

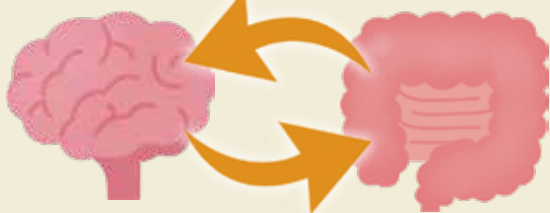


腸内環境と 心身の体調

げんまるくんの豆知識
2026年4月号

腸内環境と体調には密接な関係があるといわれています。便秘や下痢など、消化器官の好不調に関わっていることはよく知られていますが、自律神経とも深い関係があることも知られています。

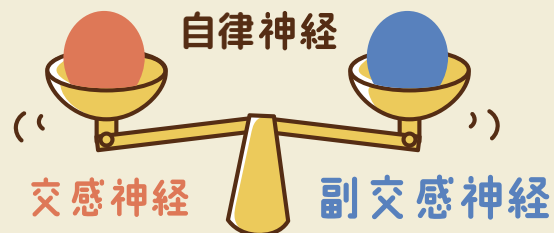
例えば、緊張しているとき、不安を募らせているときにおなか痛くなったりしたことはありませんか？脳と腸は、脳腸相関と呼ばれ、脳からの一方的な指令で腸が動いているわけではなく、双方向に影響を与えています。脳のストレスは腸へ伝わり腹痛などを引き起こすと共に、腸内環境が悪化することでそのストレスが脳に伝わり自律神経が乱れることで心身に不調が生じるといわれています。



自律神経とは、血管や内臓の動きなど、意思とは関係なくコントロールする神経で、活動中やストレスを受けた際に働く交

感神経と、睡眠・休息中に働く副交感神経に分けられます。交感神経が優位に働くと心身を活発に導くため、血管が収縮し血圧や心拍数が上昇するとともに、筋肉が緊張したり、腸の運動が抑制されたり、発汗が促進されます。副交感神経が優位に働くとこれと逆の作用が働き、心身をリラックスさせます。

このように交感神経と副交感神経が交互に働くことで心身のバランスが保たれていますが、腸内環境と自律神経は相互に影響を及ぼしているため、がんばって腸内環境を整えようとしても、ストレスなどで自律神経が乱れると腸内環境が改善せずに悪化してしまうこともあります。



つまり、腸内環境を改善するには、腸内環境だけではなく自律神経の正常化にも目を向けて、食生活はもちろん自律神経に負担のかからない生活、そしてストレスを減らす・解消する生活を送りながら、腸内環境と自律神経の両方を改善していくことが大切だといえます。

バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

