

お腹と脳はつながっている！

腸内細菌とメンタルヘルス

2024年12月 第97号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

今注目の「脳腸相関」って？

ストレスを感じると胃腸が不調になるのは、脳で感じたストレスが自律神経を介して胃腸に伝わるからです。一方で、腸内環境にトラブルが生じると、ホルモンなどの乱れが脳に伝わって不安を感じたりします。

うつ病の人には腸内に“善玉菌”が少ないことがわかっています

このように、神経やホルモンを介して脳と腸が影響し合っている関係を「脳腸相関」といいます。

ストレスなどが原因で便秘や下痢、腹痛が慢性化する過敏性腸症候群は、脳腸相関の異常による病気の代表例です

腸内フローラとメンタル不調の関係

腸内には約1000種類、100兆個もの細菌が生息

菌が種類ごとに分かれて集団をつくっている様子から、全体で「腸内フローラ(お花畑)」と呼ばれる

メンタル不調
うつ症状

たんぱく質・脂質中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などがあると…

この腸での炎症や情報が脳へ伝わると…

腸で炎症が起きる

腸に悪玉菌が増える

GABA(ストレスを緩和する神経伝達物質)の産生が減少

セロトニン(心身を落ち着かせるホルモン)の産生が減少

腸内細菌のバランスが崩れる

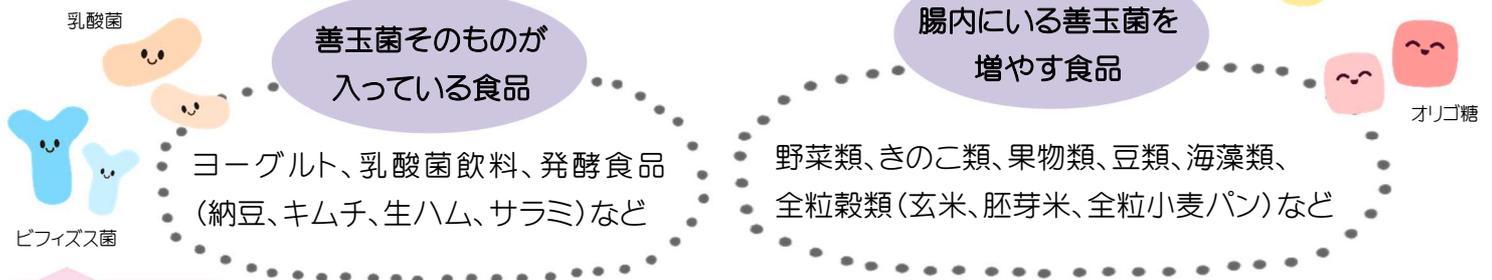
つまり、

腸からアプローチし、腸内フローラを良い状態に

することでメンタル不調を改善できます

腸内フローラを整える

脳(=メンタル)によい食事



12/2 は
「ピフィズス菌の日」

乳酸菌やピフィズス菌は、一時的に摂取しても腸内に定着することはありません。また、善玉菌を増やす食品で腸内フローラが整っても、食生活の乱れ(肉類、脂質が多いなど)ですぐ元に戻ってしまいます。どちらの食品も毎日少しずつとり入れましょう。さらに、精神的な問題で腸内フローラが乱れないように、ストレスをためないことも心がけましょう。

「アンガーマネジメント」のすすめ

「アンガーマネジメント」とは、怒りの感情をコントロールするスキルや心理トレーニングのこと。社会生活を送るうえで、自分の感情を自分自身でコントロールすることは、メンタルヘルスを保つことにもなり大切です。また、怒りを表すことに損はあっても得はなく、特に職場では地位を下げることに繋がりがやすいと言われています。怒りの感情が湧いてきたら、一呼吸おいて冷静に対処できるよう練習をしましょう。

怒りを効果的に抑える方法

01 深呼吸してリラックスする

覚醒レベルを下げる活動で神経を落ち着かせるのが良い

例) 深呼吸、ストレッチ、スローヨガ、瞑想、マインドフルネスなど

※激しすぎる運動は覚醒を高め、むしろ逆効果になる可能性が大なので注意

マインドフルネスとは、「今、ここで起きていることを、ありのままに感じて、受け止めること」その瞬間の自分の体や心の状態に意識を向け集中することで、ストレスを受ける場面でも物事をありのままに見て、平静を保てるようにする方法

02 怒りを感していることを紙に書いて捨てる

- 怒りを紙に書き出し、その紙を丸めてゴミ箱に捨てる、怒りのレベルが通常と同程度まで低下
- シュレッダーで裁断しても、怒りのレベルは減少

紙を箱に入れるだけでは怒りは減らないため、「捨てる」のが重要

【医務室開室時間】

平日 8:45~18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。