

保健だより



少しずつ暑さが和らいで、秋の気配を感じるようになりましたね!?! 私たちが中間テストに必死で取り組んでいる間に季節は着実に進み・・・「食欲の秋」へと移り代わっていたのです。食欲の秋と言えば気になるのはお腹の鳴る音!(*´・ω・)(・ω・`*)ネ みなさんは授業中やテスト中に思いもよらずお腹が鳴ってしまったことはありませんか? 恥ずかしくて嫌ですよネ? (*´・ω・)(・ω・`*)ネ 今回はそんなみなさんの共通のお悩み「**お腹が鳴ること**」に焦点を当てて、記事を書いてみました。

1-5: 関口桃子・富岡花奈子 1-6: 小澤亜由乃・小野里心

まずはお約束の・・・“お腹が鳴るメカニズム”から

【空腹時に鳴るのは?】

お腹が空いたときに「グー」と音が鳴るのは、空腹時に胃が強く収縮する「空腹期収縮」が起こるからです。ねじれるような胃の強い収縮が腸にも伝わり、空気や液体などの胃の内容物が十二指腸や小腸の方に次々と押し出されます。この時にまだ胃に残っている内容物の状態や胃の形状によって、音の種類や大きさ、そして鳴る・鳴らない等が決まります。



【食後に鳴るのは?】

胃に入った食べ物は3～5時間かけて消化されます。この間、胃を満たしていた食べ物と胃液がどんどん小腸に送り出されますが、残り少なく（食後2～3時間）になると胃の中の空気を多く含んだ状態で流れていきます。空腹を感じていなくても音が鳴るのはこのため。また、食後は前の食事の消化物（宿便）を送り出そうとして大腸も動き出す（胃結腸反射）ため、大腸にガスが溜まっていると音が鳴りやすくなります。

【下痢・便秘の時に鳴るのは?】

胃腸の働きは自律神経と深い関わりがあり、ストレスなどでそのバランスが崩れてしまうと便秘になったり、逆に腸の働きが過剰になって腹痛や下痢を引き起こしたりします。ガスが溜まりやすくなり、それによってお腹が頻繁に鳴ることもあるのです。

【早食い・過食で鳴るのは?】

早食いの人やしゃべりながら食べる人は空気を飲み込む量が多く、お腹が張ったり音が鳴りやすくなります。また、一度にたくさん食べるとそのぶん胃の収縮運動が大きくなるため、食事の2～3時間後に大きな音が鳴ることがあります。



恥ずかしがらないで★良い生活習慣の証拠です★



非常に空気を読まないお腹の鳴りですが、実は体が健康状態を保っているサインなんです。消化管がきちんと働くことでお腹が鳴るわけですから、良い生活習慣で過ごしていることを示しているのです。

けれど、女子高生にとっては悩みの種… ならばお腹を鳴りにくくする方法を考えましょう！

★正しい食生活を心がけましょう★編

お腹が鳴らないように、たくさん食べよう！と誰もが考えるでしょう。けれど食事量を増やしたり間食の回数を増やしたりすることは、胃への負担を増大しかねません。また、早食いをしてしまうと空気を多く含んだ状態で胃腸へと食べ物を送ってしまいます。これではお腹が鳴りやすくなるだけでなく、肥満や消化不良にも繋がります。お腹を鳴りにくくする上で最も重要なことは「1日3食を栄養バランスに気をつけて摂取すること」です。それは体に良いだけでなく、食品によって消化吸収の速さが異なるため、胃が空っぽになるまでにかかる時間を長くすることができます。そうすると、お腹を鳴りにくくすることができますよ。

★お腹がなりにくい食べ物はこちら★編

- ①**食物繊維が豊富なもの**：食物繊維は人の消化酵素では消化吸収できないのが特徴でお腹に長くとどまります。野菜はもちろん、玄米やオートミール、エノキなどのキノコ類、イモ類などにも含まれています。
- ②**血糖値を上げにくいもの**：食後に血糖値が上がると満腹感を得ることができませんが、上がった血糖値は当然下がってきます。血糖値の急降下は激しい空腹に繋がってしまうため、そばや大豆食品、キノコ類などの血糖値が上がりづらいものがお勧めです。ごはんやパン、パスタなどの麺類は血糖値が上がりやすい食べ物です。
- ③**タンパク質を多く含むもの**：タンパク質は炭水化物に比べて消化吸収に時間がかかるため胃に長く留まり腹持ちが良いです。また、タンパク質を食べると分泌される「コレシストキニン」というホルモンは、タンパク質の分解の他に脳に働きかけ満腹感を得やすくしてくれます。肉・魚・卵に多く含まれていますよ。
- ④**よく噛んで食べるもの**：噛むと脳が刺激され「ヒスタミン」という伝達物質が

★お腹がなりにくい姿勢・それは姿勢を伸ばすこと★編

座っている時は背中が丸まっていることが多くなります。この体勢はお腹が鳴りやすい原因になっているそうです。お腹が鳴りそうになったら背筋を伸ばすことを意識してみましょう。これだけでお腹の音を一時的に止めておく効果があります！

なぜ効果があるかって???それは・・・姿勢を正すことによりお腹の空洞がせまくなり、胃の運動を一時的にストップできるからです。鳴りそうと思った時に、とっさに背中を前屈みにするのは逆効果ですから気をつけてください。

効果的な背筋の伸ばし方は・・・①.座ったままで骨盤を立て、背筋をピンと伸ばして頭で背骨を引っ張るようなイメージで姿勢を整えます。②背骨の真上に頭をまっすぐ載せてアゴを引きます。

あとは実践あるのみ！ やってみよう！

今回の特集はいかがでしたか？ みなさんのお役に立てると嬉しいです。さっそく実践して、お腹が鳴る音を気にせずに授業に集中しましょう♥

