

すこやかメニュー

便秘、下痢、おならは「腸疲労」のサイン！

「食べ過ぎたわけではないのに、おなかの調子が悪い」それは、腸が疲れているのかもしれません。腸を疲れさせる要因がたくさんあります。自分に当てはまる箇所があれば、この記事をぜひ参考してみてください！

●腸疲労で3つの機能が低下
腸には①食べ物を消化する、②栄養素や水分を吸収する、③不要な物を便として排泄する、という働きがあります。腸が疲れると、これらの機能が低下してしまい、便秘や下痢、臭いおならが出るといった症状が表れます。

では、「腸が疲れる」とはどのような状態なのでしょう。二つ目は、刺激が多い不規則な生活です。腸内細菌が食物繊維というエサを食べて、

か。腸内には善玉菌と悪玉菌、日和見菌が存在しています。そのうちの善玉菌が減ること、腸内環境のバランスが崩れ、腸の粘膜がきちんと修復されない「荒れた」状態のことを言います。

●腸が疲れる原因①脂肪のとり過ぎと不規則な生活
原因のまず一つ目に現代の食事が挙げられます。食の欧米化によって肉類などの脂肪分の摂り過ぎは、善玉菌のエサとなる食物繊維の摂取量を減らし、腸内細菌の働きを妨げる添加物の摂取量を増加させます。

体内に必要な成分を作り出すのは、副交感神経が優位になっている睡眠中の夜中です。しかし、現代の生活は夜でもテレビやネットなど、光の刺激に触れやすい環境となっています。すると、交感神経優位の時間が長くなることで、腸内細菌のバランスが崩れ、必要な成分が生成されず、腸が荒れてしまいます。

●腸疲労を回復するポイント
まず大切なのは、腸内にいる善玉菌のエサとなる食物繊維を摂ることです。食物繊維には「水溶性」と「脂溶性」の2種類があ



問い合わせ先 保健福祉課保健係
TEL 53-3155

健康ひるば

●町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

●岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

●保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

健康カレンダー

10月16～31日

19 火 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター

20 水 21 木 22 金

住民健診 7:00～11:00 交流センター

11月1～15日

7 日 8 月

住民健診 7:00～11:00 交流センター

9 火 住民健診 7:00～10:30

札比内コミュニティセンター

10 水 いきいきクラブなごみ会 10:00～11:00 保健センター

町立病院外来診療 10月16日～11月15日

- 整形外科（午前）
10月19日（火）、11月2日（火）
- 整形外科（午前・午後）
10月20日（水）、27日（水）、
11月10日（水）
- 眼科（午後）
10月19日（火）、26日（火）、
11月2日（火）、9日（火）
- 皮膚科（午後）
11月5日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日