

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075(801)0351代 <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/>



6
2024
June

New Face 新着任医師のご紹介



麻酔科

部長 津田 詠子

患者さんが安心安全に
周術期を過ごせるよう、
丁寧に説明しながら
進めてまいります。

専門分野

手術麻酔、患者安全、感染制御

専門医認定・資格など

- 日本麻酔科学会麻酔科専門医 / 麻酔科指導医
- 麻酔科標準医
- ICD (インフェクションコントロールドクター)
- 日本化学療法学会抗菌化学療法認定医



消化器センター外科

医長 山条 純基

消化器外科を専門として
診療します。
地域に貢献できるよう、
頑張ります。

専門分野

消化器外科

専門医認定・資格など

- 日本外科学会外科専門医
- 日本消化器外科学会消化器外科専門医
- 日本DMAT隊員



救急・総合診療科

医員 福井 遼太

内科全般の診療や
リハビリのアドバイスを通じて
利用者さんの生活を
サポートします。

専門分野

リハビリテーション、総合診療

専門医認定・資格など

- 日本リハビリテーション医学会
リハビリテーション科専門医



救急・総合診療科

医員 濑堂川 拓

皆さんの悩みに
寄り添える医師
となれるよう
日々精進して
まいります。

専門分野

総合内科、救急



2024年4月から
ヴィジュアルアイデンティティが
新しくなりました!!

いのちを見つめ、人間を支える。



洛和会
ヘルスケアシステム®



丸太町病院
RAKUWAKAI MARUTAMACHI HOSPITAL

当院のロゴも新しくなりました。

「腸活」してみませんか？

洛和会丸太町病院 栄養管理室 主席係長 管理栄養士

さかき やすこ
柳 容子

腸

腸内には1,000種1,000兆個以上の多種多様な菌が生息している。

善玉菌

体に良い働きをする

日和見菌

善玉菌・悪玉菌にも属さず、多い方を助ける

悪玉菌

体に悪い働きをする

健康なバランス

善玉菌
2割

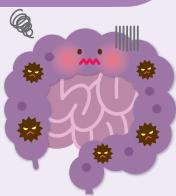
日和見菌
7割

悪玉菌
1割



腸内環境が悪い(悪玉菌が増えると)

- 免疫力が下がり、風邪などを引きやすくなる
- 便秘や下痢になりやすい
- 太りやすくなる



腸内環境が良い(善玉菌が増えると)

- 免疫力がアップ
- アレルギー症状の緩和
- 肥満や糖尿病の予防・改善
- ストレスの緩和



腸内環境を良くするための食事

善玉菌を摂る

乳酸菌

麹菌

納豆菌

ビフィズス菌

●主食●主菜●副菜を揃えた

バランスの良い食事を摂りましょう



乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌など善玉菌そのものを摂ること。

味噌や醤油、お酢、ぬか漬け、キムチ、納豆、チーズなどの発酵食品、ヨーグルト

善玉菌のエサになるものを摂る ▶ オリゴ糖 食物繊維

オリゴ糖を多く含む食材！美しい腸内フローラのカギを握るのは、食物繊維！

大豆やゴボウ、アスパラガス、タマネギ、トウモロコシ、ニンニク、バナナなど

善玉菌は食物繊維が大好き！

●1食の適量 100~120g ●1日5~6品とりましょう。野菜小鉢（約2~2.5g）

生野菜なら両手1杯分 温野菜なら片手1杯分

野菜サラダ

きゅうりとわかめの酢の物

具だくさん味噌汁

ほうれん草のお浸し

加熱するとかさが減りたっぷり食べられます。

きのこソテー

野菜の煮物

野菜炒め

芋の煮っこごはし

善玉菌を摂る&増やす

一緒に摂ることでおなかの健康に対する働きが高まると考えられる。

例えばこんな摂り方

▶ ヨーグルト + 果物（バナナ・リンゴ・キウイなど）



フルーツヨーグルト

▶ 味噌 + わかめ・豆腐・えのきたけなど



味噌汁

▶ 納豆 + めかぶ・オクラ・もち麦ごはんなど



ねばねば丼

当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない耳鼻科の夜間救急にも対応しています。（月～金曜日 午後7時～11時） <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)