



学生相談室だより



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今年最後の学生相談室からのお便りは、日常生活でちょっと役に立つ情報をお伝えします。

－腸は第二の脳，脳腸相関－

強いストレスを受けたり心配事があつたりすると胃腸の調子が悪くなってしまうことがよくあります。脳のストレスが情報として腸に伝わり、便秘や下痢といった症状を招くのです。このように脳から腸への情報伝達は知られていますが、腸から脳へ情報が伝達されていることが明らかになってきました。腸の状態を整えることで、脳によい影響を与えるメカニズムについてお話します。

“腸は第二の脳”と言われていています。その理由は人の腸には脳に匹敵するほどの神経細胞が存在するからです。生物の進化からみると、最初に神経系ができたのは脳ではなく、腔腸動物の腸の中です。腸は食物の消化をする器官ですが、実際には人の感情にかかわる物質であるセロトニンやドーパミンを食物から合成しています。セロトニンやドーパミンは人が幸せを感じているときに脳内で働いている“幸せ物質”です。ドーパミンは脳に喜びや快さといったメッセージを伝える働きがあり、セロトニンも逆境のときに、気持ちを奮い立たせ、やる気を起こしてくれます。この幸せ物質が低下すると、やる気も出なくなり幸せ度が低下してしまうと言われていています。

このセロトニンやドーパミンの合成には腸内細菌が関与しています。腸内細菌は大人で約 500 種類以上、100 兆個以上で重さにすると 1～2Kg にもなります。これらの細菌はお花畑のように棲息しているので、“腸内フローラ”と呼ばれています。健康的な腸内フローラは善玉菌・悪玉菌ともに数が多く、善玉菌である乳酸菌とビフィズス菌が7割を占め、エサとなる食物繊維が豊富であることが特徴です。腸内フローラがバランスよく大きく育つと免疫力が増強されます。野菜“ばっかり”，お菓子“ばっかり”，ヨーグルト“ばっかり”など、ばっかりの食生活では腸内細菌が減ってしまったり、悪玉菌が増えて肌や髪が荒れてしまいます。美しい腸内フローラを育てるためには、バランスのとれた食事が大切です。

長野県は日本一野菜を摂ることで知られていますし、おいしい果物の産地です。そして発酵食品の代表であるおいしいお味噌もたくさん作られています。バランスの取れた食事を楽しく食べることは腸内フローラを美しく保つことにつながります。免疫力を高めるだけでなく、幸せ物質を生み出す“腸活”に励みましょう！



腸内フローラを美しく保つために

1. 穀類・野菜類・豆類・果物類を摂る
2. 発酵食品を食べる
3. 食物繊維やオリゴ糖を摂る
4. 加工食品や食物添加物をなるべく摂らない
5. よく噛んで楽しく食べる
6. 適度な運動をする
7. 自然とふれあう



<学生相談室利用について> *.....*

学生相談室ではどんな小さな相談にも対応いたします。予約なしで利用する事も出来ますが、**原則、予約制**です。予約が優先されますので、事前の予約をおすすめします。開室(○)以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご相談ください。予約は**保健室** または、**教務学生部**へ。

	1 限	2 限	3 限	4 限	5 限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○	○	○	
木					
金				○	