

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●爪を短くしてください。爪を切っても、ぶつ切りです。その角が、皮膚を傷つけます。そして、抗原、細菌の進入経路を作ります。爪磨きを使って、爪の角を取って、搔いても皮膚が崩れないようにしてください。

●お風呂、基本的にぬくもらないほうが良いと考えます。ぬくもって、熱が身体にこもれば、かゆみに変わります。基本、温度の低いシャワーです。シャワーかぶって、浴室で着替え、すぐに頭乾かしてください。風邪を引きます。当然のことながら、冬も、短いシャワー3回です。それをできる人が、卒業できます。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

病気になる食事術 10

●ヨーグルトを毎日少しずつ食べる

ヨーグルトは牛乳からつくられますが、その製造過程で乳糖が分解されるために、牛乳を飲むよりも血糖値は上がりません。

ただし、成分が牛乳だけにコレステロールを上げることがわかっています。とくに、粘り気の強いカスピ海ヨーグルトで、それが顕著です。

ヨーグルトの優れた点は、腸内細菌を整えてくれることです。腸内細菌がよい状態であれば快便が保たれ、さまざまな病気にかかりにくくなることがわかっています。

こうした日々の効果を期待するならば、一度に大量に食べるのではなく、毎日少しずつを習慣にしていこうがよいでしょう。具体的には1日に100グラム前後でしょうか。

腸内細菌のバランスは1日という早いサイクルで入れ替わっています。つまり、昨日食べたヨーグルトが今日の腸内環境に良い影響を与えているのです。今日のヨーグルトは明日の腸内環境に、明日のヨーグルトはその次の日の腸内環境に、、、と毎日続いていくため、そのサイクルを絶やさないようにすることがもっとも重要なのです。

ヨーグルトは牛乳に種菌を混ぜて発酵させることでできますが、市販のものは、商品によって使われている菌が違います。そのため相性があり、Aという商品がBさんに快便と健康を届けてくれたからといって、Cさんも同様とは限りません。腸内細菌の分布が人それぞれ違うからでしょう。

しかしながら、自分の腸内細菌を調べるわけにも行けません。となれば、いろいろなヨーグルトを2週間くらいずつ試してみて、最近、お腹の調子がいいと感じるものを続けるのがよいでしょう。