



ぎんわんライフ

GINOWAN LIFE

Vol.25

2022年3月

ご自由にお持ち帰り下さい

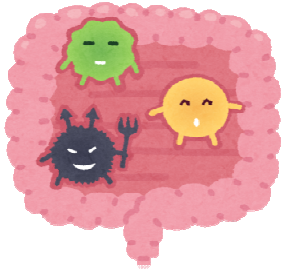
CONTENTS

今こそ腸活！

特集： コロナ禍の健康維持について

コラム： 私の献血者

INFORMATION・外来担当医表

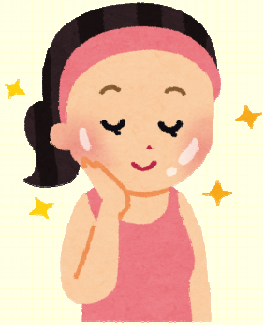


今こそ腸活！

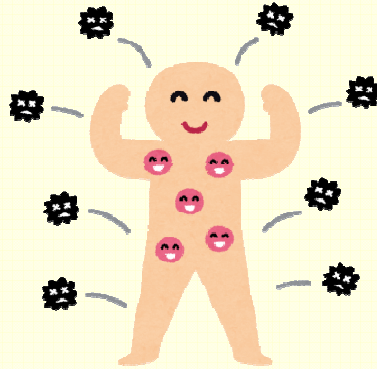


腸活とは「腸内環境を整える」ことです

腸活のメリット！



アンチエイジング！
いつまでも若々しく！



免疫力アップ！
感染症に負けない！



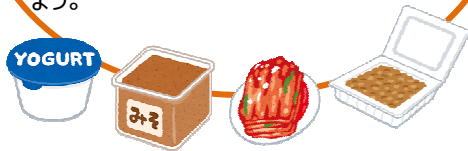
お通じが良くなる！
便秘や下痢とさようなら！

腸内環境を整えるには？

腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つがあります。
ストレスや不規則な食事などでバランスが崩れ悪玉菌が多くなると、病気や老化を招くので注意が必要です。
善玉菌を増やす食事を心がけましょう。
そのために取り入れたいのが **発酵食品**、**食物繊維**、**オリゴ糖**です。

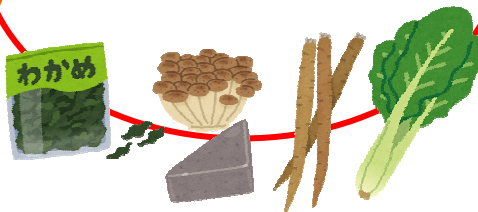
発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌などが多く含まれ、腸に良い影響を与えてくれます。
納豆やヨーグルトに含まれる菌は熱に弱いのでそのまま食べると良いでしょう。



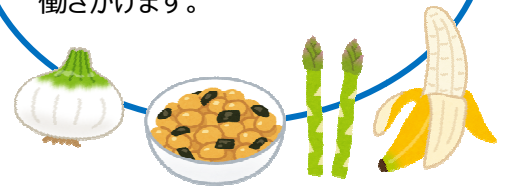
食物繊維

お通じを整えるほか、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きがよく知られています。
善玉菌を増やす働きもあります。



オリゴ糖

大豆、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、アスパラガス、バナナなどに多く含まれています。
善玉菌のえさになることで効果的に働きかけます。



食物繊維を含む野菜

押し麦や玄米で食物繊維をプラスすると栄養価アップ！



免疫細胞を作るたんぱく質もしっかりと

発酵食品のみそ食物繊維を含むわかめ

オリゴ糖、繊維を多く含む大豆製品

特集： コロナ禍の健康維持について

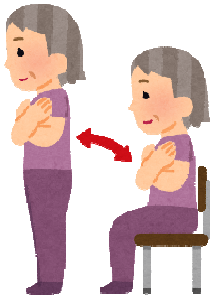
コロナウイルスの影響で外出自粛され活動量が減少し、高齢者では筋力の低下で歩行が不安定になったり、体重が増えた、などでお困りな方はいないでしょうか。

