

腸内環境を整えよう

屋島総合病院 保健師 柏 幸子さん

腸は消化器官としての働きだけでなく、肥満、動脈硬化、精神疾患など全身の健康とも深く関わっています。腸を元気に保つことが健康な生活を送るポイントになります。

腸内の環境を悪化させる(善玉菌と悪玉菌のバランスが乱れる)要因には、年齢・食生活・薬・ストレスなどがあります。今回はストレスについて考えてみましょう。

「ストレスの影響」

「試験の日におなかが痛くなる」「重要な会議の前に下痢をする」「旅行に行くとき便秘になる」などの経験はありませんか？

腸は不安や緊張、環境の変化などのストレスに敏感に反応しやすい臓器です。脳がストレスを感じると、自律神経を介して腸に伝わり、腸の運動に異変をきたします。腸の運動が速くなりすぎると下痢になり、十分な運動が起これなくなると便秘になります。

「ストレスをためない方法」

- 腹式呼吸で自律神経を整える
意識して深い呼吸を繰り返すことで、自律神経も整い、ストレス解消にもなります。また、腹式呼吸はおなかのインナーマッスルも鍛えられ便秘を解消できます。
 - 日常の中で体を動かす
仕事中に軽いストレッチをして、肩や腰を伸ばすことで気分転換になります。少しの移動は乗り物を利用せず歩いたり、階段を使ったりするだけで腹筋も鍛えられます。
 - ONとOFFを切り替える
職場のストレスは持ち帰らず、趣味の時間を持ち何かに没頭すること。日頃のストレスを吹き飛ばしましょう。音楽鑑賞やよく笑うこともよいですよ。
 - ゆったりバスタブにつかる
おなかが冷えると、腸の血行が悪くなり、腸の働きが鈍くなります。湯船につかり下腹部のマッサージをするのもおすすめです。
- 腸内環境を整える中で、食事・運動にも気を付けて生活を送りたい。毎日のお通じは自分の腸内環境を確かめる大事な情報源になります。便のチェックを習慣にして健康管理に役立ててみてください。

また、年に1回は大腸がん検診を受けるようにしましょう。