



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

おならについて

おならは健康な人でも一日に 5～6 回程度は出るといわれています。よく出てもそれほど心配はいりませんが、臭いが気になるといった場合には、あなたの腸内からのサインかもしれません。今回は、おならがよく出る原因、改善法をご紹介します。

おならって??

私たちは食べ物を飲み込む時に一緒に空気も飲み込んでいます。その空気は「げっぷ」となって口から出るのがほとんどですが、そのままずっと食べ物といっしょに、体の奥に入っていくことがあります。その空気は消化管をゆっくり下に降りていき、最後におしりから出されます。おならは、80%以上が空気で残りはバクテリアが作り出したガスだといわれています。



おならがよく出る原因は??

ストレス

食べ物

便秘

etc...

便が腸内に滞ると臭いのきつい悪玉菌が増えてしまいます

子どものおならがよく出る場合は・・・



まずは便秘の症状がないかどうか、機嫌は悪くないかを見てみましょう。子どもは空気を飲んでしまうことも多いので、そのような症状がなければ様子をみてみましょう。腹痛を訴えるなど他の症状があれば医師に相談をしてください。

腸内環境改善法

運動で腸を動かす！

腸は外からの刺激を受けなくなると蠕動運動^{ぜんどううんどう}が弱くなり、働きが鈍ってしまいます。特にウォーキングや上半身をひねる動きのあるダンスやラジオ体操がおすすめです。



食事を変えれば腸も変わる！

水や発酵食品をしっかりとる、食物繊維をバランスよくとる、さらに大切なのが、食べるタイミングです。眠る前の3時間はものを食べず、胃を空っぽにすることで、睡眠時にしっかりと小腸が働き、便の元を大腸へと送り出すことできれいな腸をつくりまします。



睡眠を整えて腸をきれいに

人間の身体には、睡眠中に腸管をきれいにする「モチリン」というホルモンがあります。モチリンを分泌するためには、十分な睡眠時間をとること、眠る前の2時間は脳を刺激せずリラックスしてから睡眠に入りましょう。

