

11月 ほけんだより

兵庫県立湊川高等学校

保健室

令和7年11月



中間考査が終わり、文化祭準備が始まっていますね。

だんだんと涼しくなり、冬が近づいてきました。もうすぐ1年が終わろうとしています。

この1年でやり残したことはありませんか。2025年という年はもう二度とおとずれません。

一日一日を大切に過ごしてくださいね。



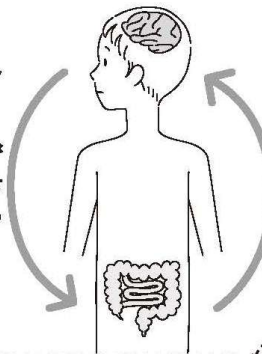
腸活で 絶好腸ライフはじめよう!



脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

ストレスが腸の動きを悪化させ便秘や下痢を誘発する



腸の不調がストレスや不安感を引き起こす

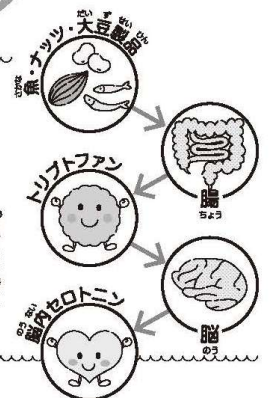
腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる! けれど...

私たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの?

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです!

今日からできる! 腸活習慣

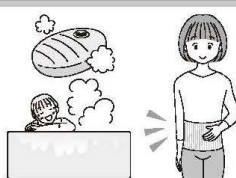
発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

