



先月から突然寒い日が続いていますね。アデノ、RS、インフルエンザ、診断名のつかない咳・鼻水・発熱を伴う風邪が細く長く続いています。寒暖差の激しい日々の中、体調管理は難しいですね。基本はいつも変わらず早起き、朝ごはん、朝うんち、早寝です。子どもたちも大人も規則正しい生活で、季節の変わり目を乗り切りましょう。



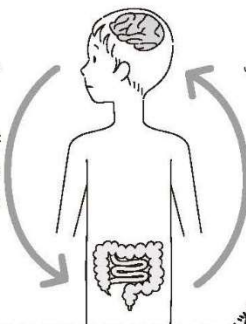
## 腸活で 絶好腸 ライフはじめよう!

「腸活」って聞いたことがありますか？  
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。  
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、  
嬉しい変化が現れるかもしれません。

### 脳腸関連のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸関連」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。  
ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

ストレスが  
腸の動きを悪化させ  
便秘や下痢を誘発する



腸の不調が  
ストレスや不安感を  
引き起こす

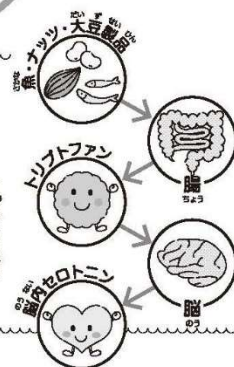
### 腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！  
けれど…

私たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンは  
どのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日から  
できる!

## 腸活習慣

### 発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



### 食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



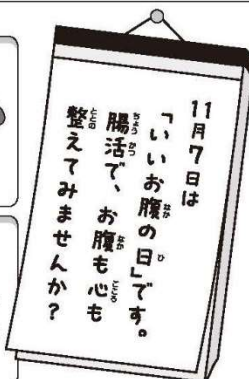
### 腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。



### 夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。



### お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

#### 夜に咳がひどくなるのはなぜ？

##### ■ 気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

##### ■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。



#### おうちでもできる対処法があります

##### ■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

##### ■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



0歳児健診  
28日(金)