

# ほほえみ



第158号

(医) 録三会	美濃加茂市	太田町 2825
太田病院	TEL	0574-26-1251
クリニック	TEL	0574-26-2220
中部台ケアセンター	TEL	0574-23-1155
更紗	TEL	0574-23-1011
デイサービス 和	TEL	0574-24-0753
つるかめ訪問看護	TEL	0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL	0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL	0574-49-8591

## 何科を受診すればいいの？ 外来担当医師の紹介！

### <内科>

井藤 孝 (消化器・一般内科)

(食道、胃、腸、胆のう、膵臓、肝臓など)

笠本 学 (循環器・一般内科)

宮城 元博 (循環器・一般内科)

(心臓、血管など)

佐々木 優佳 (呼吸器・一般内科)

鳥越 寛史 (呼吸器・一般内科)

(のど、気管、気管支、肺など)

大竹 かおり (糖尿病・内分泌・一般内科)

堀 景太郎 (内分泌・一般内科)

(甲状腺、副腎、下垂体、ホルモンの過不足など)

後藤 尚絵 (血液内科・一般内科)

(血液や造血器の疾患など)

### <外科・内科>

佐々木 裕茂 (外科・一般内科)

(外傷や疾患の手術や処置)

加藤 隆文 (外科・一般内科)

伊藤 勝基 (外科・一般内科)

松尾 耀平 (外科・一般内科)

(外傷や疾患の処置など)

### <皮膚科>

佐々木 恵美子 (皮膚科・一般内科)

斎藤 真理子 (皮膚科)

(皮膚、爪、髪 of 疾患など)

## <整形外科>

佐々木 晃 (整形外科/スポーツ医)  
(スポーツ外傷、リウマチなどが専門)

尾下 英史 (整形外科/スポーツ医)  
(スポーツ外傷、骨粗鬆症などが専門)

佐々木 智浩 (整形外科/スポーツ医)  
(スポーツ外傷・リウマチなどが専門)

渡邊 健太 (整形外科)  
(脊椎、腫瘍分野などが専門)

武藤 真隆 (整形外科)  
坪口 純和 (整形外科)

(骨・関節・筋肉・神経などの  
疾患や外傷など)

## <泌尿器科>

西尾 芳孝 (泌尿器科)  
古橋 憲一 (泌尿器科)

(腎臓・尿管・膀胱・尿道などの疾患、  
男性生殖器(陰茎・精巣・前立腺など)  
の疾患や外傷など)

## <脳神経外科>

長谷部 朗子 (脳外科)  
鈴木 智 (脳外科)  
(脳、脊髄、神経系の疾患など)

## <小児発達>

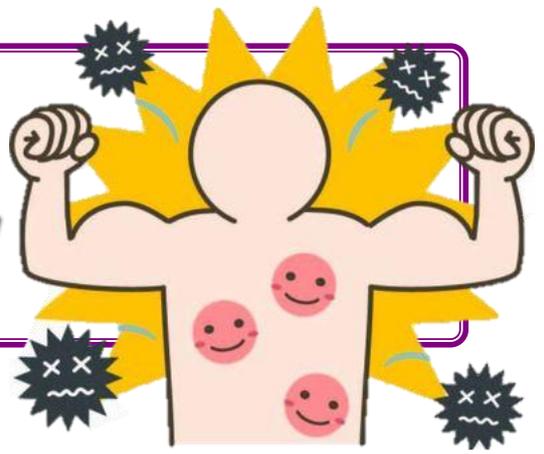
呉 東進 (小児発達)  
西村 正明 (小児発達)

(自閉症や ADHD などの発達障害、  
子どもの発達に関する問題や悩みの相談、  
発達検査や心理カウンセリング)



何科に受診すれば  
よいかわからない  
場合は、受付にて  
ご相談ください!

# 免疫力を高めて 体を守ろう！



## ◆そもそも「免疫」とは…

免疫システムは、体内で病原菌や異常な細胞を検知し、それらを殺滅することによって私たちの体を病気から守ってくれる強力な防衛機構です。

生まれながらに備わっている自然免疫と、一度異物を取り入れる（学習）ことで備わる獲得免疫があり、その両方がお互いに作用し合いながら異物から体を守っています。ウイルスや細菌など外部から侵入する異物のほか、老廃物やがん細胞など体内の不要な細胞を処理したりするのも免疫の役割です。

## ◆「免疫力」を高めるためには…

### ●規則正しい生活を送る

規則正しい生活を送ると、免疫の正常な発動を促せます。毎朝同じ時間に起床・就寝する、同じ時間に食事を取る、適度に運動することが重要です。特に適度な運動は、病原体を排除する免疫グロブリンや白血球といった抗体の一種であるIgAの増加にもつながることが報告されています。



### ●たくさん笑う



人は笑うと IgA の濃度が上昇することがわかっています。また笑うことでリラックスすると、自律神経の副交感神経が優位になり、免疫が正しく機能しやすくなります。

### ●適切な体温を保つ

免疫細胞が正常に機能する体温は **36.5 度**といわれています。

36.5 度よりも低い場合は、適度な運動を行う、10 分ほど湯船に漬かる、暖かい飲み物を飲むなどして、体温を 36.5 度に近づけましょう。



# ◆「免疫力」を高める食べ物

## ●発酵食品（味噌・納豆など）

体全体にある免疫細胞のうち、約7割は腸にあるといわれています。免疫細胞は腸の壁の内側に集中しているため、腸内環境を整えることで、免疫細胞の正常な機能の維持をサポートできます。



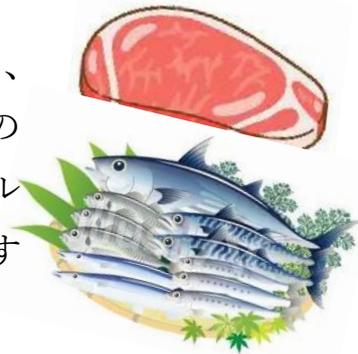
## ●食物繊維（きのこ・海藻類など）



きのこに含まれるβグルカンという食物繊維は、消化吸収されずに腸の免疫細胞に作用するといわれています。また食物繊維は善玉菌のえさになるので、腸内フローラの善玉菌が増加しやすいです。

## ●タンパク質（肉・魚など）

たんぱく質は、免疫細胞を作るための主成分です。そのため、たんぱく質をしっかり取れば免疫細胞を適切に産生できるので、免疫力を高めやすいです。また、たんぱく質のうちグルタミンというアミノ酸は、免疫細胞が集中する腸管を動かすエネルギー源にもなります。



## ピンクリボン募金へのご協力ありがとうございます！

太田病院・太田メディカルクリニック1階に設置しております

「J.POSHピンクリボン募金箱」ですが、皆様のおかげで、**合計 28,259 円** 集めることができました。寄付金はJ.POSHへ入金させていただきました。

## 太田メディカルクリニックからのお知らせ

### ★休診

※変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

呉 東進	医師	1 / 29 (木)	・ 2 / 4 (水) ~ 5 (木)
佐々木 裕茂	医師	2 / 21 (土)	
宮城 元博	医師	3 / 6 (金)	
佐々木 恵美子	医師	3 / 9 (月)	

### ★休日急患診療所当番日

\*2月15日(日)      \*3月22日(日)

※受付時間 9:00~16:30

次回は令和8年3月5日(木)に発行予定です <経営企画部>