「大腸劣化」が問題

善玉菌と発酵食品で腸内環境整え

話題の健康づくり アラカルト
㉚ 美腸のすすめ

国立がん研究センターによると、日本人の大腸がんの死亡率は年々上昇し、1958年から2017年までで男性で約9倍、女性で約7倍にもなっています。その他にも潰瘍性大腸炎やクローン病などの患者数も増えており、「大腸劣化」が問題視されています。

大腸劣化とは、大腸本来の機能が損なわれ、全身への健康リスクが高まっている状態のことです。劣化の一因は腸内フローラの乱れで、食の欧米化や食物繊維の不足、極端な炭水化物ぬきダイエット、加工食品の増加など最近の食生活が大きく関与しています。

大腸のトラブルを解消するためには、腸内の善玉菌が産生する酢酸、酪酸、プロピオン酸などの短鎖脂肪酸が重要です。短鎖脂肪酸は大腸内を弱酸性にして悪玉菌やその毒素を抑制し、大腸の上皮に作用して大腸のバリア機能を高め、免疫システムも強化します。

劣化をおこした大腸では腸内細菌の多様性が損われ、短鎖脂肪酸が少なくなっています。ビフィズス菌や乳酸菌、酪酸産生菌などの善玉菌を積極的にとりましょう。善玉菌は、ヨーグルトやみそ、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品に含まれています。善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維は大麦やオクラなどネバネバ系の食品、海藻類、果物、イモ類、緑黄色野菜などに豊富に含まれているので、発酵食品と一緒にとりましょう。また、大腸ではビフィズス菌が特に重要です。ビフィズス菌は年齢とともに減少しやすいので、ビフィズス菌入りヨーグルトなどでの補菌をお勧めします。

日本人の長生きの要因のひとつとには、穀物や海藻類を好む腸内細菌を持っていることがあげられています。長い年月をかけて共生してきた腸内細菌と、私たち。日本食で腸内環境を整え、美腸を目指しましょう。

（健康増進課　笠毛郁江）

子ども見守り型学習教室オープン

学童保育機能と学習教室で両立支援

経営管理センターの仕事をみる
⑥ 新事業開発

当協会では、仕事と家庭の両立支援事業として、子ども見守り型学習教室「えーる」（安佐南区西原四―三七―三四2階）を開所しました。「えーる」は学童保育機能（こども見守りサポート）と学習教室を備えた施設です。

本事業は、協会内の中堅職員らで構成する新事業活動プロジェクトから発案されたもので、約2年をかけて開所に至りました。昨今、共働き世帯は増えており、働きながら子育てをしている親にとって、仕事と家庭の両立が大きな課題となっています。「えーる」では、子どもを見守りながら学習面もサポートすることにより、子どもの放課後の居場所や過ごし方に悩む親のストレスを軽減し、安心して暮らせる環境づくりを目指します。

「子ども見守りサポート」の対象は小学生、利用時間が月～金曜日の午後1時半から9時まで。放課後児童クラブなどと比べて夜9時まで預かることができるのが特徴です。料金は月額1万5千円（税抜）の定額制で、利用には学習教室の利用が必要です。

パソコンを使うなど自由に過ごせるスペース

一方、「学習教室」の対象は小、中学生、時間割は月～金曜日の午後3時半から9時20分までの6時限です。科目は、算数（数学）、国語、理科、社会、英語。学力や学校の授業の進捗状況に合わせた個別指導が特徴で、月額6千4百円（税抜）から利用が可能です。

また、「えーる」は自習室として利用することもできるほか、土・日には環境や健康をテーマにした親子や保護者向けのイベントやセミナーも実施する予定です。

「みんなの生命（いのち）をまもりたい」を理念に掲げる当協会が、新しい領域の事業に踏み出しました。本事業に興味のある方は、ぜひお声掛けください。

（新事業開発室　藤林愛）

予防接種を受けましょう

無料で抗体検査が可能な人も

ハロー Hello クリニック
㉕ 風しん抗体検査

2018年7月以降、特に、大都市圏を中心に風しん（三日はしか）の患者数が増大しました。風しんは感染力が強く、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の方が風しんウイルスに感染すると、眼や心臓、耳などに障害をもつ「先天性風しん症候群」の子どもを出生することがあります。

このため国では、風しんワクチンの定期予防接種の勧奨とともに、妊娠可能女性とその家族への予防接種の推奨を行っています。

特に、予防接種を受けたことがない1962年4月2日から1979年4月1日の間に生まれた男性については、無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けられるようになっています。

実施期間は2019年度から2021年度の3年間で、住民票のある市区町から、4月から5月にかけて無料クーポン券が届きます。クーポン券をなくされた方も、市区町の担当部署に申請すると再発行が可能です。

抗体検査は血液検査で行い、多くの医療機関で検査することができます。また、健康診断受診時にも検査を受けられる場合があります。受診方法などは受けられる医療機関にお問い合わせください。

検査結果は概ね2～3週間後にお知らせします。十分な抗体がないと判定された方は予防接種の対象となります。当クリニックでも、抗体検査と予防接種を行っていますのでご利用ください。

お手元にクーポン券が届いた方は、「あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るため」に、抗体検査と予防接種を受けましょう。

（渉外課　柚山豪志）