

# あゆみクリニック通信

## vol.317 5月号

令和7年5月1日発行  
発行所 あゆみクリニック  
〒344-0023  
埼玉県春日部市大枝400-4  
TEL 048-731-3283  
http://www.ayumi-clinic.com



### 腸活と漢方

皆さん、「腸活をしていますか？」

私はこれまで何度もこの「あゆみクリニック通信」で、腸活の大切さについて皆さんにお伝えしてきました。なぜかという「腸活」は健康の基本だと考えているからです。腸には、「消化」「吸収」「排泄」だけでなく、「代謝」「免疫」「解毒」「造血」「合成」など、さまざまな重要な機能があります。腸の状態によって、ホルモンの調整や免疫機能までもが大きく左右されるという事実があるのです。

### 私自身の腸活のきっかけ

あゆみクリニックを開業して5年目の頃、右下腹部に時折チクチクとした痛みを感じることがありました。私はそれまで一度も胃力メラムも大腸内視鏡も受けたことがなく、45歳を迎えたタイミングで初めて大腸内視鏡検査を受けることに決めました。もともと痛みに弱く怖がりな性格なので、麻酔をしっかりかけてくれて、技術のある先生を選んで検査をお願いしました。父方の伯母2人が大腸がんで亡くなっており、遺伝的なリスクを感じていたことも検査を受けた理由のひとつです。結果は予想通りで、右下腹部に対応する大腸回盲部に、直径4cmのコケ状の平たいポリープが見つかりました。このコケのポリープであればすぐに切除できますが、このように根を張るタイプはESDというメスを使った剥離手術が必要になります。私は東大病院に1週間入院して、手術を受けました。その間、クリニックは休診となりました。

病理検査の結果は良性でしたが、もしこの時代に生まれていなければ、発見が遅れて大腸がんで命を落としていたかもしれません。なぜなら大腸ポリープは大きくなると必ずがん化します。実際、現在でも大腸がんは女性のがんによる死亡原因の第1位、男性でも第2位となっており、**食生活の欧米化に伴って増加し続けています。**



# R7年5月～7月の予定

| 5月               |                  |                  |    |          |    |                         | 6月       |    |    |    |          |    |    | 7月       |                   |    |    |          |    |    |
|------------------|------------------|------------------|----|----------|----|-------------------------|----------|----|----|----|----------|----|----|----------|-------------------|----|----|----------|----|----|
| 日                | 月                | 火                | 水  | 木        | 金  | 土                       | 日        | 月  | 火  | 水  | 木        | 金  | 土  | 日        | 月                 | 火  | 水  | 木        | 金  | 土  |
|                  |                  |                  |    | 1<br>休診  | 2  | 3<br>3連休当日<br>休日<br>当番医 | 1<br>休診  | 2  | 3  | 4  | 5<br>休診  | 6  | 7  |          |                   | 1  | 2  | 3<br>休診  | 4  | 5  |
| 4<br>みどりの日<br>休診 | 5<br>こどもの日<br>休診 | 6<br>第1土曜日<br>休診 | 7  | 8<br>休診  | 9  | 10                      | 8<br>休診  | 9  | 10 | 11 | 12<br>休診 | 13 | 14 | 6<br>休診  | 7                 | 8  | 9  | 10<br>休診 | 11 | 12 |
| 11<br>休診         | 12               | 13               | 14 | 15<br>休診 | 16 | 17                      | 15<br>休診 | 16 | 17 | 18 | 19<br>休診 | 20 | 21 | 13<br>休診 | 14                | 15 | 16 | 17<br>休診 | 18 | 19 |
| 18<br>休診         | 19               | 20               | 21 | 22<br>休診 | 23 | 24                      | 22<br>休診 | 23 | 24 | 25 | 26<br>休診 | 27 | 28 | 20<br>休診 | 21<br>第1月曜日<br>休診 | 22 | 23 | 24<br>休診 | 25 | 26 |
| 25<br>休診         | 26               | 27               | 28 | 29<br>休診 | 30 | 31                      | 29<br>休診 | 30 |    |    |          |    |    | 27<br>休診 | 28                | 29 | 30 | 31<br>休診 |    |    |

★5/2(金):院長不在(勝平Dr)  
★5/3(土):休日当番医9:00~17:00  
★5/4(日)~5/6(火):休診  
★5/7(水)午前:院長不在  
★6/11(水):院長不在(裕成Dr)  
★6/13(金):院長不在(勝平Dr)  
★6/14(土):院長不在(裕成Dr)  
★7/21(月)海の日:休診

