

# くらし応援

## 健康ちえの輪

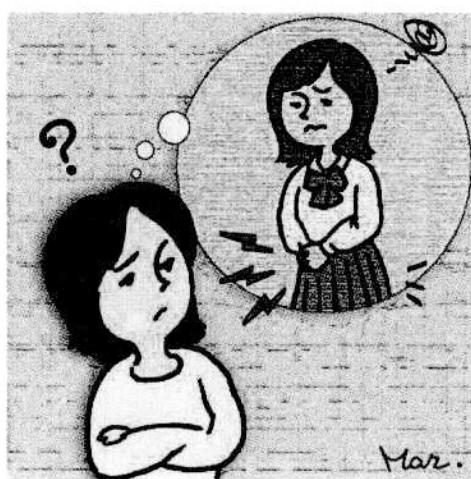
### 胃腸の悩み

中学2年生の娘がいます。小さいところからおなかにガスがたまりやすく、おならが頻繁になります。1時間に2、3回はおながしたくなるようです。便通は1日に1、2回あり、便秘ではありません。家では、トイレ以外でもいつでもおならをしていいことにし

ていますが、日中、学校ではがまんするしかなく、下腹が張つて苦しいときがあるようです。特にキャンプや運動部の合宿など、泊まりがけのときは、長時間がまんしているため、本人も「おなかが痛くなつて困る」と言います。

少しでもおならの回数を減ら

### 頻繁におならが出る



Mar.

す方法はないでしょうか。胃腸に何か問題がある可能性があるのでしょうか。やはり病院に行つた方がよいのか、食事や日常生活で何か改善する方法があるのか、教えていただければと思います。

娘はニキビがひどく、顔が真っ赤になるほどです。皮膚科を受診して漢方薬を処方してもらいましたが、効果がありません。これもおなかにガスがたまりやすいことと関係があるのでしょうか。

(ジーン・45歳・小諸市)

す。

大腸で発生したガスは体の中にも吸収されるので、ニキビの原因になつている可能性

はあります。娘さんはガスの発生が多い状態がもう何年も続いているようですので、い

ずれにしても一度、胃腸内科への受診をお勧めします。

(神村盛宣 長野市・伊勢宮

大変お困りのことと思いま  
す。おならが頻繁に出たり、我慢してお腹が張つてくるのは、主に大腸での細菌によるガスの発生が原因と考えられます。

人間の腸には、腸内細菌と

呼ばれる100種類の細菌があり、その数は100兆個に及びます。これらの細菌は腸の内容物を栄養源として、発酵・増殖し、その際にガスを発生します。腸内細菌の状態には個人差があり、年齢や食

事の内容によつても違つと考  
えられています。

娘さんのお腹の腸内細菌は、あまり好ましい状態では  
ないようです。日常生活では、  
ガスを発生しやすい発酵性食  
品(いも類、豆類など)や肉

類を控えると良いでしょ  
う。便通は十分あるようですが、纖維性食品は多めにとつてください。そのほか、薑玉菌といわれるビフィズス菌入りのヨーグルトなども試してみてください。

体質的なものとして、乳糖不耐症によつて腸内ガスが発生する場合もあります。これ

は、食事の注意や薬で治せま