

知っておきたい『腸』のこと

『腸活』ブームの昨今、腸内環境を整えることが健康で幸せに過ごすカギになるということが広く知られるようになってきました。食べ物の消化と吸収、排せつだけではなかった『腸の役割』について、注目したい情報を集めてみました。

参考資料

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るからです。



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も体内で合成され、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、小腸や台帳に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、更に連係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。



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。

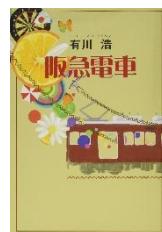
『ISBN』は1965年にイギリスで原型が開発された国際標準図書番号で、ほぼ全ての書籍についています。現在は13桁の数字となっており、この数字は、どこの国、何という名前の出版社が発行する、何という書名の本なのかを分かりやすく区別するため、世界共通のルールで記されています。

お手元の本を見ていただいた時、ISBN978-4の『4』は、日本語で書かれていることを示しています。この数字がのもしくは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、本を手に取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

スタッフおすすめの本



『阪急電車』
有川 浩//著
幻冬舎
913.6/ア

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)

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、腸活について興味が湧き、市内の腸活ランチがいただけのお店に行ってきました（美味しくいただきました）。

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そうなので、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)



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



『腸のトリセツ』
江田 雄一郎//著
学研プラス
493.4/エ



『子どもの腸が7割』
藤田 総一郎//監修
西東社 498.7/コ