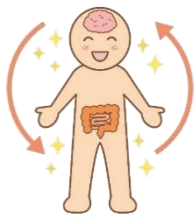


知っておきたい『腸』のこと

脳と腸と心の深〜い関係

脳と腸は自律神経やホルモンを通じてお互いに関わり合い影響しあう関係性にあります。これを「**脳腸相関**」と呼びます。たとえば、緊張したり、気乗りしないことをするとおなかの調子が悪くなるのはこの繋がりがあからず。



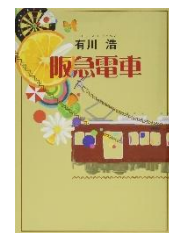
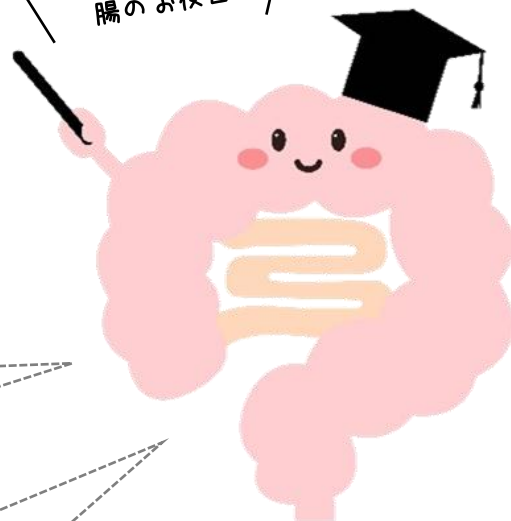
腸を整えると幸福度もアップする

「幸せホルモン」と言われるセロトニンも、「**快樂ホルモン**」と言われるドーパミンも、腸内環境が整うことで体内で合成され、脳に届けられます。体内のセロトニンのうち、脳に存在するのはたった2%に過ぎず、90%以上は小腸の粘膜で合成されています。

腸内細菌が多いと免疫力がアップする

腸内細菌は、小腸や大腸に200種類以上、だいたい100兆個も生息しています。しかし、どんな菌がどのくらいいるのかは一人一人異なります。腸内細菌はウイルスなどの侵入者が入り込むのをブロックし、更に連携プレーで攻撃するため、腸内細菌がたくさんいる方が、より免疫力が高くなり、病気になりにくくなります。

ご存じでしたか？
腸のお役目



『阪急電車』
有川 浩//著
幻冬舎
913.6/ア

スタッフおすすめの本

映画化もされていて、手に取りやすい本だと思います。初めて読んだ時は、ストーリーはつながっているのに短編集を読んだような気持ちになりました。ひとりひとりの個人的な話が現実味を帯びていて、共感できることが多くあった分、物語に没入しやすく、あっという間に読み終わります。他人との距離が遠い現代だからこそ、電車内でのちょっとした繋がりが美しく思える素敵な本です。

(太田)

【腸内細菌を増やすにはどうしたらいいの？】

人の体は、食べ物の影響を強く受けます。食べるものを**10日〜2週間**変えただけで、腸内細菌の数は大きく変動するそうです。腸内環境を良くし、病気にかかりにくくするために、腸内細菌のエサになる野菜、豆類、穀類、海藻、発酵食品などを積極的に摂りましょう。



【腸を活性化させるための簡単なエクササイズ】

腸は物理的な刺激で動きます。腸の動きを活性化するために、日常生活の中で簡単に取り入れられるものを調べてみました。

1. おなかを軽く押すマッサージは腸を活性化させる効果が大きくなります。
2. 横隔膜を動かす深呼吸も、腸に刺激を与えます。
3. おなかを冷やさないことも大切です。自分の手の温かさやカイロでじんわり温めましょう。



* 参考資料 *



『女性の自律神経の乱れは腸で整える』
小林 暁子//著
PHP 研究所 493.4/コ



『腸のトリセツ』
江田 証//著
学研プラス
493.4/エ



『子どもの幸せは腸が7割』
藤田 統一郎//監修
西東社 498.7/コ

図書館や本に関する豆知識

『ISBNの数字のヒミツ』

本の裏表紙を見てみると、2本のバーコードが印刷され、さらにその下方か右側には、『ISBN』で始まる暗号のような数字が印字されています。今回はこの『ISBN』で始まる数字のおはなしです。『ISBN』は1965年にイギリスで原型が開発された国際標準図書番号で、ほぼ全ての書籍についています。現在は13桁の数字となっており、この数字は、どの国の、何という名前の出版社が発行する、何という書名の本なのかを分かりやすく区別するため、世界共通のルールで記されています。お手元の本を見ていただいた時、ISBN 978-4の『4』は、日本語で書かれていることを示しています。この数字が0もしくは1は英語、2がフランス語、3はドイツ語、5はロシア語、7は中国語で書かれている本ということになります。みなさんも、本を手にとった時には裏表紙にある各コードの秘密に注目してみてください。

参考：『番号は謎』 佐藤 健太郎//著 新潮社 049/サ

スタッフよもやま話

今回の図書館だよりのテーマが『腸』と言うことで、腸活について興味湧き、市内の腸活ランチがいただけるお店に行ってきた（美味しかったです）。腸は全ての臓器と相関関係にあること、腸活には腸まで届く良質の乳酸菌がとても大切だということを教えていただきました。せっかく教えていただいたのだから、今後は食品表示などきちんと見て確認し、食材を選びたいと思うようになりました。また、毎日の食事からだけではなく、腸を整えるには適度な運動も不可欠だと思うので、日々のウォーキングにも挑戦するのが今後の目標です。腸内環境を整えて、健康年齢を上げて行きたいですね！

(上田)