



「腸活しませんか？」

あっという間に年末が来そうですね。年が明けるとすぐ、花粉症シーズンがやってきます。寒くなると風邪がますます流行るので、耳鼻科はこの時期は忙しくなります。体調を整え、アレルギーを抑えるためには、免疫の状態をよくすることが必要です。風邪を引くことにも、免疫が関係します。腸内環境をよくすることで、免疫機能が向上し、病気の予防につながります。

「腸活」とは、腸内環境をより良くするための活動で、具体的には「食事」「運動」「ストレスケア」「生活習慣の改善」などがあげられます。食事で注目したいのは発酵食品を摂取することです。ヨーグルト、納豆、チーズ、乳酸菌飲料、味噌などを日頃から摂取することが大切です。また、食物繊維をきちんと摂る必要があります。お通じを良好にするためには、日常的な運動習慣も重要です。散歩やストレッチ、エクササイズ、ヨガなど、激しい運動ではなくていいので、毎日続けられる運動を選びましょう。ストレスが多い生活をしていると、自律神経のバランスが崩れてしまい腸の活動にマイナスとなります。ストレスをため込みすぎないように、そして発散することを心がけてください。最後に生活習慣を見直してみましょう。食事や睡眠が不規則になっていませんか？健康な毎日を送るため、出来ることから腸活をしてみたいはいかがでしょうか。

オギジビ豆知識



読書の秋、そして芸術の秋です。オギジビ文庫には、いつもたくさんの絵本がお客様を待っています。待合室の一角には、ミニギャラリーを作りました。三点の日本画を飾っています。日本画になじみがない人にとっては「これが日本画なの？」と思うかもしれませんが、天然岩絵の具を使用して、和紙に描かれている作品です。診察を待つ間に、是非鑑賞してみてください。感想をお聞かせくださると嬉しいです。（院長）

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。