

## 職員紹介



## 事務長 喜佐田 真理

このたび、5月1日付で事務長に就任いたしました、喜佐田真理です。

調剤薬局での業務経験は全くありませんが、長く医療機関で勤めてきた経験を活かしながら、ふれあい薬局の発展のために精一杯頑張っていきたいと思っています。

また、地域に根差したかかりつけ薬局として、安心安全の医療を提供し、地域の皆様に信頼される薬局運営に尽力いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 戸畑店 事務 美藤 花奈子

8月からふれあい薬局戸畑店で勤務しております。

薬局での業務経験はありませんが眼科医療事務での経験を活かして地域医療に貢献していきたいと思っています。

趣味はミュージカル鑑賞とクレーンゲームです!!  
よろしくお願いいたします。

## ふれあい薬局 戸畑店

## 営業時間

月・火曜 9:00～18:00  
木・金曜 9:00～18:00

第1・3水曜 9:00～20:00

第2・4・5水曜 9:00～19:00

第1・3・5土曜 9:00～17:00

第2・4土曜 9:00～12:20

〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082  
北九州市戸畑区  
新池1丁目5-30

TEL 093-881-2332  
FAX 093-881-2469

## ふれあい薬局 上津役店

## 営業時間

月・金曜 8:50～18:00

火・水・木曜 8:50～17:00

土曜 8:50～12:00

〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073  
北九州市八幡西区  
町上津役東1丁目7-27

TEL 093-613-3215  
FAX 093-613-3216



## ふれあい だより

2024  
紅葉号  
Vol.90

一般社団法人  
ふれあいファーマシー北九州



五家荘(ごかのしょう)

特集 腸活のススメ ..... ② ③

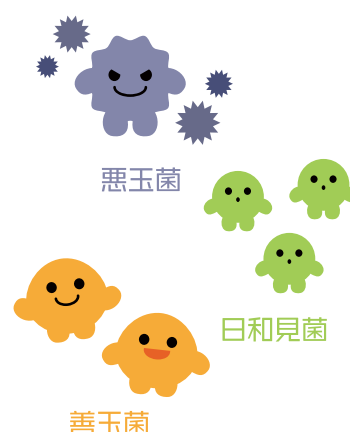
職員紹介 ..... ④



# 腸活のススメ

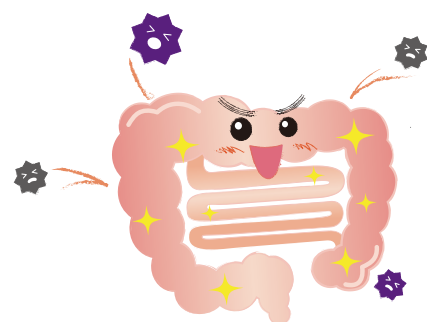
## 腸活とは ～生活習慣などを見直して腸内環境を整えること～

腸内にはおよそ1,000種類の多種多様な細菌が約100兆個も生息しているといわれています。それらの細菌が集まってできたものは腸内細菌叢(そう)や腸内フローラと呼ばれ、重さは1～2kgほどです。腸内細菌の中には善玉菌、悪玉菌、その中間である日和見(ひよりみ)菌の3つのグループが存在し、個人差はありますが、善玉菌2～3:悪玉菌1:日和見菌6～7の割合が理想的だとされています。悪玉菌を減らし善玉菌を増やすことで腸内環境が整います。代表的な善玉菌にはビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌などがあります。



## 腸活のメリット

腸活は便秘がよくなる以外にも、健康にプラスに働きます。



### 免疫力の向上

免疫細胞の約60～70%は腸に集中しているともいわれる

### 皮膚トラブルの改善

悪玉菌の増殖を抑え、トラブルの原因となる有害物質の量を減らす

その他にも、いろんな病気の予防につながると言われています。



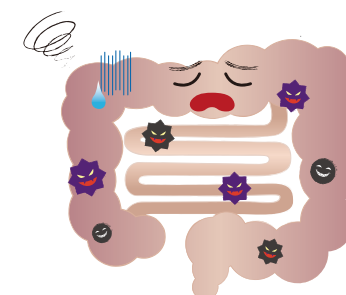
腸のことなのに、脳の病気にも影響するの?と思われるかもしれませんが、「脳腸相関」といい、脳と腸は互いに情報をやりとりしています。

近年の研究で、そこに腸内細菌が深く関与していることがわかってきました。腸活ですべてを予防できるわけではありませんが、リスクを減らすことにつながります。もちろん、普段と何か違う、気になる症状があれば、早めに医師へ相談することをおすすめします。



## 腸内環境がくずれる要因

原因はひとつだけでなく、いくつも重なって起こることもあります。思い当たる要因はありませんか?



偏った食生活

ストレス

睡眠不足

運動不足

## 腸活の方法

日常生活のなかでできる腸活の方法をいくつかご紹介します。

### サプリメントや整腸剤を活用する

手軽に善玉菌をおぎなえる



### 適度な運動をする

腸の蠕動(ぜんどう)運動を促し、便秘改善、善玉菌を増やすのに効果あり



### 十分な睡眠

自律神経を整え、便秘の予防に



### 食物繊維やオリゴ糖が豊富な食品を摂る

善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす



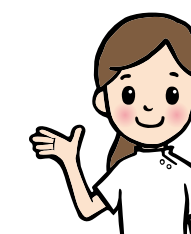
### 発酵食品を摂る

善玉菌が多く含まれており、腸内環境を整える



腸内環境を整えることは、より健康的な生活を送るための一歩となります。今日から始められる腸活として、まずは食生活や生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

腸内環境は日々変化します。良い環境を保つためにも、継続することが大切です。



(K・K)

出典・参考／鳥取大学医学部附属病院 広報誌・NHK 今日の健康・朝日新聞コラム Re ライフ .net