

くるみ便り



 今月のコラム

この1年ほとんどどこへも行けず、家族で他愛もないことをしながら過ごす時間が増えています。ですが、この窮屈で退屈な時間が、僕にとつてすごく大切な時間だなと思えてきました。

このコロナ生活の間に、長男は高校生になり、そして長女は中学生になりました。こんな生活が一刻も早く終わって欲しいと切に願う一方で、もうしばらくこのままでもいいかなと矛盾した感情を行ったり来たりしている今日この頃です。

ここ最近感傷的になっているのが、子供達の小さい頃の写真や動画を見返すことが増えています。小さなスマホの画面の中でよちよち歩く子供たちが、元気に成長してくれていることはこの上ない喜びです。





腸の健康について考えてみませんか？



まずはチェック！！

- 肉が好きで、野菜はあまり摂らない
- 揚げ物など脂っこい食事をよく摂る
- 同じメニューを繰り返し摂ることが多い
- 早食いで、あまりよくかまない
- 食事の時間が日によって大きく変わる
- ちょこちょこ食べ物をお口にしている

当てはまるものがありましたか？

実は一つでも当てはまるものがある人は、腸内環境が悪化している可能性があるんです。ちなみに僕は3つ当てはまりました。どうやら僕の腸は健康ではなさそうですね 😊。

腸は、健康を意識する上で欠かせない臓器です。腸の役割としてすぐに思い浮かぶのが、食べ物を消化・吸収し、便を作って不要なものを排出すること。しかし、それ以外にも注目されているのが、“免疫機能”です。腸には全身の免疫細胞の約7割が集中しており、病原体や有害物質から体を守ってくれています。

腸脳相関

腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。過剰なストレスがあると下痢や便秘になるのはそのせいです。そしてこの関係は一方通行ではありません。腸に不調があると、その情報が神経を通して脳に伝わり、腹痛や不快感だけでなく、抑うつや不安などの感情の落ち込みも招いてしまうんです。そしてこの関係が、「腸脳相関」と呼ばれ、近年注目されています。

腸の健康を保つポイントとは？

このように腸は全身の健康に関係していることがわかってきています。そしてそのカギをにぎるのが腸内細菌です。腸の中にはおよそ100兆個、1000種類以上の腸内細菌が存在する腸内フローラ（腸内細菌叢）があり、その腸内細菌は大きく分けると体にとってプラスの働きをする「善玉菌」、逆に悪影響を及ぼす「悪玉菌」、そしてそのどちらでもない「日和見（ひよりみ）菌」に分けられます。

それらの3つの菌はどれも健康を維持するために必要な役割を果たしていて、あくまでも大事なはそのバランスと多様性です。

腸内環境が悪化する原因はコレ

▶ ～加齢～

腸も年齢とともに老化します。腸の老化に伴って善玉菌はどんどん減っていきます。生後1週間で95%以上あったビフィズス菌は、成人でなんと10～20%にまで下がり、高齢になるとさらに減少。代わりにウェルシュ菌などの悪玉菌が増えていきます。

▶ ～食生活～

腸内細菌のエサは食事で摂った食べ物です。そのため毎日の食事は特に腸内細菌に大きな影響を与えます。

▶ ～ストレス～

ストレスは腸内細菌のバランスを乱します。そして逆に善玉菌が少なく腸内環境が悪い人はストレスに弱く、うつなどの心の病気になりやすいようです。

▶ ～くすり～

蓄膿症や中耳炎の治療に欠かせない抗生物質ですが、腸の中の善玉菌を減らし、腸内細菌のバランスを乱してしまうことがあることはご存知の方も多いのではないのでしょうか。

理想の腸内環境を手に入れる方法

🍽️ 食事で

腸内細菌の多様性を高め、様々な腸内細菌を活発に働かせるためには食品のバリエーションを増やすことが大切です。そのうえで、食物繊維や発酵食品などの腸内環境を整えてくれる食品を意識的に摂りましょう。そして定期的に食べることで腸の働きが良くなり、腸内環境も整います。

