

特集 みなさんの腸は元気ですか？ ②

腸は「第2の脳」

不安や緊張を感じると、お腹が痛くなりトイレへ行きたくなる、新年度で環境が変わった時や旅行先で便秘になったことのある方もいるのではないのでしょうか。このような経験は、なぜ起きるのでしょうか？

腸と脳の情報交換

腸は自律神経で覆われており、感知したさまざまな情報を処理して脳へ伝達していることが分かってきました。脳と腸は情報を交換し合い、対話しているのです。脳と腸が互いに影響を及ぼし合うことを「脳腸相関」といいます。

腸のぜん動運動は自律神経の働きによって変わります

松原アーバンだよりの夏号で腸の働きについてお伝えしましたが、腸が良い状態を保つためには、腸を波のようにくねらせる動きが重要です。腸の動きが活発になるか、鈍くなるかは、主に腸の自律神経に影響されるのです。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。

1. 交感神経：緊張、興奮を司る神経で、心身を活動に導く
→交感神経が優位になると、腸のぜん動運動は鈍くなります

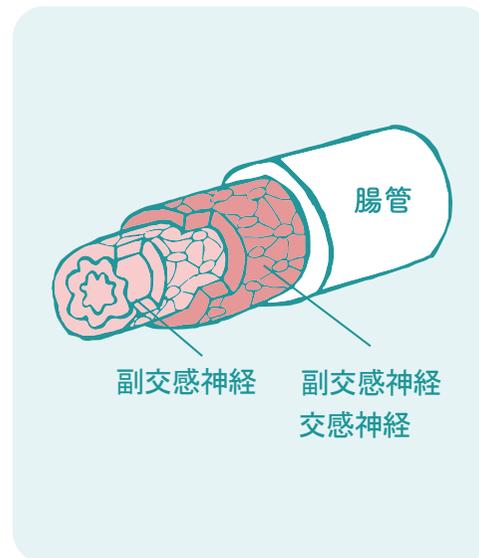
2. 副交感神経：リラックスを促す神経で、心身を休息に導く
→副交感神経交感神経が優位になると、腸のぜん動運動は活発になります

腸のつくり

腸は、粘膜と筋肉がバームクーヘンの層のように重なってつくられています。そして、腸の管の壁の中には、ネットのようなものが張り巡らされている層が2つあり、このネット状のものは、どちらも神経細胞です。

腸のうごきが自律神経の働きに左右されるのは、実際に神経がびっしりと腸管にくっついているからです。このように、脳から腸への

影響だけでなく、腸の状態のさまざまな変化が脳に伝わり、気分や感情という心の状態にも影響を及ぼすことで、お腹の調子が変わるのです。お腹の調子を安定させるには、自律神経を整えることが重要となってきますが、その方法については次号でご紹介します。



ごあんない

インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン、健康診断、随時ご予約受付中です。詳細は、外来看護師までお尋ねください。

