

毎日食事をおいしく食べていますか？お通じは毎日ありますか？

「おなかの張りが気になる」「便秘がちで続いている」「腸活って何をすればいいの」などおなかの不調や「内視鏡検査って苦しくないのかな」といった疑問はお持ちではありませんか。日常生活には欠かせない消化器系。私たちの元気の源である「食」そして「排泄」。意外と知らないその仕組みや内視鏡検査の必要性などについて、専門医師がわかりやすくお話しします。
～まずは知ろう！腸のこと～

2026年度 第1回 ～院内教室のおしらせ～



テーマ 『便秘について』 ～内視鏡検査の必要性～



講師：消化器医師 丹羽先生

日時：2026年7月2日（木）
13:15～13:45

場所：平和病院 外来待合ロビー

費用：無料 お気軽にお越しください

講師

横浜市立医科大学大学院

丹羽 先生

当院で

下部内視鏡検査
(大腸カメラ)を担当

とても穏やかで
優しい先生です。



外来内視鏡検査担当

	月	火	水	木	金	土
午前(胃カメラ)	奥富	馬場 (第2・4)	奥川	浅木	松本	古要 (第1・3) 担当制 (第2・4・5)
午後(大腸カメラ)			奥川	丹羽	坂井	



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651





【梅雨ダル】にご注意

梅雨の時期(6月-7月ごろ)は、高湿度、気温の変化、低気圧の連続といった環境変化により、身体的・精神的な不調が高くなります。

隠れ熱中症やなんかだるいと感じるその体調不良は湿度が招く

「梅雨ダル」かもしれません。

自律神経のみだれが生じているかもしれません。



自律神経は呼吸や体温調節など生命維持に欠かせない体の機能を調節する神経です。自律神経では、「交感神経」と「副交感神経」がバランスをとって働いていますが、このバランスが乱れると体に不調として現れることがあります。

自律神経の乱れ(不眠・頭痛・不安・胃腸不調など)を改善するには「副交感神経」を優位にする軽い有酸素運動やストレッチが効果的です。

スッキリ

自律神経を整える簡単 ストレッチのご紹介

① イスに座って行う

- ◎ 頭の後ろで手を組む
- ◎ 両肩の肩甲骨を近づけるように腕を後ろに開く
- ◎ 体を反らせる
- ◎ 10 回行う



① 寝たまま行う

- ◎ 両手足をのばす
- ◎ 上下に引っ張られるようにのばす
- ◎ 5秒のばす
- ◎ 5回行う



1分でできる! くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



肩の力を抜く

デスクワーク等で、肩に力が入りっぱなしの人がたくさんいます。一度目いっぱい力を入れて、意図的に抜きます



1息を吸いながら両肩に力をぎゅっと入れて、肩をすくめる



2ストンと肩の力を抜き、一気に無力。これを3度繰り返す。

肩甲骨回し

肩甲骨を大きく動かして、筋肉をほぐします。



1両腕を横に開き肩先に指をあてる



2肘できれいな円を描くように。ゆっくり前から後ろに回す。最初は小さく、だんだん大きく回していく。(10回)

6月6日は梅の日ってご存じですか？



6月いっぱい続く梅雨のことを「梅雨ばい」と呼ぶには、梅の実が熟す頃に降る雨が由来という説があります。梅にとって雨は恵みの雨です。この時期に雨が降ることで、梅の実が大きく膨らんでいきます。

この時期の湿気でカビ(黴)が生えやすいことから、かつては「黴雨ばい」と呼ばれていたが、梅の時期から読みが同じ字面が良い「梅」に変わった説があります。



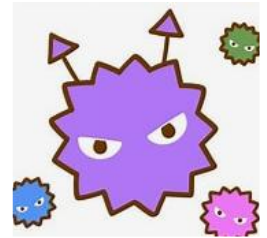
梅は、梅干しや梅酒として古くから利用されて日本人に親しんできました。

梅の効用

※ 塩分が多いので高血圧の方や、カリウムも含まれるので腎機能が低下している人は、過剰摂取には注意が必要です！！

◆ 食中毒予防 ◆

梅干しにはクエン酸が含まれている。**食中毒を抑える効果**があります。強力な殺菌力があり、お弁当の腐敗防止や食中毒(黄色ブドウ球菌など)の増殖を抑制します。



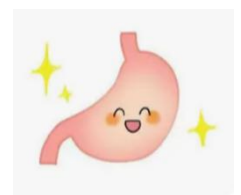
◆ 疲労回復効果 ◆

クエン酸には、**疲労を蓄積しにくくする**効果があります。体内の疲労物質(乳酸)を分解しエネルギー代謝をスムーズにするため疲れや肩こり解消に役立ちます。



◆ 胃腸への効果 ◆

熟す前の梅を燻したのが「ウバイ」という生薬で、**胃腸の調子を整える**のに役立ちます。直物製乳酸菌やカテキン酸が整腸作用を発揮し便秘予防や免疫力向上に貢献します。



◆ 食欲増進効果 ◆

梅の酸味には、唾液の分泌を促し**食欲を増進させる**効果があります。夏バテなどで食欲が落ちてしまったときには梅干しを使った料理を試してみるのもおすすめです。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651

