

自分の便を知ろう!

「どんな便かいつも見えていますか?」と聞かれるとちょっとたじろぐかもしれませんが、「いつも見る」ことが、心身の異変を早くみつけるためにとても重要です。

新しい公衆トイレなどでは、流し忘れ防止のため自動的に流れるタイプも増えてきましたが、ご自宅では、しっかりと便の色・硬さ・太さ・量など、しっかり確認してみてください。便は心と身体の鏡です。毎朝洗面所で顔を見るのと同様、便のチェックも習慣づけましょう。



快食! 快眠!! 快便!!!

毎日を心地よく過ごすには、この3つの要素どれが欠けても不調をきたします。

毎日同じ時間に起きる・水分や食事をとる・トイレに座る、といったことを繰り返していると、排便習慣がつきやすくなります。特に朝の忙しい時間帯にルーティンワークとして、毎日やるべき行動が決まっていると、時間効率がよくなり、ちょっとしたストレス減になるため自律神経も安定しやすいとの指摘もあります。

しかし、排便状況は個人差が大きく、毎日出る人もあれば、数日は出ないという人、いつもゆるめで日に何回か出るという人まで実に様々です。「朝何か食べるとおなか痛くなるから朝食はとらない」という話も少なからず耳にしますが、朝食は体内時計のコントロールにも重要な役割があります。腹痛、便秘や下痢などが続く場合は、かかりつけのお医者さんに相談してみてください。

*かかりつけ医がない人は「消化器内科」「排便外来」などのキーワードと地域名で検索してみてください。開業医(〇〇医院・△△クリニックなど)は初診でも紹介状不要です。

*腸内細菌のバランスが悪くなると脳神経系にもそれが伝わり、メンタルヘルスの不調にも影響していることが近年指摘されるようになりました。ストレスから腸に不調をきたすだけでなく、脳と腸の関係が双方向であること(脳腸相関)の研究が進められています。



参考文献

- ・内藤裕二『すごい腸とざんねんな脳 最先端の研究でわかった驚くべき「腸」と「脳」の働き』総合法令出版, 2023年.
- ・堀 智勝『脳の新たなスター グリア 腸と脳の驚くべき関係を紐解く』幻冬舎, 2023年.
- ・小林弘幸『「シンプル」な選択が自律神経を整える理由』青春出版社, 2023年.
- ・本郷道夫『腸内細菌と精神神経疾患からみる腸脳相関』『心身医学Vol.62』日本・心身医学会, 2022年.

連載

保健指導ノートから

快食! 快眠!! 快便!!!

～おなかと自律神経のおはなし～

保健師 平野 綾乃

「おいしかった」「あーよく眠れた」「スッキリ出たー」毎日こう言えるなら幸せなことです。

食事・睡眠・排泄は生きていくうえで必須の基本的欲求であり、まずこれが満たされていることが最も重要、ということ看護学校最初の授業で教わりました。看護師として接する患者さんのほとんどは、この3要素のいずれか、もしくは全てにおいて何らかのサポートを必要とする状態であるため、看護の基本として最初に学ぶわけですね。

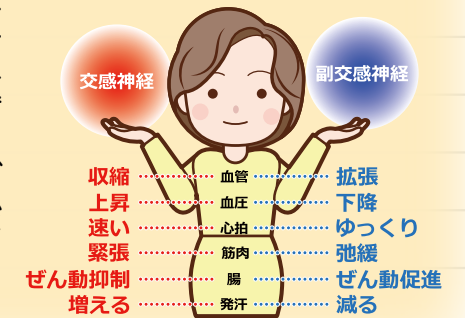
今回はその中でも「スッキリ出たー」の“快便”、おなかと自律神経のおはなしです。

自律神経が腸を制御

前回のおはなしでも触れましたが、自律神経はアクセル(交感神経)とブレーキ(副交感神経)を使い分け、血流をコントロールして体調を整えています。緊張するとおなかが痛くなるという話はよくありますが、不安・恐怖や緊張などの心理的なストレスは、自律神経を乱して腹痛や下痢・便秘といった不快な症状をもたらします。

自律神経が乱れるというのは、アクセルを踏み込み過ぎて突っ走ったり、ブレーキをかけすぎて動けなくなったり、またはこれらを交互に繰り返すといったイメージです。

腸は自律神経によって制御されているので、腸が動きすぎたら下痢、動きが鈍くなれば便秘、というだけでなく、腸内細菌のバランスを崩し(悪玉↑善玉↓)免疫細胞の働きも邪魔するようになります。



腸内細菌と免疫細胞

赤ちゃんは無菌状態で生まれてきますが(胎内感染など例外あり)、出生直後から身体の色々なところに細菌が付着します。身体に付く細菌のなかで最も多いのは腸内細菌で、成人では1000種類100兆個、重さ1~2kgにも及ぶとされています。

また、腸内には免疫細胞全体の7割が存在しているとも言われ、その機能がうまく発揮されるためには、腸内細菌の善玉・悪玉バランスや血行がよい状態であることも大切です。

