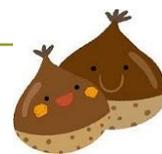


# ももたる便り



2019 秋

秋の深まりが感じられるこの頃…

10月1日からの消費税率引き上げにより、  
医療費や文書料金を一部変更しております。

ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。

## インフルエンザ予防接種のご案内

時期：11月より予防接種をおこないます。

ご希望の方は診療時にお伝えください。

対象者：当院患者様と介護されているご家族様

自己負担額：2,080円【65歳以上】

3,600円【65歳未満】

※岡山市外に住民票をお持ちの方・

助成券/無料券をお持ちの方は、

負担額が異なりますので事前にお申し出ください



## 年末年始のお休み

令和元年 12月28日(土)

～令和2年 1月5日(日)

当院の患者様におかれましては、24時間対応しております。

事前にお知らせしてある患者様専用電話番号へご連絡ください。

## ○腸内環境を整えよう○

腸は私たちの身体を病原菌やウイルスなどの敵から守る免疫の一大基地です。

日々の食事から必要な栄養分を小腸から体内に取り込み、不要なものを便から排出しています。排出された便は大腸の状態を知らせてくれます。腸内環境は、

- ・人に良い影響を与える善玉菌
  - ・人に悪い影響を与える悪玉菌
  - ・善玉菌と悪玉菌のうち優秀な方へなびいて働く日和菌
- の3つのバランスで決まります。

善玉菌が優勢に働いている状態を「よい腸内環境」や「腸内環境が整っている状態」といいます。善玉菌と悪玉菌に勢力次第で、腸内の健康状態は日々変わっていくのです。

## ○腸内環境を整えるための

## 食事ポイント○

- ①高たんぱく質・高脂肪な食事は控える
- ②野菜や果物の不足に注意する
- ③いろんな発酵食品を取り入れる
- ④水分も忘れずとる
- ⑤規則正しい時間での食事を心がける

**!! 普段の食生活を振り返り、**

**ポイントを踏まえて腸内環境を整え**

**免疫機能を正常に保てるようにしましょう。**

医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元 1-1-29

TEL: 086-242-3232 FAX:086-242-3233

E-mail:info@momotaroclinic.jp

Facebook :<http://www.facebook.com/momotaro.homehealthcare/>