### 受付時間のご案内

| 一般外来受付時間    | 月 | 火  | 水 | 木  | 金 | 土  | 日  |
|-------------|---|----|---|----|---|----|----|
| 8:00~13:00  | ○ | ○  | ○ | 休診 | ○ | ○  | 休診 |
| 14:00~17:00 | ○ | 往診 | ○ | 休診 | ○ | 休診 | 休診 |

●休診日●  
火(午後)・木・土(午後)・日・祝



★受付時間にご注意ください★  
以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい  
●糖尿病初診の方  
●舌下療法初診の方  
●点滴希望の方  
午前受付:12時まで 午後受付:16時まで  
糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来2診制のお知らせ》  
月、火曜日 →実古乃先生  
水曜日 →裕成先生  
金、第2土曜日 →勝平先生  
第1、3、4、5土曜日 →交代制  
★宜しくお願い致します。

### 高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。※特に連休前後(ゴールデンウィークや夏休み等)は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

### 腸活のために心がけていること

- ①食物繊維をたっぷり摂る
  - ②便秘をしないようにする
  - ③便の形状やにおいをチェックする
  - ④糖尿病を予防・管理する
  - ⑤コレステロールや中性脂肪をしっかりと管理する
  - ⑥定期的に内視鏡検査を受ける
- 大腸内視鏡手術をして以降は、これまで1〜3年おきに大腸内視鏡を受けてきましたが、今年4月10日には5年ぶりの大腸内視鏡、7年ぶりの胃内視鏡検査を行いました。胃にはピロリ菌もなく、きれいな状態でした。「大腸はツルツルですね」と言われたとき、「腸活をしています」と答えると、20年来診してもらっている先生は頷きながら丁寧に粘膜をチェックしてくださいました。ちょうど1ヶ月前、私の姉が大腸がんの手術を受けたばかりだったため、先生も「5年間も検査していないのに、ポリープひとつないとはすごい」と感心しておられました。腸活の成果だと、私自身も改めて実感しました。

### 腸活の効果はそれだけではありません

腸活を始めてから、花粉症の症状が軽くなり、1〜2年治らなかつた指の「アトピー」性皮膚炎も改善しました。もちろん、SOD軟膏やフラクトローションの効果もありましたが、今でも暴飲暴食やお菓子の食べすぎをすると、以前アトピーが出ていた部分が痒くなります。腸の健康が全身の健康に直結していると、私は強く実感しています。ですから皆さんにも、食べ物にもっと意識を向けて、腸活を生活の基本として取り入れていただきたいと思います。食事だけでなく、「エンテロ」のような乳酸菌生成物質を摂取することも、非常に効果的だと感じています。

### 私の家系と漢方との関わり

私の家系には糖尿病や高脂血症の傾向があり、私自身も更年期以降その兆しが見られました。そこで50代後半からは、潔く薬を取り入れることにしました(飲み始めました)。さらに、「コロナ禍が明けてから健康面で意識するようになったのが、漢方薬です。高校時代から漢方に関心があり、薬剤師の姉が漢方薬局に勤めて



## あゆみクリニック

★LINEで予約完了や当日のお呼び出しを  
お知らせいたします!!★

ご自宅で待ちたい方やお買い物などで一時的に外出される方にとっても便利です。待つ場所に関係なく診察3人前になるとLINEでお知らせが届きます。



※アクセス後に  
友達登録を選択  
してください



### ～LINE呼び出しシステム登録方法～

① QRコードを読み取って頂き  
ログイン画面からアクセスします

② ログインを選択します

③ 許可するを選択します

④ 登録が完了しました

⑤ 受付が完了しました

⑥ LINEでおしらせが届く様になります

# 2025年度 特定健診 が始まります！

実施期間：2025年6月2日(月)～  
10月31日(金)

### ～特定健診でわかること～

- ・生活習慣病のリスクのチェック
- ・糖尿病、高血圧、脂質異常症などの早期発見

がん検診も併せて  
検査することを  
オススメです！

健診を受けることで、未来の自分を  
守る一歩になります！



### 健診と未来の健康のために

6月からは**特定健診**が始まります。**がんの予防や早期発見**、そして**健康的な美しさ**を保つために、私たちと一緒に努力を続けていきましよう。明るく楽しい未来を、皆さんと共に築いていくことを願っています。

### 健康的な痩身と漢方の可能性

私が12kg痩せたことで、「病気ですか?」と心配されることもあります。健康的に痩せたと自負しています。実際に、**血糖値**や**血中脂質**も改善しました。なお、漢方薬は定期的に見直しながら続ける必要があります。すべての病気に効果があるわけではありませんが、特に以下の症状に対しては、非常に有効だと感じています。

