

# ハロ-通信



2019. 秋

## その悩み原因は腸かも？

こんなこと起きていませんか？

- 疲れがたまっている
- なかなか眠れない
- 肌荒れ・むくみがひどい
- お腹がグーッと鳴る
- おならが普段より臭い



腸が原因かも！？

疲れがとれなくて 肌も荒れてくる上に体全体の調子が悪い 不摂生？ 夏バテ？  
原因はわからず不調から抜け出せない、そんなことはありませんか？

その不調の原因は「腸」にあるかもしれません。

腸内環境が悪化すると便秘・ガス・下痢・軟便に悩まされるだけでなく  
慢性的な不調へ発展することもある。

お腹がグーッと鳴る。それも腸内環境が乱れているというサインなのです。

### 「第二の脳」腸を知る！

心配事があるとお腹の調子が悪くなる、そんな経験があるのでは？

実は 脳と腸は体の中で独自の伝達ルートを持ち、お互いに常に情報交換をしています。

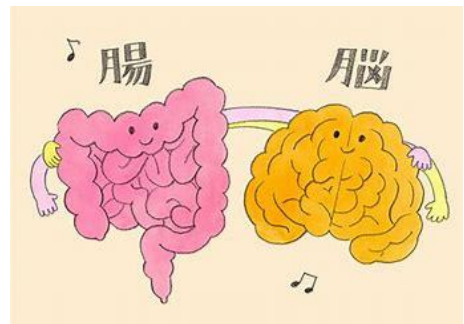
しかも腸は幸せを左右すると言われる「ドーパミン」や「セロトニン」などの  
神経伝達物質を作り出す場所でもあります。つまり、私たちの幸せな気持ちの多くは  
腸に左右されているとも言えるのです。

### 腸は健康の要☆腸内環境が免疫力の要！

腸の働き

- ・ 栄養を吸収し、不要物を排出する
- ・ 病原菌やウイルスなどの異物から体を守る免疫機能

(免疫細胞の約60%が腸に存在。つまり、腸は体の中で最大の免疫器官)



## 健康な腸とは？

健康な腸とは、腸内細菌のバランスのとれた善玉菌の多い腸内環境を指します。善玉菌は腸内で発酵活動をして、有用な物質を作り出すのですが悪玉菌は食べ物を腐敗させ有害ガスや有毒物質を作っています。おならが臭い時は腸内で悪玉菌の活動が活発化しているかもしれないので要注意。



## 善玉菌は減り 悪玉菌は増加する理由

バランスのよい腸内環境には善玉菌がなくてはならないのですが、残念なことに私たちの体内にいる善玉菌は加齢とともに減少してしまいます。善玉菌の代表であるビフィズス菌の数は乳児期をピークに減少し、老年期を迎えるとピーク時の約1/100まで減少してしまいます。逆に悪玉菌の代表であるウェルシュ菌は加齢とともに増加していくことが分かっています。

**注意！！** 消毒剤、抗生物質・アルコールの過剰摂取、ストレス、睡眠不足、肉の取りすぎは悪玉菌が増加する原因

## 腸活はじめよう♪ より良い腸内環境を作るため 朝起きたら1杯の水を飲む

善玉菌を増やすための3つのポイント

- ① **届ける** 生きたまま腸まで届ける
- ② **育てる** 善玉菌を育て増やす
- ③ **整える** 腸内細菌を整える

乳酸菌

(ヨーグルト・ぬか漬け・納豆・キムチ・味噌・チーズ)

+

食物繊維 (善玉菌のエサになる)

野菜類・豆類 (納豆)・イモ類・海藻・きのこ・果物



※ 乳酸菌と食物繊維を意識した食事が難しければ サプリメントでとる習慣を！

## 腸のマッサージ

便秘の方まずは宿便を出しましょう

準備 → 膝を立ててお腹を緩ませる

- ① 両手で下腹部から腸を上にもみ上げる (1分)
- ② ヘソから縦に指先で上下にタッピング (1分)  
朝食前と寝る前に各1回

Youtube

「たった2分で便秘解消！

すぐに効く落下腸マッサージ」で検索

若水ハロー薬局 (10月から**健康サポート薬局**になりました)

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

☆ 決めよう！ 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう

☆ 探そう！ 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう

☆ 活用しよう！ 「**健康サポート薬局**」に相談を！

