

春号 すこやか 2019 (平成31年) だより

公益財団法人
山梨県健康管理事業団
Yamanashi Health Management Association
〒400-0034
甲府市宝 1 丁目 4-16
055-225-2800(代)
<http://www.y-kenkou.or.jp/>

山梨県健康管理事業団講演会 を開催いたしました

講演テーマ

健康寿命と腸内細菌



講師

くぼた よしひこ
窪田 良彦先生 くぼた内科胃腸科医院院長

「腸内細菌」には、近年、老化防止やアルツハイマー型認知症の発症を抑える可能性が確認され始めています。

去る、3月14日、山梨県立図書館イベントスペースにて上記の講演会を開催し、100名を超える方々にご参加いただきました。講師のくぼた内科胃腸科医院院長 窪田良彦先生に、腸内細菌は健康な日常を送るために重要であることを詳しくご説明いただきました。



裏面に「腸年齢チェックテスト」があります。ご活用ください。

山梨県医師会からの講演

「かかりつけ医を持ちましょう」 山梨県医師会 理事 飯塚秀彦先生

県医師会からの講演「かかりつけ医を持ちましょう」では、山梨県医師会理事の飯塚秀彦先生に、身近な存在として家族ぐるみで何でも気軽に相談できるような「かかりつけ医」を持つことの大切さについて、わかりやすくお話しいただきました。



腸年齢チェックテスト 全24問のうち、いくつあてはまりますか？

● トイレに関する質問

- 1: いきまないと出てこないことが多い
- 2: 排便後も便が残っているような「残便感」がある
- 3: 便が硬くて出にくい
- 4: コロコロとした便が出る
- 5: とときどき便がゆるくなる
- 6: 便の色が黒っぽい
- 7: 便が、便器の水に沈むことが多い
- 8: 便が臭いと言われる

● 生活習慣に関する質問

- 9: トイレの時間が不規則
- 10: おならが臭いと言われる
- 11: たばこをよく吸う
- 12: 顔色が悪く、老けて見られる
- 13: 肌荒れや吹き出物に悩んでいる
- 14: 運動不足が気になる
- 15: 寝つきが悪く、寝不足気味
- 16: ストレスをいつも感じる

● 食事に関する質問

- 17: 朝食は食べないことが多い
- 18: 朝食はいつも焦って、短時間で済ます
- 19: 食事の時間は決めていない
- 20: 野菜が不足していると感じる
- 21: 肉が大好き
- 22: 牛乳や乳製品が苦手
- 23: 外食は週に4回以上
- 24: アルコールをいつも多く飲む

腸年齢を確認しましょう 腸年齢が若いほど善玉菌であるビフィズス菌が多いとされています。

● 「はい」が4個以下

あなたの腸年齢は、実年齢より若く理想的です。現在の生活を続けてください。

● 「はい」が5～9個

あなたの腸年齢は「実年齢+10歳」。まずまずの腸年齢ですが、これ以上、高くないように生活習慣の改善を心がけてください。

● 「はい」が10～14個

あなたの腸年齢は「実年齢+20歳」。老化が進行して、腸内環境に危険信号が出ています。

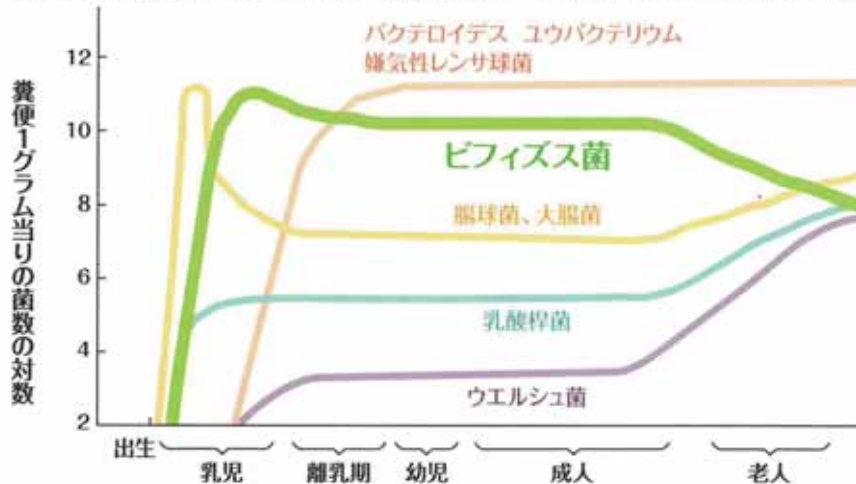
● 「はい」が15個以上

あなたの腸年齢は「実年齢+30歳」。いますぐに腸内環境を変えないと、がんや生活習慣病など重大な病気にかかる危険性があります。

出典：「見た目の若さは、腸年齢で決まる」(辨野 義己 著)

ビフィズス菌はヒトの腸内における善玉優勢菌です。

おなかの調子を保つには、腸内菌のバランスを保つことが重要です。



(財)日本ビフィズス菌センター監修 / 光岡知足編「腸内フローラと健康」参照

職員紹介



放射線課 原 千加子 (はら ちかこ)

平成30年1月より、診療放射線技師として放射線課に入職いたしました。入職してから始めた胃部検査もだいぶ慣れてきて、周囲を見る余裕が出てきました。早く一人前になって、オールラウンダーとして活躍できるようにがんばりたいです。よろしくお願いします。