

2021年12月吉日

## 健保だより 66

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

早いもので今年も残すところあと僅か、例年と比べ暖かい日が続いていましたが、ようやく寒さが身に染みる季節となって来ました。

新型コロナウイルスの感染者数が落ち着いています。『第6波』を恐れることなく、年末年始を迎えたいところです。皆様、引き続き感染対策の徹底を忘れることなく、健康管理にご注意ください。

政府もこれまでに感染予防対策として求めてきた飲食やイベントなどの行動制限の緩和を決定しました。今後は、国民一人ひとりの自覚ある行動がより必要となりそうです。

さて、これから本格化していく冬は、寒さで代謝が低下し免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。また、冬は副交感神経の働きが低下して、小腸や大腸の筋肉が収縮を繰り返す蠕動運動が低調になったり、気が付かないうちに体内の水分が失われたりして、便秘にもなりがちです。免疫機能の集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。

『免疫の要は腸内環境です！』 新型コロナウイルスやインフルエンザ対策が必要な今だからこそ腸活に取り組みましょう。

腸内環境をよくすることで免疫力UP、便秘の解消や代謝がよくなるなど、さまざまなメリットがあることが解っています。特に、免疫を高めることは、感染症予防にも役立ちます。免疫機能の60～70%は腸に集中していて、善玉菌は腸内環境を整え、免疫力をアップさせます。逆に悪玉菌が増えると、肌荒れや便秘、肥満、動脈硬化、大腸がんなどの原因になります。

腸は第二の脳ともいわれるほど敏感で、よく試験や大事な会議の前に下痢になったり、旅行に行ったときなど便秘になってしまった経験を持つ人も多いことでしょう。脳と腸は神経やホルモン情報でつながり、私たちの体調をコントロールしています。

脳がストレスを感じると、それが自律神経を介して腸に伝わり、腸の運動に異変を起こします。脳と腸が相互に情報を伝え合い、体全体の働きを調整する関係を「脳腸相関」といいます。腸の調子がよいと、脳がリラックスして気分がよくなったり、良質な睡眠がとれたりするのも、その影響だといわれています。

腸の健康（調子）を健やかに保つために重要なことは、やはり正しい食事と生活リズムをきちんと守ることとなります。

小腸の蠕動運動は、空腹時に活発になります。そのため寝る間際の飲食は極力避け、空腹の状態でも十分な睡眠時間を確保することが大切です。また空腹時間が続いた後に朝食を取ると、食べ物によって胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出す「胃・大腸反射」が起こるため、朝の排便もスムーズになります。

いかがでしょうか、きちんと腸活をして元気に年末年始を過ごしてみませんか。

以上