



# 健康テラス

## 「脳腸相関」について



小川クリニック  
小川 吾一 先生



悩み事やストレスがかかるとおなかが痛くなったり、下痢をしたりすることはよく経験します。また、腸の調子が悪いと落ち込んだり、気分不良になったりします。このように腸と脳は互いに密接な関係を持ってつながっており、これを「脳腸相関」と言います。

脳は神経やホルモンによって全身の臓器に命令を出す司令塔の働きをしています。一方、腸は単に食べ物を消化・吸収するだけではありません。腸の壁の中には無数の神経細胞の集合体があり、腸全体にネットワークを形成して連動して働いています。しかもこのネットワークは脳から

の指令を受けることなく自律して働いていると言われています。すなわち腸は「第二の脳」と言われるゆえんです。しかしこの両者はお互いに別々に働いているのではなく、影響を及ぼし合いながら働いているということは最初に述べた例を考えれば理解できると思います。

乳酸菌食品や食物繊維を摂ることで腸の環境を整えると脳の機能にも良い影響を与えることができます。また逆に趣味やウォーキングや深呼吸をしてストレスを緩和することで腸の調子もよくなります。ぜひ日頃の生活習慣を見直して脳にも腸にもいいことを心掛けて下さい。



## 図書館・健康センター複合施設 ホンテラッセ長与 通信 Vol.11



ホンテラッセ 長与  
honterrasse nagayo



長与町ホームページ

整備の詳細は上記二次元コードからご覧ください

問 政策企画課新図書館等建設係 ☎095-801-5661

### ホンテラッセ長与の環境配慮③

建設中の新施設『ホンテラッセ長与』は、環境面で工夫、配慮された建物になることが特徴です。

今月は、ホンテラッセ長与の特徴のひとつである“ZEB”について、ミックンが疑問に答えます。

**Q ホンテラッセ長与の特徴である“ZEB”って何?**

**A** “ZEB(ゼブ)”とは“Net Zero Energy Building(ネット・ゼロ・エネルギー・ビル)”のこと、快適な室内環境を実現しながら年間の一次エネルギー消費量の収支をゼロとすることを目指した建物のことだよ! ホンテラッセ長与は『ZEB』の認証を取得する建物になる予定だよ。

**Q ホンテラッセ長与では、どうやって“ZEB”を実現するの?**

**A** 1月号で紹介したとおり、省エネ構造や設備によってエネルギーの消費を少なくすることに加え、約200kWの太陽光発電によって電気をつくり出すことで、自家消費する仕組みになっているんだよ。

**着々と工事進行中! /**

