

すまいる

Vol.40 🌻 夏号



院長通信～生活習慣病について～

令和6年度診療報酬改正が6月1日に施行されました。

厚生労働省は、高血圧・糖尿病・脂質異常症(コレステロール・中性脂肪)の3疾患を生活習慣病と位置づけ、個々に応じた目標設定や生活指導内容を記載した書面(療養計画書)に患者さんの署名が必要となりました。

新型コロナウイルスの流行により“薬だけ受診”の人が増えてしまっていたことや、この3疾患に対しての将来的な医療費削減のためだとささやかれています。そもそも“生活習慣病”というネーミング自体に、これらの病気を患者さんのせいにしてしようとする国の意図が見え隠れしています。患者さん本人の努力次第で何とかなるというような印象を受けますが、遺伝的素因や加齢による血管の変化など要因は様々あり、病態の本質をゆがめています。しかし、決められてしまったことは仕方ありません。該当する方にはご面倒をおかけしますが、署名のご協力をお願いいたします。

🌻 スタッフ紹介 🌻

今年も暑い夏がやってきました🌻

外出する時は

日焼け&暑さ対策が必須!

おすすめグッズや良い方法が

あれば教えてください♪

夏バテや熱中症に気をつけて

旅行やライブ、花火に夏祭り...

楽しい夏が過ごせますように😊

事務 中林

🌻 夏休みのお知らせ 🌻

8/11(日)～8/21(水)

8/22(木)から通常通り診察です

＼6月より受付終了時間に変更になりました／

最終受付は午前診 12時、午後診 18時です😊



Instagram

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

 (医) 喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	●	●	/	●	●	●	/
16:00～18:00	●	●	/	●	●	/	/

※受付は診療開始30分前からです

大阪府天王寺区大宮3-1-23EMAビル201 TEL:06-6771-8025

胃腸のお話 ～腸活について～

腸内には約 1000 種類、1000 兆個を超える腸内細菌が存在し、これらのバランスが免疫力に影響を与えます。

全身の免疫機能の 70%以上を占める腸管免疫は、消化吸収だけでなく様々な働きを担っています。

腸内環境を整えるためには、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことが重要です。

善玉菌は、腸内でビタミンの合成や発がん物質の抑制など体に有益な働きをします。

一方、悪玉菌が増えると、炎症や感染症のリスクを高める可能性があります。

“腸活”とは、健康な腸内環境を維持し、免疫力を高めるための活動です。

“腸活”には、発酵食品や食物繊維の豊富な食事を摂ること、

また補助的な役割として、整腸剤を長期に飲み続けることもおすすめです。

そして、ストレスや睡眠、適度な運動など規則正しい生活を心がけることも欠かせません。

“腸活”をして、腸管免疫を強化し、風邪や がん に負けない丈夫な体を作りましょう。

あなたの健康のために ～漢方シリーズ(8)防風通聖散～

防風通聖散は、肥満の改善、それに伴う高血圧、肩こり、便秘などの

症状の緩和に使われる漢方です。18 種類の生薬から構成され、体内の熱を発散し、

エネルギー消費を高めることで脂肪の分解や燃焼を促進します。

「防風」には素晴らしい効果が得られる薬という意味があり、東洋医学において、目に見えないものに侵される病気＝「風」を防ぐ目的を持つとされています。

この漢方は、腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちな体質の人に適しています。

一方で、下痢気味の人や血圧が低くあまり元気のない人には適していません。

体質に合わせて適切に使用することが重要です。

市販の防風通聖散として、ナイシトール Z やココアポプラス EX 錠など多くの製品があり、脂肪燃焼効果があるとされていますが、処方薬と比べると効果はマイルドです。

いずれにせよ、防風通聖散の服用だけでは、それほど体重減少効果は期待できません。

ダイエットや適度な運動も同時に行っていくことが大切です。

興味や関心のある方は院長にご相談ください。