

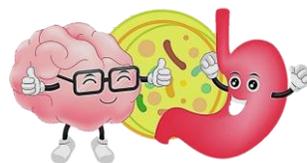


胃と脳の関係について

1 胃と脳は「自律神経」でつながっている

大勢の人の前で話をしなければならぬ時に、胃がキューっとしてきたり、食欲がなくなったりした経験はないでしょうか。あるいは、甘いものが大好きで、いっぱい食べると幸せな気持ちになるという人はいませんか。

あるテレビ番組で、兵庫医科大学の三輪洋人名誉教授が胃と脳の関係について次のように話をしていました。「これまで、緊張するとお腹が痛くなったり、逆に、お腹が痛くなるとストレスや不安が増したりするなど、腸と脳は繋がっていると言われてきました。それは『脳腸相関』と呼ばれるものです。しかし、最近では『脳腸相関』に加え『胃脳相関』と呼ばれるものもあることがわかってきました。『胃脳相関』とは、胃と脳も互いに影響し合っているということです。頭で不快なことを感じると、そのストレスが胃にきてしまう、ということがその一例です。また、胃から分泌された食欲ホルモン『グレリン』が脳に伝わると空腹を感じ、その反対に、満腹になると脳に伝わる『グレリン』の量が減少し空腹を感じにくくなる、というように、胃のリズムが脳に刺激を与えているということもわかってきました。これらは胃と脳が『自律神経』でつながっているからです。」とのことです。



2 『胃バテ』について

ところで、みなさんは『胃バテ』という言葉を知っていますか。胃バテとは、食欲不振や胃もたれなどの“胃の不調”のことで、8月に感じる人が多いと言われています。胃バテの主な原因は「冷たい飲食物の取り過ぎ」や「暑さによる自

律神経の乱れ」です。気温が高い日は中々食欲が湧かず、そうめんやアイスなど、冷たいサッパリとしたものを多く食べる人もいると思います。しかしそれは、通常37度前後に保たれている胃が冷えてしまい「胃の活動の低下」「胃酸の減り・薄まり」「消化酵素『ペプシン』の働き低下」と言った悪循環を引き起こします。また、自律神経は暑さだけでなく、①エアコンの効いた部屋での長時間滞在 ②睡眠不足 ③高温多湿によるストレス ④冷たい飲食物の取り過ぎによって、弱ったり乱れたりします。

この自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスで成り立っています。リラックスしている状態だと、副交感神経が高まり胃が良く働くようになりますが、ストレスを感じている状態だと、交感神経が高まり胃の機能が低下するため、胃バテにつながりやすくなります。

では、どのようにして胃バテを防げば良いのでしょうか。「冷やし過ぎ」「急激」「いっぱい」ということに気をつけ、①ゆっくり少しずつ食べる②冷たいものばかりでなく、温かいものも食べる③服装にも気をつけ、お腹を冷やさないようにすることが大切です。

「健全な精神は、健全な身体に宿る」と言います。健康な体があってこそ、勉学にも励むことができます。目標に向かってがんばる皆さんの努力が実を結ぶよう、『胃バテ』にならないように心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。



リニューアルオープンして早1年

昨年の8月2日にリニューアルオープンして以来、この1年間で延べ15,090人の利用がありました。1か月あたり平均1257.5人、1日平均43.6人が利用したことになります。リニューアルオープン前と違って、小学生から一般の大人の方まで、様々な年齢の皆さんにご利用いただき、とても嬉しく思っています。

これからも、

- ・安心して学べる場所
- ・集中して学べる場所
- ・気持ちよく学べる場所



として、学習支援室を大いにご利用いただきたいと思います。何かお気づきの点などがございましたら、学習支援室長や受付担当職員に遠慮なくお声がけください。