- ①更年期障害
- ②慢性的な疲労
- ③ダイエット支援
- ④着床障害による不妊症

実際に、私が処方した漢方で妊娠された患者さんも多くいらっしゃいます。韓国では西洋医学と東洋医学の医師が分かれていますが、日本では一人の医師が西洋と東洋の両方の医学を扱えるのが強みです。漢方についても、何かご相談があればぜひお声がけください。

### 韓国とのつながりと、最新の取り組み

最近、韓国の漢医院を久しぶりに訪ねたところ、**韓医学の進歩**に驚き、日本も負けていけないと強く感じました。先日、高麗大学の消化器内科の教授(女性医師)と、有名な漢医院の院長があゆみクリニックに来院され、意見交換の場を持つことができました。韓国の先生方にとっても、当院の取り組みは刺激になったようです。

実は1年前からこの韓医院の院長先生の処方漢方治療を受けており、現在までに**12kgの減量**に成功しました。これは、**漢方薬**だけでなく、**腸活**や**パーソナルトレーニング**などを組み合わせた複合的な取り組みの成果です。

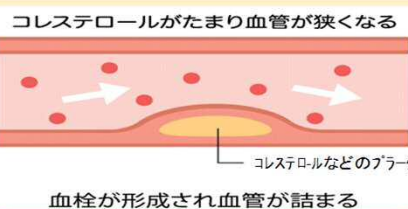
いたこともきっかけでした。「まだ若いのに、しっかり**瘀血**(おけつ) **血流**の滞り」があるね」と言われ、服用を始めました。**自律神経の乱れ**、**めまい**、**立ちくらみ**、**冷え性**などもあって、若い頃から漢方に助けられてきました。韓国の伝統医学にも関心があり、鍼治療にも関心が強く、定期的に治療院に通っています。

## エコー検査で健康管理をしよう！

**頸動脈エコー**

～検査でこんな事が  
分かります～

- ①頸動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さ
- ②プラークによる頸動脈の狭窄はないか
- ③コレステロール値管理における内服薬の総合的な判断



コレステロールがたまり血管が狭くなる  
コレステロールなどのプラーク  
血栓が形成され血管が詰まる  
血栓



## 子宮頸がんワクチンについて

平成9～19年度生まれの女性へ

公費によるHPVワクチン「キャッチアップ接種」期間についてのお知らせ

**2025年3月31日までに  
HPVワクチンを1回以上接種した方は  
2025年4月以降も**

残りの接種を公費で受けられることになりました。

◎ 公費での接種期間は → 2026年3月31日までです。

- 子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの接種を逃した方に、公費による接種の機会をご提供しています。
- 2024年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃいます。そのため、2025年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

今年の3月までに1回目の接種をしていれば、  
**公費で全3回の接種を完了**することが可能です。

よくあるご質問

Q.いつまでに合計3回の接種を完了する必要がありますか?  
A.2026年3月31日までです。合計3回の接種には6か月かかりますが、最短4か月で完了することもできます。

Q.公費による接種を希望していますが、まだ1回も受けていません。間に合いますか?  
A.2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上受けている方が対象となるため、希望する場合は、2025年3月末までに1回目を受けることをご検討ください。

HPVワクチンの「キャッチアップ接種」についてもっと詳しく知りたい方はこちら  
厚生労働省ホームページ  
「子宮がん 予防」検索  
HPVワクチンに関するよくあるQ&Aはこちら

## 院長オススメ！腸活で健康な体を手に入れよう！！

「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、  
体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート！

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、体もイキイキ！  
乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を補いましょう！

**R7年5月～  
値上がりしました**

初回1ヶ月分(30本入)  
**13,000円(税込) → 14,000円(税込)**  
2回目の購入から  
**10,800円(税込) → 11,880円(税込)**

乳酸菌生産物質 × ボタニカル成分で  
肌にハリとうるおいを与えます。  
LACTO natura moist skin lotion

お風呂上がりの3分間でうるおい肌習慣  
乳酸菌生産物質と植物由来成分配合の全身用化粧水  
made in Japan 200ml / 本体価格: 6,600円(税込)

**乳酸菌生産物質で皮膚からの外側ケア**  
乳酸菌生産物質 × ボタニカル成分  
で肌にハリと潤いを与えます

**全身に  
使えます！**

**R7年5月～  
値上がりしました**

ラクトナチュラ  
モイストスキンローション  
**R7年5月～  
6,000円(税込) → 7,000円(税込)**