

「地域のハブ病院」を目ざす東海病院

Tokai

2025
冬

広報誌

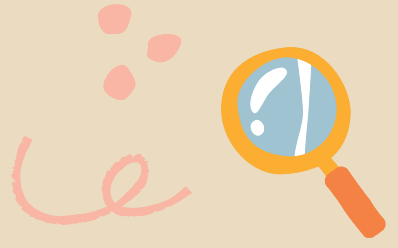


写真

病院長 小松 俊一郎

特集 術前には「筋肉」と
「腸」を鍛えましょう!!

手術前には 筋肉と腸を 鍛えましょう



名古屋大学 横山 幸浩 先生
外科周術期管理学寄附講座教授

プレハビリテーションとは？

プレハビリテーションは、手術前に筋肉や体力を強化するリハビリで、術後の回復を早めて合併症のリスクを減らすことが目的です。

名古屋大学では、腹部外科手術を受ける患者に1~2ヶ月の待機期間中に運動や栄養指導を行っています。

研究結果では、プレハビリテーションを受けた患者は術後の感染症発症率が低く、入院日数が短縮されました。

術後経過	プレハビリなし 76人	プレハビリあり 76人
全合併症	50%	42%
感染性合併症	33%	25%
腹腔内膿瘍	18%	14%
敗血症	8%	7%
手術部位感染症	4%	3%
肺炎	1%	1%
術後在院日数	30日	23日

7日間の短縮 p<0.05

Nakajima H, Yokoyama Y. et al. Ann Surg Oncol, 2019

シンバイオティクスとは？

シンバイオティクスは、プロバイオティクス（有益な微生物）とプレバイオティクス（その微生物の成長を助ける成分）の摂取です。

腸内フローラの健康が回復に大きく関与しており、善玉菌の活動が感染症予防に役立ちます。

名古屋大学の研究では、シンバイオティクスを摂取した術後の患者で感染症の発症が少ないことが確認されています。



結論

プレハビリテーションとシンバイオティクスを組み合わせることで、術後の回復が促進され、合併症を予防できることが分かりました。日々の健康維持にも有益です。

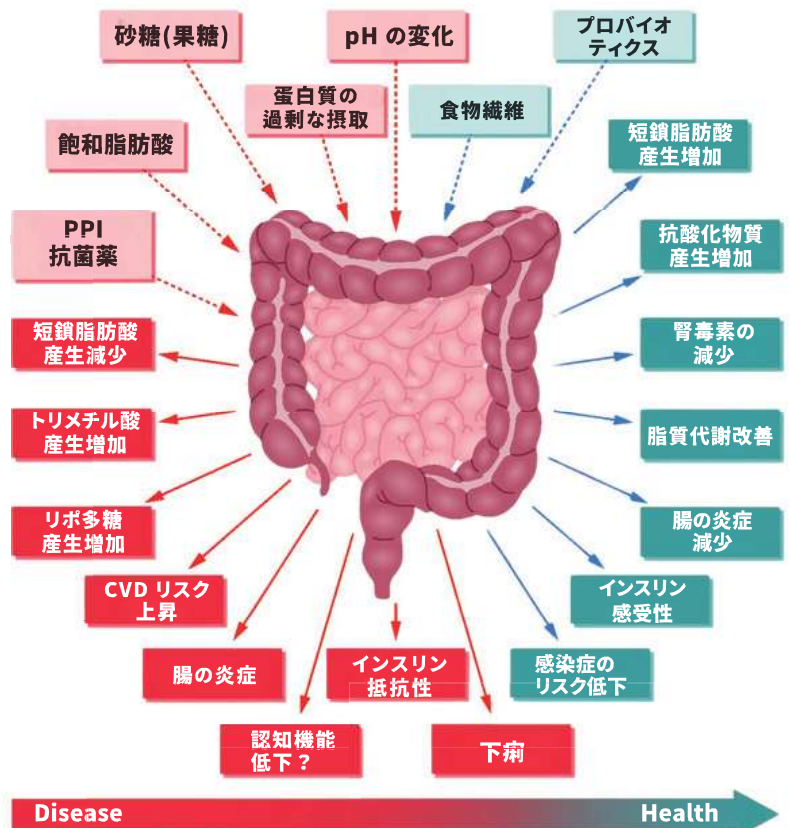
腸活 はじめませんか

腸内フローラとは

人の腸内には、数百種類以上もの細菌が約100兆個も存在し、これらを総称して「腸内細菌叢」と呼びます。これらの細菌が腸の壁面をびっしりと覆う様子は、お花畑に見立てられ「腸内フローラ」とも呼ばれています。この腸内フローラの構成やバランスは人によって異なり、生活習慣や環境の影響を大きく受けることが明らかになっています。

腸内細菌叢の様々な機能

腸（消化管）は全身の司令塔として機能しており、そのため、腸内細菌叢のバランスが崩れると、下痢や便秘といった腸の不調だけでなく、全身の病気の発症や症状の悪化につながる事が報告されています。



BMJ. 2018 Jun 13;361:k2179. doi: 10.1136/bmj.k2179. より引用、一部改変

腸内フローラ検査 始めました

健康管理センターで腸内フローラ検査 (Flora Scan® : PreMedica社) を開始しました。採便で簡単に実施することができます。

腸内フローラの状態を知ることにより食事習慣や運動習慣などの生活習慣を改善して、QOL(生活の質)の向上や健康的なライフスタイルの実現が期待されます。

腸内フローラ検査の活用方法

腸内フローラの状態を確認

腸内フローラが病気や不調と関係しているか可能性があるかどうかを確認



原因の検索

食事習慣、運動習慣など、腸内フローラ異常の原因を探索



改善策の実施

不調の原因に応じた改善策への取り組み



健康的な生活

不調を改善することでQOLを向上させて、より健康的な生活へ



食物繊維を食べて、腸を整えましょう!!



小松院長は腸内フローラの研究で学位を取得しており、この領域のスペシャリストです。

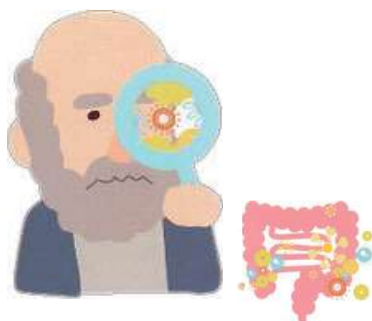
腸内フローラ検査 Flora Scan®

フローラスキャン

新しい検査で
発症危険度を
チェック!

¥16,500(税込)

東海健康管理センターでご利用頂けます



「すべての病気は腸から始まる」

Dr.ヒポクラテス

「地域のハブ病院」を目指す東海病院

広報誌

Tokai



小松 俊一郎 院長

連携医向け広報誌「とうかい」を「Tokai」にリニューアルしました

平素より連携医の先生方には大変お世話になっております。

このたび、連携医向け広報誌をリニューアルしました。

「地域のハブ病院」を目指す当院の取り組みを知っていただくと

ともに、将来的には双方向性の意見交換をできるものにしたいと

考えております。ご意見やご要望、ご不明な点などございましたら、

遠慮なくご連絡いただければと思います。

お問い合わせは下記まで

東海病院・東海健康管理センター

TEL 052-711-6131 (代表)

8:30~17:15 (病院)

11:00~16:00 (健診)



東海病院
公式HP



東海病院
公式LINE