

プロバイオティクス、プレバイオティクスって聞いたことありますか？？

～ 腸内環境を整えましょう！～

🌱 プロバイオティクスってなに？

体の中には「善玉菌（ぜんだまきん）」という、体にいいはたらきをしてくれる菌がいます。

プロバイオティクスは、この善玉菌そのもののことです。ヨーグルトや乳酸菌飲料に入っていて、飲んだり食べたりすると、お腹の調子をよくしてくれます！



🌿 プレバイオティクスってなに？

プレバイオティクスは、善玉菌のごはんみたいなものです。食物せんいがその代表です。

食物せんいを食べると、お腹の中の善玉菌が元気になって、便が出やすくなったり、体の調子を整えてくれます。

🍎 どんな食べ物に入ってるの？

- ヨーグルトや乳酸菌飲料（プロバイオティクス）
- ごぼう、りんご、豆、いも、押麦（プレバイオティクス）

💡 まとめ

善玉菌をふやす食べ物と、善玉菌を元気にする食べ物をどちらもとると、お腹が元気になって、毎日すっきり過ごせます。大腸ポリープ・大腸がん予防にも役立ちます！

プロバイオティクスとプレバイオティクスのお話

プロバイオティクスって？

- おなかの「いい菌」だよ！
- ヨーグルトや乳酸飲料に入ってるよ。
- オリゴ糖はいい菌のごはん！



プレバイオティクスって？

•いい菌のごはん！食物せんいだよ！



まとめ

まとめ

- おなかすっきり！からだも元気！
- おなかを大切にしようね ♪



◎皮膚科出張医師予定 ※都合により変更する場合があります

★田村 明美 医師 4 / 14(火)・28(火)

★阿部 清秀 医師 4 / 7(火)・21(火)

◎発熱外来について

※予 約 ・ 受診相談 : 平日 8:30 ~ 11:30

※診療時間 (予約制) : 平日 ①10:30 ②13:45

※電話番号 0123-72-1015 (病院代表)

◎職員募集中!! 詳細は、総務課までお問合せ下さい。

視能訓練士 / パートタイマー職員

《募集人数 / 業務内容》 1名 / 眼科外来業務

《勤務時間》 毎週月曜日 (祝日除く) 9:00~12:00

《日 給》 10,000円

当院の活動をアップしています。
ぜひフォローを
お願いいたします!



KURIYAMA_REDCROSS_HOSPITAL

✚ 栗山赤十字病院 (電話番号: 0123-72-1015)

栗山赤十字病院 外来診療体制

令和8年4月1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20~11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 宮本光毅 ◎桑原 咲 (北海道大学病院)	深江 淳 渡邊光明 宮本光毅 石塚広司	佐々木紀幸 石塚広司	◎鎌田和郎 (北海道大学病院) 渡邊光明 佐々木紀幸 石塚広司	宮本光毅 佐々木紀幸 天崎吉晴
	午後	13:00~15:00	13:30	深江 淳		宮本光毅	◎鎌田和郎 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制				天崎吉晴		深江 淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 <small>(札幌心臓血管クリニック)</small>	午前	8:20~11:30	9:00	出張医師			出張医師	
外科	午前	8:20~11:30	9:00	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
	午後	13:00~15:00	13:30	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
整形外科 ※1	午前	8:20~11:30 8:20~11:00(磯部)	8:30 ◎出張医師は9:00	大西 勉	◎磯部4/14・28 ◎菱村4/7・21 (下肢・予約制)	大西 勉	◎遠藤4/23 (上肢・予約制) ◎榊野4/2・16・30 (脊椎専門・予約制)	大西 勉
	午後						遠藤4/16 (上肢・予約制)	
耳鼻科 <small>(北海道大学病院)</small>	午前	8:20~11:30(水) 8:20~11:00(金)	9:00			出張医師		出張医師
	午後	13:30~15:30	14:00(火) 13:30(水)		出張医師	出張医師		
皮膚科 <small>(あけ美肌クリニック)</small>	午前	8:20~12:00	9:00		田村 4/14・28 阿部 4/7・21			
	午後	13:00~14:30	13:30		田村 4/14・28 阿部 4/7・21			
泌尿器科 <small>(札幌医科大学病院)</small>	午前	8:20~11:30	9:00			出張医師		
	午後	13:00~15:00	13:30			出張医師		
精神科 ※2 <small>(島松病院)</small>	午前	8:20~12:00	9:00		服部 晃広		渡邊 一平	
	午後	13:00~15:00	14:00		服部 晃広		渡邊 一平	
眼科 <small>(北海道大学病院)</small>	午前	8:30~11:00	9:00	出張医師				
	午後							

※1 整形外科外来の診察について

火曜日 ①第2・4週 (4/14・28) … 磯部 ひろみ医師 受付時間8:20~11:00
 ②第1・3週 (4/7・21) … 下肢:予約制 菱村 亮介医師(斗南病院)受付時間8:20~11:30
 木曜日 ①第3・4週 (4/16午後・4/23午前) … 上肢:予約制 遠藤 健医師(北海道大学病院)
 ②第1・3・5週 (4/2・16・30) … 脊椎専門:予約制 榊野 知道医師(斗南病院)

※2 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください

毎週木曜日の禁煙外来は、当面の間休診いたします

各診療科の受付時間につきましては、混雑具合により受付終了時間が早まる場合がありますことを、ご了承下さい。

受診予約及び予約変更の受付時間は、平日の13時30分から16時00分のみとなっております。

上記以外のお時間にご連絡いただいても対応が難しい場合がありますのでご理解の程お願いいたします