

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。小さいころからおなかにガスがたまりやすく、おならが頻繁に出ます。1時間に2、3回はおなら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なっています。

「おなかが痛くなって困る」と

「おなかが痛くなって困る」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



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。やはり病院に行った方がよいのか、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)

アドバイス 腸内細菌の状態に原因

大変お困りのことと思います。おならが頻繁に出たり、我慢してお腹が張ってくるのは、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種類の細菌がいて、その数は100兆個に及びます。これらの細菌は腸の内部物を栄養源として、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

事の内容によっ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、繊維性食品は多めにとってください。そのほか、善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、乳糖不耐症によっ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

す。

大腸で発生したガスは体の中にも吸収されるので、ニキビの原因になっている可能性があります。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、いづれにしても一度、胃腸内科への受診をお勧めします。(神村盛宣、長野市・伊勢宮胃腸外科院長)

医療・健康