



健康カレンダー5月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



腸内環境を整えよう

腸の主な働きは消化吸収と、病原菌から体を守る免疫機能です。体の免疫機能の約60%は腸管に存在し、腸内細菌のバランスが良いほど腸管免疫力が向上することが研究結果として発表されています。

正常な場合は善玉菌が優勢となりますが、何らかの影響で悪玉菌の増殖が進んだ時、腸内環境が悪化します。

腸内環境が悪化すると・・・

悪玉菌が優位になると、腸の動きが阻害されることで食べたものが消化吸収されにくくなります。それにより、老廃物が腸内に留まる時間が長くなりさまざまな不調が起きやすくなります。

善玉菌が優位になるよう腸内環境を整えましょう。

《腸内環境を整えるメリット》

- ・便秘、下痢が改善する
- ・免疫力が向上する
- ・動脈硬化を予防する
- ・美肌効果
- ・ストレスの軽減



腸内環境を整えるために

○食事

善玉菌を多く含む食品や増やす食品を選んで継続的な摂取を心掛けましょう

食物繊維…腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます

（大豆などの豆製品、野菜、きのこ類、海藻など）

オリゴ糖…乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌の栄養になる

（大豆、玉ねぎ、ブロッコリー、アボガド、バナナなど）

乳酸菌…発酵食品（ヨーグルト、チーズ、漬物など）に多く含まれます

グルタミン…腸内で重要な栄養源となる（肉・魚・卵・大豆など）

脂肪の摂りすぎは、腸内環境を悪化させます。

（脂ののった肉類、揚げ物、牛乳やバターなどの摂りすぎには注意）

○運動

適度な運動は血流を促し、気持ち良いと思える強度の運動は自律神経にも良い影響を与え、腸活にもつながります。

（30分程度の散歩、ラジオ体操、ストレッチなど）

○生活習慣を見直そう

参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします



5月の事業カレンダー

| 日 | 事業名 | 受付時間 | 場所 |
|----|-------------------------------------------------|------------------|----|
| 16 | 1歳6か月児健診（R3.10月生） | 13:00～13:15 | 鉾田 |
| 18 | 3歳6か月児健診（R1.11月生） | 13:00～13:15 | |
| 19 | 2歳児歯科健診（R2.10月生） | 13:15～13:30 | |
| 25 | プレ・パパママ教室 （令和5年7月15日～令和5年9月14日） で第1子出産予定者 | 9:45～10:00 | 旭 |
| | 赤ちゃん教室 （令和4年12月～令和5年1月生の第1子） | | |
| | 10か月児歯科相談（R4.7月生） | | |
| | 育児相談（1歳未満の乳児） | | |
| 26 | 乳児健診・初めての離乳食相談 （R5.1月生） | 13:15～13:30 | 鉾田 |
| | 5歳児健診（H30.5月生） | 個別通知を確認してお越しください | |

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。

事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

| 鉾田保健センター | 大洋保健センター | 旭保健センター |
|---------------|---------------|---------------|
| ☎0291-33-3691 | ☎0291-39-4866 | ☎0291-37-1411 |
| 9（火） | 15（月） | 19（金） |

5月の休日当番医



| 日（曜日） | 診療病院 | 住所 | 電話番号 |
|-------|-----------|------------|---------|
| 3（水） | 高須病院 | 鉾田 2570 | 33-2131 |
| 4（木） | 縦山診療所 | 縦山 576-27 | 37-0045 |
| 5（金） | 鉾田病院 | 安房 1650-2 | 32-3313 |
| 7（日） | 高須病院 | 鉾田 2570 | 33-2131 |
| 14（日） | 札クリニック | 札 622-2 | 34-5555 |
| 21（日） | たいようクリニック | 上幡木 1401-1 | 32-8062 |
| 28（日） | 鉾田病院 | 安房 1650-2 | 32-3313 |

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818