

最近明らかになってきた「脳腸相関」について

◆実際の医療にも取り入れられている、脳腸相関による「心」への大きな影響◆

腸の中で腸内細菌などの異常が起こると、内視鏡で見てもわからないレベルであっても、神経は侵害を受けているという信号を脳に伝えます。脳はそれを敏感に感じ取り、刺激が強い場合にはそれが不安感や抑うつ感をもたらすのです。それと同時に、痛覚を抑える側の神経も活性化されるため、通常はひどい症状にはなりません。しかし、それが上手く働かないと、不安感や抑うつ感だけでなく、腹痛や下痢と言った症状をもたらされます。それ以外にも、脳腸相関により、腸内細菌は小腸内にある免疫システムを維持し、また、腸は脳内で幸せホルモンとして働くセロトニンの90%以上を作り出しています。



1. 日時：2月28日（月） 13時30分から
2. 場所：こどもと福祉の未来館・多目的室2号室
3. 講師：会員の鵜野沢 実豊氏（健康管理能力検定1級・健康管理士一般指導員）
4. 申込み：メールに返信又はTEL：本橋：090-5573-3746
薄井：2945-2660 加曾利：2939-2308

みんなで、考えてみよう!!
脳と腸の関係について!?

