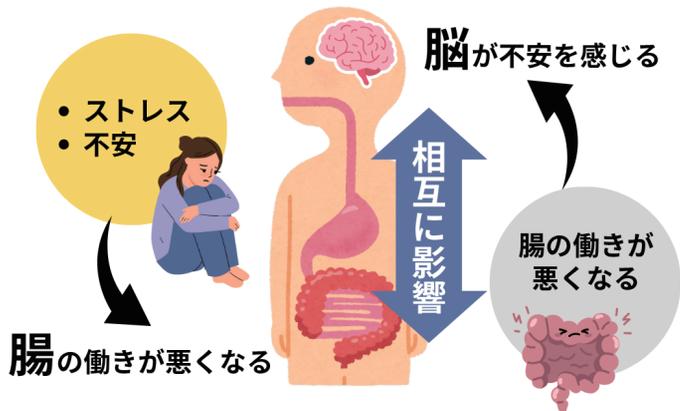


# 『脳腸相関』

## 腸内環境とメンタルヘルス

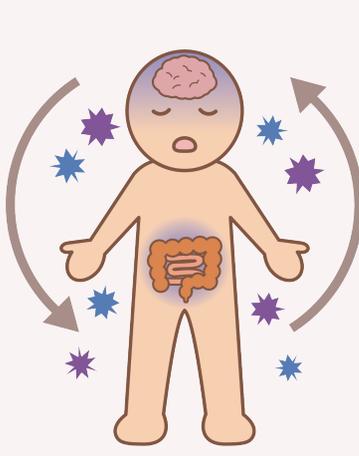
1. 腸と脳はつながっている
2. 腸内細菌がストレスに関与
3. 心の不調と腸のトラブル
4. 腸活で心も元気に



「第二の脳」と呼ばれる腸と心の関係とは？  
最近、「腸は第二の脳」と言われるほど、腸と心のつながりが注目されています。緊張するとお腹が痛くなったり、ストレスで便秘や下痢になるのは、腸と脳が密接に関係している証拠。実は、腸内環境が整っていると気分が安定し、逆に乱れると不安やイライラの原因になることも。9月は気温や気圧の変化が激しく、自律神経が乱れやすい季節。そんなときこそ「腸活」で腸を整えることが、心の健康を守る大きなカギになります。腸を整えることは、自分自身をいたわる第一歩なのです。

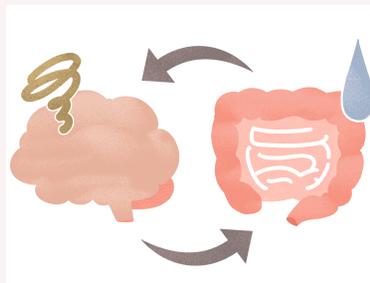
### 腸と脳はつながっている

「腸脳相関(ちょうのうそうかん)」という言葉をご存じでしょうか？  
これは、腸と脳が双方向に情報をやり取りしているという考え方です。



たとえば、緊張するとお腹が痛くなったり、ストレスで下痢や便秘になった経験は、多くの人にあると思います。これは、脳の状態が腸に影響している例です。一方で、腸の状態が悪いと、イライラしやすくなったり、集中力が落ちたり、不安感が強くなったりすることもあります。これが「腸から脳への影響」です。このように、腸と脳は密接に連携しており、腸内環境を整えることが心の健康にもつながるのです。

この腸と脳のやりとりは、「迷走神経」という自律神経の一部を通じて行われています。迷走神経は、脳と腸の間で情報を伝える“高速道路”のような存在。脳からのストレス



信号が腸に届く一方で、腸内細菌の状態や腸の炎症レベルも、迷走神経を通じて脳に影響を与えることがわかっています。

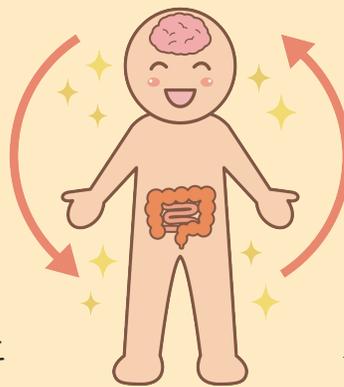
### 幸せホルモン「セロトニン」は腸で作られる

メンタルヘルスに大きく関係する「セロトニン」は、「**幸せホルモン**」とも呼ばれ、心を安定させる神経伝達物質です。

↑↑↑セロトニン↑↑↑      ↓↓↓セロトニン↓↓↓



実は、このセロトニンの約90%が腸で作られていることをご存じでしょうか？



腸内の善玉菌は、セロトニンの材料となるトリプトファンを助けたり、その代謝を促したりすることで、脳内のセロトニンの量に間接的に関わっています。そのため、腸内環境が悪化すると、セロトニンの生成が低下し、気分の落ち込みや不眠といった症状が出やすくなるのです。

初回限定

お試し施術  
あります！

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

