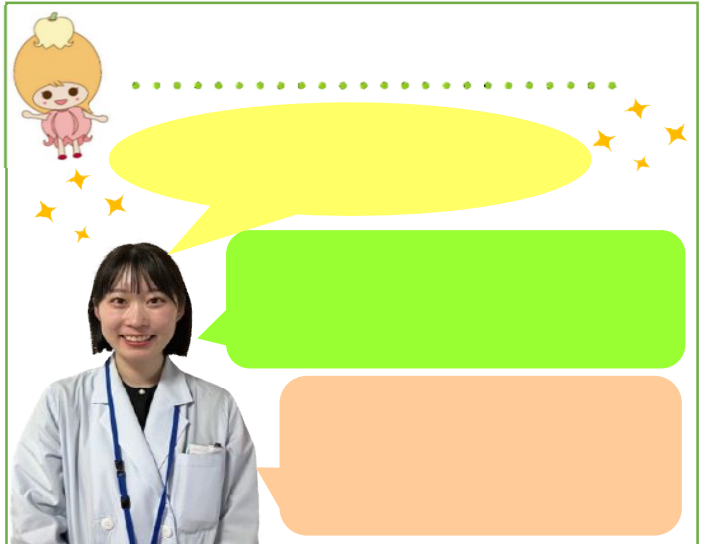


申込方法は
特設ページでも
確認できます!




※健康保険証・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる健康保険証・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。


https://myna.go.jp/html/hokenshohiyu_top.html



参加
無料

&

3/7() 9 00 18 00 OK	(3-6-11) TEL 082 507 0201		両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)
----------------------------	-------------------------------	--	---

3/11() 14:30 17:30 OK	(2-18-9) TEL 082 821 3030		お薬についてお困りの事や、お悩みはございませんか？ 薬について、普段薬剤師に聞けない質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。 (お薬手帳をお持ちいただくとスムーズにお話できます)
3/14() 9 00 16 00 OK	(4-6) TEL 082 244 6467		

InBody


3/16() 14 00 17 00 OK	(4-1) TEL 082 545 4711		高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します。体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。
------------------------------	----------------------------	--	--


4

&

4/18() 14 00 17 00 OK	(2-2-2) TEL 082 545 5017		両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。 (胸に取り付けるような電極は付けません)
4/20() 13 00 16 00 OK	OK		

InBody

4/18() 13 00 16 00 OK	(3-6-11) TEL 082 507 0201		高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します。体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。
------------------------------	-------------------------------	---	--

4/18() 10 00 16 00 OK	(4-6) TEL 082 244 6467		ペットボトルの蓋が開けられますか？ 握力は全身の筋力を表す指標と言われています。握力を測定してみましょう。
------------------------------	----------------------------	---	--

&

4/20() 14 00 17 00 OK	(4-1) TEL 082 545 4711		骨密度の測定と 血圧&心電図の測定、 両方を行う事ができます。	
------------------------------	----------------------------	---	---------------------------------------	---