

さんま通信



厚生中央病院だより 第55号 2018年

秋

胎児4D超音波検査について

日本超音波医学会 超音波検査士（産婦人科） 甲斐荘 由佳

胎児4D*超音波検査では、赤ちゃんが顔や手足を動かしている様子を、立体的な動画で見ることができます。お腹の中にいる赤ちゃんは、お母さんが胎動を感じていない時でもお手ををグーパーしたり、あくびをしたり、いろいろな動きをしています。向きやタイミングによって、必ずはっきりとお顔が見られるわけではありませんが、お腹の中にいる赤ちゃんの表情や手の動きをリアルタイムで見ることが出来る唯一の動画検査です。

※4D：Dはdimension（次元）の略号で、立体的に撮った画像に時間軸を加えた動画（縦×横×奥行×時間軸）。



● 検査について

対象 妊娠20週程度～（24週～26週くらいがおすすめです。）

実施日 毎週月、水、木 13:30～14:00（20～30分程度）

料金
当院分娩の方 初回 8,100円 / 2回目以降 4,860円
他院分娩の方 初回10,800円 / 2回目以降 7,020円
（いずれの場合もUSBメモリー代、消費税込）

予約方法
『4Dエコー予約希望』とお伝えください。
当院分娩の方 来院の際に産婦人科スタッフまでお声かけください。
他院分娩の方 電話予約：（代表）03-3713-2141
（受付時間：平日9時～16時）



目次 contents

胎児4D超音波検査について 1

「腸内環境を整えて免疫力アップ」..... 2～3
～ 食品からのアプローチ～

ヘルシースタジオプログラムのご案内 4

どうして？
さんま通信の

目黒で野駆けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくない。即座に『さんまは目黒に限る！』
当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

「腸内環境を整えて免疫力アップ」～食品からのアプローチ～

栄養科 管理栄養士

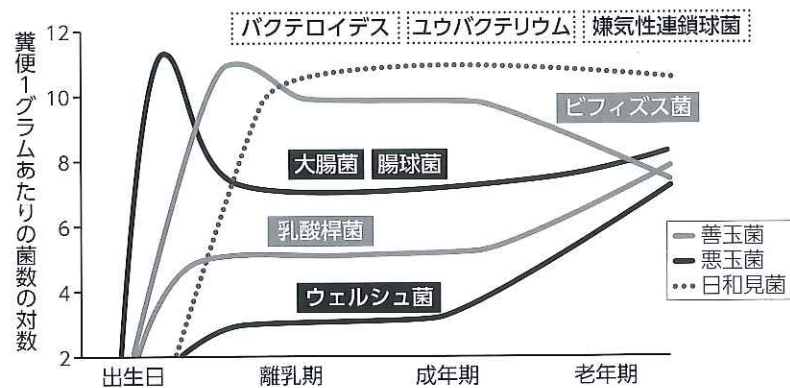
科長 石川 剛

20世紀後半から腸内細菌の研究は飛躍的に躍進し、人の健康に重要な役割があると明らかにされました。1907年にロシアのノーベル賞受賞者イリア・メチニコフは、ブルガリア地方に長寿者が多く、ヨーグルトを愛飲していることに注目し、ヨーグルトを食べることにより、腸内細菌の腐敗細菌をやっつけ、長寿を保つことができると著書にあります^{1, 2)}。近年の研究では腸内細菌が肥満や糖尿病に関与することが解明され、更に腸内細菌の培養法が開発し分類や種類が判明すると、炎症性腸疾患、過敏性腸症候群との関わりも指摘されています^{3, 4, 5)}。今回は乳製品と発酵食品を通して腸内環境を整えるヒントをご紹介します。

腸内環境の特徴

私たちの腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つの菌で成り立っています。図1は日齢に伴う推移を表しています。日和見菌の働きは、良い働きも悪い働きもする菌で、善玉菌が多いと善玉菌になり、悪玉菌が多いと悪玉菌になります。善玉菌が多いに越したことはないが、人それぞれ食習慣や生活習慣が違いうように、3つの腸内細菌は密接な関係を保ち、共生関係が成り立っています。つまり腸内環境は個体間でかなり異なります。肉食や油っぽい食事が続き、野菜不足になると善玉菌が減り、悪玉菌が増えます。また、運動不足も悪化要因のひとつです。悪玉菌が増えると便秘や下痢という初期症状が現れ、更に放っておくと肌荒れを起こします。更には腸内の老化が早まり生活習慣病を引き起こすリスクも高くなります。