活動量（運動量）が減少したと思った方へ

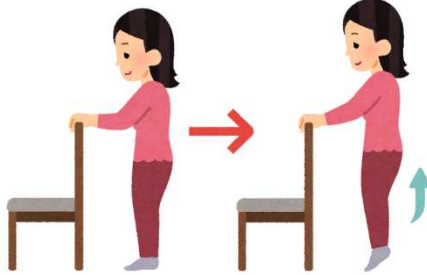
- ☆ まずは座る、立つ、じっとしている時間を減らすなどの基本動作から始めることを提案します
- ☆ 自分の足で、ずっとしっかり立つために、下半身をきたえる運動をしてみましょう

※ 運動制限がある方は医師へ相談して下さい

① 立ち上がり運動



② つま先立ち運動



③ 太ももの体操



体重が増えたと思ったら

- ☆ 体重を毎日測定し、1kg以上変化していたら食事の内容をふり返りましょう
- ☆ 少しずつ自分の標準体重に近づけましょう
- ☆ その他、以下の習慣がありましたら見直しましょう

※ 食べ過ぎている ※ 間食が多い ※ 早食い ※ 夜遅くから食べる
栄養士へ相談を希望される方は、主治医または看護師へお気軽に声をおかけ下さい



通院中の患者様で、定期的にお薬を服用されている方へ

「病院へ行くのがこわい」「コロナ禍で経済的に困窮しこれ以上の支出は苦しい」などの理由で治療中断される方も少なくないと思います。治療中断することで症状が悪化したりする場合がありますので、治療中断せずかかりつけ医と相談することをおすすめします。



コラム： 私の献血考

若い頃の話です。二十歳の献血キャンペーンなどなかった時代（笑）、職場に移動採血車が来ると献血を行っていました。なぜ、献血が必要なのかというと、血液は人間の生命を維持するために不可欠です。血液は人工的に作る事ができず、長期保存もできないため、献血による血液の確保が必要となります。

私は、ケアワーカーとして病院勤務になったことから、病院を身近に感じるようになり、今でも移動採血車を見かけると献血するように心がけています。

現在の献血制度では、私が若い頃目標にした月一回程度の献血は不可能なようです。1人あたりの献血回数や量には制限があります。次回採血までの基準は（400mL全血の場合）、男性：12週間後で年3回、女性：16週間後で年2回と決まっているそうです。

また、献血の年齢上限は69歳まで。ただし、60歳～64歳までの間に献血の経験がある者に限るそうです。

手元にある献血カードには、次回献血可能日：R04・04・01と印字されています。

私は70歳の誕生日の前日まで大丈夫なようです。

INFORMATION

★面会について

県内の感染状況から、現在「**面会禁止**」とさせていただきます。

★ワクチン接種について

予約時間： 月曜 ～ 金曜 9時 ～ 12時 （専用ダイヤル： **090-1942-9925**）

※問合せが多いため、繋がりにくくなる場合があります。ご了承下さい

※接種の際は、**予診票・接種券・お薬手帳**（お持ちの方）をお忘れないうちにご注意下さい

● 新型コロナウイルスワクチン接種

接種日： 木曜・金曜 14時 ～ 16時 （1日18人まで）

● インフルエンザワクチン接種

※ワクチンの数に限りがあるため、2021年12月で予約停止となりました

外来担当医表							
	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛
		湧上 聖	湧上 聖 (再診のみ)	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛	
				石田 友樹	池宮城 秀一 -循環器- ※予約制		
	午後	當間 裕一郎 -循環器- ※予約制 (14:00～17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	屋比久 賢光 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00～17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	
		石田 友樹	岩田 剛	湧上 聖 (再診のみ)	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖	
				末永 正機 第2・4週 ※予約制	石田 友樹 (14:00～16:00)		
外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	石田 友樹	石田 友樹	輪番制 許田/山城/八幡
	午後	八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00～17:30)	
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30～12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		
検診	午前	石田 友樹	岩田 剛	八幡 浩信	山城 敏光		



医療法人 緑水会
宜野湾記念病院

理事長 末永 正機 院長 湧上 聖

診療科目

内科, 外科, 整形外科,
リハビリテーション科

専門外来

糖尿病外来, 生活習慣病外来,
循環器外来, 腎臓・高血圧外来

検査

睡眠時無呼吸症候群検査,
CT, MRI, 胃カメラ, 大腸カメラ,
各種エコー検査,
マンモグラフィ (乳房撮影)

〒901-2211

宜野湾市宜野湾3丁目3番13号

TEL (098) 893-2101(代)

FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp

web www.ginowan-kinen.or.jp

facebook

https://www.facebook.com/ginowan-kinen

web



facebook

