

## 03

## 自律神経と腸の関係

腸と脳との絶妙なバランスによって作られ、排出される便ですが、心と体が健康でないと、この連係プレーはすぐに崩れてしまいます。そのカギを握るのが「自律神経」です。

自律神経には心や体を活動的な状態にする「交感神経」と、緊張をほぐしてリラックスさせる「副交感神経」があり、2つの神経がバランスよく保たれることで体は正常に機能します。

この自律神経は、腸の働きにも大きな影響を及ぼしていて、副交感神経が活発になると腸管が収縮し、便を肛門に向かって押し出す力が強まります。リラックステタ状態のときに便が出やすいのはこのため。また反対に交感神経がピークのときはぜん動運動が弱まるので、便が出にくくなります。

睡眠不足



副交感神経の働きが低下

時間が足りない

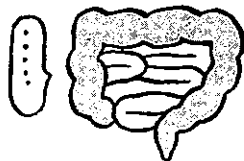
トイレに行く時間が  
足りない



便が腸にたまって  
とんとん硬くなる



腸のぜん動運動が  
起こりにくくなる。



## PART 2

「腸育」をはじめよう

通常は2つの自律神経がバランスよく動いていますが、ストレスや睡眠不足、不規則な生活が続いたりすると、自律神経のバランスは大きく乱れます。

たとえば、寝る時間が日によって異なると、昼間も眠い状態が続いたり、夜になっても眠くなかったりするなど、緊張とリラクセスのメリハリがつかず、自律神経の働きも鈍くなってしまう。

日本は欧米に比べて就寝時間が遅い傾向があり、22時を過ぎても起きている子どもたちがめずらしくありません。また睡眠時間も短く、2008年に世界17の国と地域で行った調査によると、0〜36カ月の子どもたちの総睡眠時間（昼・夜を合わせた睡眠時間）はいずれも最短でした。

このようなことから子どもたちの自律神経のバランスが小さい頃から崩れていて、それが便秘の一因になっているといえるでしょう。