

人生がつまると、腸もつまると？

健康な人の自律神経のバランス

交感神経と副交感神経のバランスがよい。昼間の疲れも夜の睡眠でしっかり回復。いつも元気。

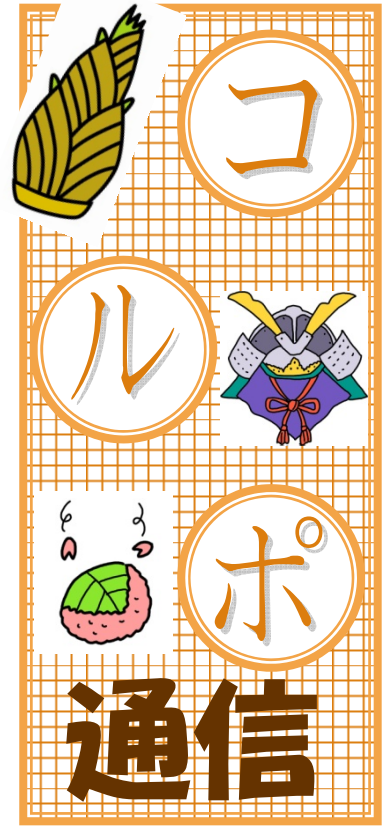


日々の早起きで生活リズムを正常化する

不規則な生活だとストレスが溜まり、食生活が乱れて腸内環境が崩れる。生活改善は毎朝決まった時間に起き、朝日を浴びて体内時計をリセットすることから。その後朝食を食べると腸が刺激されて排便が起こりやすい。早朝に体内時計をリセットすると14~16時間後に眠気が高まり、決まった時間に眠れる。

ストレスでお腹を壊すという話はよく聞くとお思います。なぜ、腸がストレスに弱いのでしょうか？腸も他の臓器と同様に自律神経に支配されている。腸は、**交感神経がブレーキ役**となり活動を抑え、**副交感神経はアクセル役**となって活動を促す。ストレスが加わると、交感神経が優位になり、腸がアクティブに動けなくなる。また、消化液の分泌も悪くなるため、消化不良を起こしやすくなる。

近年の研究により、やる気や幸福感につながる脳内の神経伝達物質「**セロトニン**」は脳にはたった1割しかなく、**9割が腸にある**ことが明らかになった。セロトニンは葉酸やビタミンB6などに助けられ、主に小腸で合成される。腸内の環境を整えストレスに負けない身体をつくりましょう。



第10号
2015年4月20日 発行

毎日の健康チェック。自分のうんちはどのタイプ？

不足気味です	不足しています	かなり不足しています	かたい ↑
 食物繊維が摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。	 食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。	 食物繊維がかなり足りていないようです。食物繊維を意識した食事を心がけ、難しい場合は栄養補助食品で補いましょう。	
正常です	正常です	不足気味です	↓ やわらかい
 食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！	 食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！	 食物繊維が摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。	
正常です	正常です	不足しています	
 食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！	 食物繊維がきちんと摂れています。この状態を維持して健康な毎日を目指しましょう！	 食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。	
不足気味です	不足しています	かなり不足しています	
 食物繊維が摂れていますが、少し不足しているようです。食生活にもう少し食物繊維を取り入れましょう。	 食物繊維が不足しているようです。食物繊維が摂れるような食事を心がけましょう。	 食物繊維がかなり足りていないようです。食物繊維を意識した食事を心がけ、難しい場合は栄養補助食品で補いましょう。	

腸内によからぬことが起きて、有害物質を抱き込めば、時間をかけて病気になる。うんちは、食物が腸内細菌で分解されたものと、腸内細菌の死骸や剥がれ落ちた腸粘膜からなる。うんちは、腸内をゆっくり進み、平均30時間で世に出てくる。現代の生活は運動不足、生活リズムの乱れが原因となり腸の運動や腸内細菌の数が減るなどの現象が起きている。結果、うんちが出ない、ゆるい、色が変わり、やたらに臭いなどの影響を及ぼす。うんちの硬さを決めるのは、主に水分量。水分を吸収するのは大腸の仕事。大腸に長居すると水分が抜けすぎ硬いうんちになってしまう。また、アルコールは一時的に脱水症状をもたらすが、臍臓に負担を掛け、消化吸收を妨げることで下痢になりやすい。うんちは、体内の状況を教えてくれる便りです。たまにチェックをする習慣をつけましょう。

黄色 ← → 黒褐色