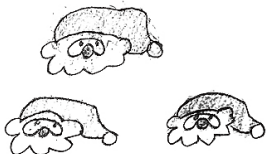


vol
173 とよ・たぢ美月通信
メリークリスマス 12月号



さな

* *
12月 *
* *
* *

今月号のトピックス美肌通信の表紙は
サンワフローズとトカイのクリスマスの絵です。

プレゼントを配りに行くのでしょね。

ダンスをしたりとわとびをするのが羨望の目で
り得るなとはサッカーのキーン！ホッペンコート
で遊ぶのが好きなお子様を描いて
下さいました!! ありがとうございます。

院長はじめスタッフ一同、心より感謝いたします。

2025年もどうぞ宜しくお願ひいたします。

10月号 11月号に続いて 今回 12月号もメンタルが弱くなる悪い習慣3つについて述べていきますが、今回は最後の3つ目になります。

メンタルが弱くなる悪い習慣の3つ目は腸内細菌叢が乱れることにあります。自信がない 気が弱い 心遣い性優柔不断等のメンタルが弱い人のことを俗に「ケツの穴が小さい」と称することが本邦では昔からあります。多少こじつけかも知れませんが、この事は腸内細菌叢が乱れていることに伴うかも知れません。何故なら戦国時代、兵達は野原で用を足しました。その大便を敵兵が確認して下痢や便秘が多ければ敵はケツの穴が小さくてビビっているぞとか、良い便であれば敵の意識は高いから気を引き締めて戦うぞという判断の一つに利用したと言われています。つまり何か言いたいかと言うと、昔の人は腸の調子とメンタルは密接に関係があるという事を経馬灸的に知っていたという事です。

最近の研究でも腸内環境が乱れるとメンタルも弱くなるということが常識になりつつあります。その理由は次の通りです。幸せと虫心のホルモンと言われるセロトニンはその90%以上を腸内細菌が作る事が証明されており、喜びとやる気のホルモンであるドーパミンは50%以上が腸内細菌から作られるとされています。

同じ様に多くのビタミン類や気持ちは落ちつかせるGABAも腸内細菌が作っていると言われています。また抗うつ効果のある短鎖脂肪酸も腸内細菌が作っているという事実があります。そして腸内環境の乱れが自律神経をも乱す。あと一つ重要な事実として長期的にわたる腸内環境の乱れは、腸の壁に「リーキーガット」と呼ばれる腸管内に出来るミワロの穴(隙間)をつくってしまい、その隙間(穴)から毒素が血管を通り脳内に移行してしま、て、脳内に炎症箇所を作り脳細胞がダメージを受けることになる。するとメンタルにも悪影響を及ぼすことは、10月や11月号を全て読まれた方々には想像に容易いことでしょう。この様に腸内細菌叢の乱れはメンタルの弱さに関連があるのです。

では腸内環境を整えるにはどうすれば良いか。答えは食事療法で3つあります。一つ目は発酵食品を多く摂取し腸内細菌の種類(善玉菌)を増やす。二つ目は野菜を多く摂取することで腸内細菌の餌になる食物繊維を補給する。三つ目はビオフェルミンやヤワルト等のプロバイオティクスを摂取し腸内細菌を増やすことです。以上の様にメンタルを強くする良い方法に腸内細菌を増やし腸内環境を整えると良いというのが理解されたと存じます。

さて今回は10・11・12月号の3回にわたって話をさせて頂きましたが、各月号を読みたい方は、受付でおっしゃって下さい。

院長, 拝