🏠 生活習慣で

自律神経の乱れは腸内環境の大敵です。睡眠不足やストレスを避け、適度な運動を生活に取り入れましょう。温めのお湯にゆっくり浸かると自律神経を整え、腸の血流を良くしてくれるのでおすすめです。

腸内環境を整える食品

※腸内環境は人それぞれです。人によっては合わなかったり、症状を悪化させることもあります。いろいろな食品を試してあなたの腸と相性の良い食品をみつけましょう。

食物繊維

善玉菌のエサとなり、腸内細菌のバランスを整えます。水溶性食物繊維は、スムーズな排便を促してくれるので便秘の方におすすめです。



発酵食品

善玉菌を増やす乳酸菌やビフィズス菌が含まれ、腸内細菌の活性化や整腸効果が期待できます。



オリゴ糖

胃や腸で消化されにくく、大腸でビフィズス菌などの善玉菌のエサになります。



今月のソラとテン

by yuka



猫の目は、その体のサイズにしては大きいので、暗い所では瞳孔が大きく開き、明るい所では細くなる様子がよく分かります👁️。

テンです。

ソラとテンを撮るときは、黒目が大きく丸い方がよりかわいく見えるので、暗い場所にいる時や夜に撮ることが多いです🐱

黒目の大きさは、猫の感情で変化することもあるようです。

黒目の大きさに注目!!

じっくり観察したいところですが、猫の目をジッと見つめることは敵意を表すので、ほどほどにしましょう👉

ソラです。

ヨガマット大好き💕



ハーブ百科

腸内環境を整えるハーブ

◆ **ダンデライオン** 和名は西洋タンポポ。使用する



のは根です。解毒ハーブの代表で、主要成分のイヌリンは、腹部膨満感や便秘を和らげてくれます。ティーはほんのり甘味のあるコーヒー風味。ノンカフェインのため妊婦さんにもおすすめです。

◆ **フェンネル** スパイスとしてもよく使われるお馴染みのハーブ。ティーは甘みがあり、飲みやすい味です。消化を助け、胃や腸内に溜まったガスの排出を促します。デトックス効果が高く、女性特有のホルモンの乱れにまつわる症状を緩和します。



◆ **ローズヒップ** ローズヒップにはペクチンという食物繊維が含まれています。腸内細菌の餌となったり、腸内の粘膜を守る働きがあり、腸の免疫力を上げてくれます。ビタミンCやEも豊富なので、肌荒れや夏バテ、疲れにもおすすめです。



くすみ薬局で利用できるアプリのご紹介です。
詳細は薬局スタッフにお気軽にお尋ねください！

LINE 公式アカウント



EPARK お薬手帳



開局時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 18:30	●	●	●	● ~ 17:00	●	●	休

最新の情報は
ホームページへアクセス

くすみ薬局 下松

パスワード：96389



下松市せせらぎ町二丁目 1 番 24 号
TEL:0833-48-8963 FAX:0833-48-8813

✉ kurumi-1@kurumi-pharmacy.jp
🌐 <https://www.kurumi-pharmacy.jp>



新商品紹介



SHIBUYA CHIMNEY COFFEE

ラオスという国を知っていますか？東南アジアのタイとインドネシアに挟まれた山岳地帯で、発展途上国の中でも特に貧しい国である後発発展途上国に分類されています。このコーヒーはそんなラオスのコーヒー畑で栽培された豆から作られています。貧困から生産者を守り、子供達が将来安心して働ける環境を作るため、売上の一部がラオスへの支援にあてられます。あなたも1杯いかがですか？

※お湯を注げばどこでも簡単に楽しめる便利なティーバッグタイプです。

発行責任者：竹村勝樹

奈良県出身
研修認定薬剤師
メディカルハーブ
コーディネーター
趣味は読書とギター
薬局らしくない薬局
をモットーに、様々な
情報をあなたにお
届けします！



営業日カレンダー

4 April 2021						
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

5 May 2021						
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

📅 5月6日(木)は、臨時休業の予定です
📅 最新の営業状況はホームページをご確認ください