

保健だより 特別号

多治見工業
保健室
R3.9.8

「脳腸相関」という言葉を聞いたことがありますか？脳と腸はつながっていて、腸内環境を整えると脳のストレス耐性も向上すると言われています。今回は脳腸相関について紹介します。

ストレスが大きくなると...

こんな SOS に要注意！

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣き出してしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない
- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など



SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切。心が限界になる前に、家族や友だち、先生など、自分が話しやすいと思う人に相談することがおすすめです。

多治見市では、子どもの権利相談室「たじみ子どもサポート」という相談窓口もあります。無料で相談ができ、秘密は守られます。どんなことでも相談できるので、よかったら相談してみてください。

たじみ子どもサポート

Q 検索

多治見子ども LINE 相談もあります。
右の QR コードで友達追加してください。



腸内細菌のバランスで変わる脳のストレス反応



人の腸は食べ物を消化するだけでなく、自律神経やホルモンなどを介して脳とやりとりをしています。脳でストレスを感じると腸で腹痛や下痢が起きるのはそのせいです。逆に腸内細菌のバランスがよくと、免疫の働きや脳でのストレス耐性がよくなることが期待されます。

腸内環境のためにとりたい食品

雑穀類



発酵食品(みそ、納豆)



ヨーグルト



海藻



乳酸菌や食物繊維は整腸作用があり、腸内環境を良好に保つ働きがあります。

『はたらく細胞』(©清水 茜/講談社)のムービングコミックが配信されています。ぜひチェックしてみてくださいね。

「新型コロナウイルス編」 日本語版

<https://www.youtube.com/watch?v=0WZJ32NqWUA>

「感染予防編」 日本語版

<https://www.youtube.com/watch?v=z-d8Nxbpbms>

(出典:厚生労働省HP https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18359.html)

