

お通じちゃんと出てる？便秘・下痢じゃないですか？

子どもの腸内環境と感情



【腸は第2の脳】

腸内環境が感情に影響



腸には脳の興奮を抑えて、リラックスさせるホルモンの「セロトニン」があります。これは腸で**90～95%**が作られています。でも腸内環境が悪くなると分泌されずらくなり、イライラやキレるなど感情にも影響していきます。



便秘・下痢と自閉症の関係

自閉症のお子さんは慢性的な腹痛や、下痢、便秘の問題を抱えていることがあります。こうしたお子さんは**悪玉菌**の数が多く、腸内環境が悪いため、学習力や注意力に悪影響を及ぼす可能性もあると考えられています。



腸内環境を整えるメリット

ある研究によると健常な腸の細菌を自閉症のお子さんに移植すると下痢・便秘などの症状が改善し、「**社会的なふるまい**」の能力も**45%改善**したと報告されています。



社会的性

ストレスも腸に影響



ストレスを感じた時、お腹が痛くなる経験をしたことはありませんか？これはストレスが腸に影響したことで起こる現象です。

脳腸相関（脳と腸の関係）

このように腸が脳に影響を与えるように、脳への刺激も腸に影響する関係があります。だから**第2の脳**と呼ばれるのです！

子どもの腸内環境を整える



和食中心の食事



しょうゆ、味噌、納豆など発酵食品を含む食事は腸内環境を整えるのに効果的です。

規則正しい生活リズム



昼間にたくさん遊び、夜はぐっすり眠るという生活リズムが便秘予防に！

リラックスできる環境

入浴・スキンシップを含めたコミュニケーションが子どもの緊張を和らげ腸の動きやバランスを整えます



腸内環境改善に取り組みたいと考えている母親は**82.2%**もいますが、毎日の対策実践は**25.7%**にとどまっています。無理なく継続できることから始めていきましょう！