図1 年齢とともに移り変わる3つの菌～善玉菌・悪玉菌・日和見菌～



出典：光岡知足「ウェルネス・レター」No.4, 2003年

腸内環境を整える理由

では腸内環境を整えるとどのような効果があるのでしょうか。ひとつは免疫細胞が元気になり免疫力アップが期待できます。免疫細胞の約7割が大腸粘膜に集まっており、この免疫細胞を元気にするのが腸内細菌の善玉菌です⁶⁾。次に食後血糖値や血清脂質濃度の上昇を抑える働きがあります。腸内環境が不安定になり、

悪玉菌が増えると腸内で炎症を起こし、インスリンの働きが悪くなり腸内環境は悪化します。善玉菌を増やす事で悪玉菌が減り、腸内炎症も改善し、食後血糖値や血清脂質濃度の上昇を抑える働きがあります。最後はイライラを抑えてくれることです。脳内で分泌される神経伝達物質のセロトニンの働きは、心のバランスを保ち不安や恐怖などを抑えます。セロトニンはもともと腸内細菌の伝達物質であり、現在も腸で大部分を合成しています⁷⁾。

腸内環境を整えよう

腸内細菌研究による成果として、腸内有用菌である乳酸菌を増やし、悪玉菌を抑制する事が生活習慣病の予防に極めて重要であることが分かり、機能性食品の研究が発展しました。機能性食品を分類すると、プロバイオティクスとプレバイオティクスに分けられます。プロバイオティクスとは、ヨーグルトや発酵食品に含まれる、生きた菌が作り出した食品です。代表食品は、不老長寿と言われた世界の発酵食品ヨーグルト、大豆イソフラボンのネバネバ納豆、味噌、米の副産物で保存性があるぬか漬、自然界の微生物が旨味成分を作った塩麴・甘麴などです。プレバイオティクスとは、食物繊維やオリゴ糖など腸内細菌のえさになるものです。このような機能性食品は、腸内環境を整えるためにとても大切です。

プロバイオティクスの代表格に、乳酸菌とビフィズス菌があります。共に腸の働きを整えてくれる仲間ですが、それぞれ違う性質があります。乳酸菌はブドウ糖などの糖類を分解し乳酸を作り出す細菌ですが、ビフィズス菌は乳酸の他に酢酸も作ります。酢酸は腸内環境を酸性にするため、アルカリ性を好む悪玉菌を居心地悪くさせる働きがあります⁸⁾。また、ビフィズス菌は酸素のある場所では生きていけないため、酸素のない大腸に生息しています。乳酸菌もビフィズス菌も胃酸に弱いので、ヨーグルトは胃酸濃度が低い食後に食べることがお薦めです。また、先に述べたように腸内環境は個人差があり、自分にあった乳酸菌やビフィズス菌を見つけることが大切です。便秘解消の効果を確かめるためには、14日間ほど継続が必要で、免疫カアップには3か月程度続ける必要があります。ヨーグルトの1日の目安量は100~200g位です。

乳製品が苦手な方は日本の伝統食品である植物性乳酸菌をお勧めします。漬物、野沢菜、調味料の味噌、醤油などです。どれも塩分が多く食べ過ぎに注意が必要ですが、お勧めは応用レシピです。例えば、タルタルソースに胡瓜の漬物を、チャーハンに野沢菜漬、餃子に白菜漬、定番の納豆にモロヘイヤなど一品料理として活用すれば、味付けの調整ができ塩分の摂りすぎが避けられます。

おわりに

腸内環境を整えるためには、善玉菌である乳酸菌を摂り続けることがとても大切です。そして、腸内細菌の大好物である水溶性食物繊維を多く含むライ麦、牛蒡、モロヘイヤやオリゴ糖を多く含むきなこなどの大豆製品、果物なども一緒に食べたいですね。そして、善玉菌を活性化し、腸内環境を整え免疫力をアップしましょう。

