

# Vol.21

院長 関の  
Face to Face

2010年 3月 1日発行

中高年になるとやたらと『おなら』が出て困っている人が多いようです。しかも何故か会社では出ないのに家に帰ってから多くなる。親しき仲にも礼儀あり…。今回は何とか止めたいが止まらぬ話をしてあげたい。おならの組成は七〇％が空気、二〇％が血液中のガス、一〇％が食べ物から発生するガスです。一番多い「空気」が溜ま

## ストレスはガスも増やす?! …『おなら』のはなし



る原因に「ストレス」が大きく関わっています。緊張すると無意識に「つば」を飲み込む動作が増え、つばと同じ時に空気を飲み込んでしまうため、ガスを増加させるのです。更に年齢とともに食生活が菜食に変わっていくのですが、野菜や穀物は大腸で分解され、ガスが発生します。腸内の悪玉菌も増え、

臭いおならとなるわけです。改善方法としては第一に運動です。ストレスを発散するだけでなく、腹横筋を鍛える腹筋運動(Vol.19参照)は腸の働きを高め、腸内環境を良くします。また、内腿に力を入れてお尻の穴をすぼめる運動で肛門括約筋を鍛えれば、無意識におならが出るのを防ぎます。食生活では、善玉菌を増やすためヨーグルトや漬物などの発酵食品を取り、海藻、きのこ類も多く取ると良いでしょう。ワサビなどの香辛料も消化吸収を助けます。

関 修一(せきしゅういち)  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す

タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合っている患者さんの症状と戦うことを願っています  
\* 毎月1日の発行です