

ひらた医院 NEWS

2016年12月1日
第211号

今年もお世話になりました

最近メディアでも腸内細菌や腸内フローラという言葉
葉を耳にする機会が多くなってきました。積極的な性格
のマウスの腸内フローラを内向的なマウスに移植した
ら、積極性が増したなどの話を聞くと、人の性格も健康
も腸内が握っているの？と思ってしまう。

腸内細菌が担う仕事は実に多くびっくりしてしま
います。ヒトの場合、主に五つの働きがあると言われてい
ます。病原体の侵入を防ぐ。食物繊維を消化し短鎖脂肪
酸を産生する。ビタミン類の生成。ドーパミンやセロト
ニンを合成する。腸内細菌と腸粘膜細胞とで免疫力の約
七〇%を作り出す。しかも、その重さは一五〇〇〜二〇
〇〇グラムの重量、三万種類一〇〇〇兆個。

この働きの中の一つ、ドーパミンとセロトニンの分泌
が正常であれば私たちは前向きで朗らかに過ごせるそ
うです。脳の中に存在する「幸せ物質」とも言える神経
伝達物質を作っているのは腸なのです。驚く方も多いで
すよね！脳と腸の関係。セロトニンは食べ物から摂取し
たトリプトファンという蛋白質から腸内で合成されて
います。ですが腸内環境が整っていないければセロトニン
をうまく増やすことは出来ません。セロトニンが不足す
ると、疲れやすい、偏頭痛、食べ過ぎる、食欲不振、肩
こり、免疫力低下、イライラ、くよくよ、落ち込みやす
い、集中力低下、不眠、など身体的精神的に慢性症状が
出てきます。こういう場合はセロトニン欠乏脳になって
いる可能性もあります。腸内環境を整える。とても大
切な事だと思えます。今年もきれいな腸で締めくくりま
しょう。来年もどうぞよろしくお願い致します。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は
医療を通じて
社会に貢献い
たします。

【日曜診療のお知らせ】

12/25
内視鏡検査（ご予約）
午前中の通常診療

【時間外の対応】 時間外電話は転送されま
す。緊急の際にはお電話下さい。出ない時は
数分おいてかけ直して下さい。又留守録にお
名前を残して下さい。命に関わる事態の際は
返信を待たず、救急病院へ向かって下さい。

日	月	火	水	木	金	土
～ H28年 12月 ～						
27 診療	28	29	30	12/1AM	2	3
4 休診	5	6	7	8 AM	9	10
11 休診	12	13	14	15 AM	16	17
18 休診	19	20	21	22 AM	23	24
25 診療	26	27	28	29 AM	30	31 休診
1/1 休診	2 休診	3 休診	4	5 AM	6	7

- 次回のヘリカル CTは12/20(火)10時～
 - 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています
- ☆ ☆健康の輪を拡げる運動をしています☆ ☆
皆さんの周りの大切な方に健康の大切さ、健康管理の重要性をお話ください(^^)

ひらた医院
胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻 478
代表 ☎097-548-7616
診察順番予約専用
☎097-547-8813
診療時間：9～18時
休診：日・祝・木曜午後
内視鏡センター直通
☎097-576-7618

院長 平田 孝浩
医学博士
外科専門医／消化器外科認定医
平成14年7月1日 開院