引用文献

- 1) 光岡 知足, 2011. 「腸内菌叢研究の歩み」 25 : 113-124 腸内細菌学雑誌
- 2) Metchnikoff II. 著, 平野威馬雄 訳, 日本ビフィズス菌センター編, 2006. 長寿の研究. 楽観論者のエッセイ. 幸書房.
- 3) 中野雄二郎, 坊内良太郎, 小川佳宏, 2016. 「糖尿病と腸内細菌」 62 巻 5 号 腸内細菌叢
- 4) 光岡知足, 1990. 「腸内細菌学」 朝倉書店
- 5) 光岡知足, 2002. 「健康長寿のための食生活」 岩波書店
- 6) 藤田紘一郎, 2012. 「こころとからだの免疫学」 8 巻 2 号 心身健康科学
- 7) 須藤信行, 2017. 「脳と腸の密接な関係」 HEALTHIST 242
- 8) 藤田紘一郎, 2017. 「腸内細菌キャラ図鑑」 株式会社 PHP 研究所



ヘルシースタジオプログラムのご案内

「どけんぽヘルシースタジオ」では、みなさまの健康をサポートするために、さまざまなプログラムをご用意しております。みなさまのお申込みをお待ちしております。



*親子クッキングのみ1組500円でご参加いただけます。

全国土木建築国民健康保険組合 & 総合病院 厚生中央病院

申込締切
11月2日(金)
先着40名

教えて! 幾石先生

更年期を迎えるために

疲れやすさや、頭痛、眠れないといった症状、気持ちの落ち込みなど…
もしかしたら女性ホルモンが影響しているかもしれません
厚生中央病院産婦人科部長の幾石先生に女性に起こりやすい
身体の変化や治療についてお話いただきます。

2018年11月5日 (月)
10:00~12:00
(受付 9:30~)

総合病院 厚生中央病院
3階講義室

参加費 500円
(イソフラボンたっぷりスイーツ付)

【ご参加にあたって】
・食物アレルギーのある方は、お申込み時に必ずお申し出ください。
・治療中の方は、参加前に主治医にご相談ください。

会場案内

別館4階
どけんぽ
ヘルシースタジオ

厚生中央病院
本館

JR 恵比寿駅下車(東口) 徒歩5分
東京メトロ日比谷線恵比寿駅 徒歩7分
JR 目黒駅下車(西口) 徒歩10分

プログラムのお申込み・お問合せは
全国土木建築国民健康保険組合 保健事業部 管理課
03-6674-1671

右記のQRコードからも
お申込みいただけます。

MAP

お申込み・お問合せは

全国土木建築国民健康保険組合
保健事業部 管理課

03-6674-1671

右記のQRコードからも
お申込みいただけます。

JR 恵比寿駅下車(東口) 徒歩5分
東京メトロ日比谷線恵比寿駅 徒歩7分
JR 目黒駅下車(西口) 徒歩10分

12月8日 (土曜日)

親子クッキング

(小学生以上と保護者のペア)

手作り『うどん』は格別の味ですが、今回は病院の栄養科直伝の『だし』の秘密も伝えます!

10:00~13:00 募集人数20名

1月19日 (土曜日)

からだを温める!

アロマオイルマッサージとフットケア

寒い季節は血行も悪くなりがち! アロマオイルのマッサージを体験してみませんか?

10:00~12:00 募集人数20名

2月17日 (日曜日)

レンジで簡単クッキング

おいしい食事を作りたい! でも料理するのは面倒...という方におススメ!

*写真はイメージとなります。当日のメニューとは異なります。

10:30~12:00 募集人数20名

3月16日 (土曜日)

ストレスフリーヨガ

Reebok ONE アンパサダーの京乃ともみ先生を迎え、『呼吸』をメインとしたヨガで日頃のストレスをリリースしてみませんか?

*開催場所は厚生中央病院本館3階講義室です。

10:00~12:00 募集人数30名

申込方法 お電話、QRコードよりお申込みください。

●先着順での受付となります。
申込多数のためキャンセル待ちになる場合のみこちらからご連絡させていただきます。
※各コース定員に満たない場合は開講しない場合もございます。
その場合は全国土木建築国民健康保険組合からご連絡いたします。