

福田内科通信5月号

現在、新型コロナ感染症に関連して医療機関の受診がご心配な方もいらっしゃると思います。当院では少しでも不安なく通院して頂けるようにアルコール消毒液の設置、椅子・手すり・ドアノブのアルコール消毒、換気の徹底など感染症対策を実施しております。

免疫力 UP! 毎日の食事の栄養術

免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるだけではなく、がんなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。 食事での免疫力 UP のヒントをお伝えします。

<u>免疫力の 60-70%は腸にある!</u>

腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができます。腸内 細菌のバランスを整えるヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や、食 物繊維、オリゴ糖は免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えら れています。

発酵食品の生菌をとることが大事!

オススメ食材① 漬物・・・浅漬けよりぬか漬けの方が生菌多いです。

(ただし、摂り過ぎには注意が必要です。)

オススメ食材②納豆・・・常温にすることでより活発になります。

オススメ食材③ 味噌・・・加熱しない方が良いため、味噌だれにして取

り入れるのが良いとされています。

腸内環境を整えることは便秘の解消に結び付き、肌荒れといったトラブルを 減らし、大腸癌などの病気のリスクも少なくできる可能性があります。

食生活から健康を目指しましょう!

発行所 福田内科医院 〒501-0236 瑞穂市本田1017-TEL 058-327-0721 http://www.fukuta.or.jp/

◆内視鏡検査について◆

当院では金曜日を除いて、毎朝一番で内視鏡(胃力メラ)検査を行っています。患者様の負担が少ない経鼻内視鏡検査を主としております。

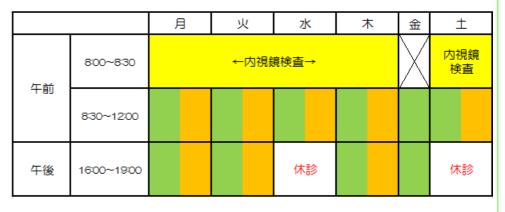
必要に応じて組織検査、ピロリ菌検査等も行います。

担当医は、院長(福田信宏)です。

- ☆日本消化器病学会認定 消化器病専門医
- ☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
- ☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

~診察のご案内~



○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。

○金曜日は、内視鏡検査はありません。