

Wata ame

【わたあめ】

国立病院機構宇都宮病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
通信
ご自由におもちください

No.13 2023.2. 発行



2023年2月

Forest with Snow Fairies

写真:国立病院機構宇都宮病院

舞いあがる 糸のシュプール 絡ませて

【宇都宮病院に集う各地の人々】

【コトリと編集後記】

仲良くしてね！北海道民 SHOW

ご長寿にあやかりたい！

舞いあがる 糸のシュプール 絡ませて

桜とアジサイと菜の花の散歩道は、雪景色になりました。雪景色を見ると思い浮かぶ歌は何ですか？
私は昼休みに傘を持ち、ユーミンのプリザードを頭の中で奏でながら震える指でレンズの曇りをふき取りました。さすがの私も寒かったです。

しかしシャッターチャンス逃すまい、と吹雪の中に飛び出していても、風邪すらひかない私の健康体は腸活の賜物なのかもしれません。

腸は食べ物を消化し栄養や水分を吸収する働きがあるほか、免疫（病気から逃れる）を担う細胞がたくさんあり、有害物質を退治しています。腸管の中には細菌が住んでおり、これによって腸の免疫細胞が活性化されます。免疫機能を高めるためには、



写真: 国立病院機構宇都宮病院

腸内細菌のバランスを整えることが大切です。善玉菌と言われる乳酸菌やビフィズス菌などは、便と一緒に排泄されてしまうため、発酵食品を毎日とるようする必要があります。善玉菌の中に納豆菌がありますが、これは酸やアルカリにも強いとされています。納豆は200回（位）かき混ぜてから、たれや薬味を加えると美味しくなると話題になりましたね。塩分には気をつけて、毎日おいしく腸活しましょう。

（普段飲んでいるお薬によって、納豆を食べられない方もいらっしゃると思います。説明書をよく読んでご確認ください。）



【宇都宮病院に集う各地の人々】

仲良くしてね！北海道民 SHOW

北海道民と仲良くなりたい方必見です！

北海道出身の男性はおおらかで、他県民に対する偏見はなく受け入れてくれます。恋愛では押しに弱い傾向があるようです。仕事はマイペースにできる環境を好みます。

北海道出身の女性は、男女平等の精神が強くサバサバした傾向があります。恋愛は積極的にアプローチするほう。仕事は上司も部下でもできる人が多いみたいです。

北海道民と仲良くなれる話題選びでは、北海道の雄大な自然をほめられると嬉しい。趣味の話もよいでしょう。ただ「泳ぎ」に関する話題は、触れないほうが無難かも？

【 コトリと編集後記 】ご長寿にあやかりたい！



先日、患者さんの特別なお祝いがありました。ハリとつやのある肌、きれいな白髪がふさふさ、なんともお若い100歳のお誕生日でした。

この「わたあめ」も元気で長く続けられますように。（ご本人・ご家族の了承をえて掲載しております）

皮膚・排泄ケア認定看護師 土田 桂子

バックナンバーはこちらから

国立病院機構宇都宮病院 HP URL <https://utsunomiya.hosp.go.jp>