

雲合院
八総病

新任医師紹介

4月より八雲総合病院へ着任された医師を紹介いたします。



外科医長
古川聖太郎
ふるかわ しょうたろう

地域住民の皆様へ安全で良質な外科医療を提供いたします。どうぞよろしくお願いたします。



眼科部長
村松治
むらまつ ありひこ

地域で唯一の総合病院の眼科です。で、責任とプレッシャーを感じます。これからよろしくお願いたします。



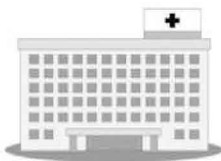
初期臨床研修医
藤原一貴
ふじわら かずき

初期臨床研修医の藤原一貴と申します。精一杯学び、務めさせていただきますので、2年間よろしくお願いたします。



初期臨床研修医
岩佐拓真
いわさ たくま

初期臨床研修医の岩佐拓真と申します。精一杯頑張りますので、2年間よろしくお願いたします。



ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てば嬉しいです！～

腸活ってなんのこと？



管理栄養士
なかた
中田めぐみ

最近よく聞く「腸活」、なんとなくはわかるけど…という方もいるのではないのでしょうか。腸活とは、腸内環境を整えて腸の働きを正常にすることです。腸内細菌には良い影響を与える善玉菌、悪い影響を与える悪玉菌、どちらでもない日和見菌があり、腸内環境はこれらのバランスが重要です。悪玉菌が増えすぎると便秘や下痢、免疫力が低下しやすくなります。善玉菌を増やすには以下の食品をおすすめします。

- ①ヨーグルトやチーズ等の乳酸菌を含む食品、納豆や漬物の発酵食品は、乳酸菌などの善玉菌を直接腸内に取り入れることができます。なお、食品から摂った菌は腸内に定着できないため、定期的に摂ることが望ましいです。
- ②きのこ類、豆類、野菜類、バナナ等の食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品は、善玉菌の餌となるものを摂って、善玉菌を元気にして増やす方法です。一度の食事でたくさん食べるより、数回に分けて食べた方がより効果的です。

毎日のちょっとした積み重ねで、身体の内側から体調を整えましょう。

※持病や疾患などで食事制限が必要な場合は、医師の指示に従ってください。

【問い合わせ先】八雲総合病院 ☎0137-63-2185