

2022年5月10日

報道関係者各位

医師に聞く、アフターコロナのメンタルケア

腸はカラダをあらゆるストレスから守る“要”。腸の健康がメンタルケアには重要です。

新型コロナウイルス対策のまん延防止等重点措置はすべての地域で解除され少しずつコロナ前の日常を取り戻しつつあります。新型コロナウイルスの影響を受け続けた2年間で、未知のウイルスへの恐怖、経済的な不安、また繰り返される生活リズムの歪みなどから、私たちには心と体を守るための新たなヘルスリテラシーが生まれました。

本資料では、近年注目されている「脳腸相関」の観点から医療法人社団 順幸会 小林メディカルクリニック東京 院長 小林暁子先生にお話をお聞きしました。

小林暁子先生

医学博士

医療法人社団順幸会 小林メディカルクリニック東京院長・理事長。

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学総合診療科などでの診療経験をもとに、便秘外来、内科、皮膚科、女性専門外来など全身の不調に対応するクリニックを開業。人気の便秘外来では1万人以上の便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。「患者さんの心に寄り添い、自然治癒力を引き出す医療」がモットー。



アフターコロナは日常の生活に戻るストレスに注意

「在宅勤務に慣れてしまっていて、出勤すること自体がストレスになっている」、こう言って診療所に来る患者が増えています。通勤や通学、人が集まる会議といった、これまで日常的に行っていたことが大きなストレスになってしまっているようで、アフターコロナによるストレスを訴える患者さんが多くなっています。新型コロナウイルス感染症が流行し始めたときには、自分や家族の感染そのものに対する不安がストレスとなっていました。ウィズコロナとなって「孤立感」や人と関わらなくなったことによる慢性的なメンタル不調が多く見られました。しかし、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が解除されて以降、最近になって日常生活への回帰によるストレスが広がっています。

ストレス対策は「体内時計」のリセット

人は寝ている間に脱水症状になっています。また人は自然な生活のなかで体内時計にズレが生じてきます。自律神経は、体内時計をもとに動いているので、私たちはこの体内時計のズレを毎日直すことが理想です。そのためには、まず朝起きて軽くうがいをした後に、コップ1杯の水を飲むことをお勧めします。胃のなかに水が入ることによって腸など体内の臓器にスイッチが入ります。また寝ている間の脱水症状が改善されるのです。その後、しっかり朝食をとることもとても大切です。夜遅くに食事をとるなどして朝食を食べたくないという人は、朝食が美味しく食べられる食事の習慣をつけるようにしてください。体内時計を常にリセットすることと、腸の健康を意識することが大切です。

腸はカラダをあらゆるストレスから守る“要”

腸は栄養の吸収や水分の維持、免疫など、カラダをあらゆるストレスから守る要の臓器と言えます。最近の医学では、腸が脳と連携をとりながら私たちの生命を支えている重要な臓器である

という認識が広がっています。「腸」が活性化すると「脳」にも良い影響を与えるという「脳腸相関」の研究も進んでいます。例えば、精神をリラックスさせて幸せな気持ちにする神経伝達物質「セロトニン」の95%は、脳ではなく「腸」で作られています。そのため、腸内環境が悪化するとセロトニンの分泌が低下し、気持ちも落ち込むこととなります。そうすると睡眠ホルモンも生成されにくくなり、睡眠の質まで落ちてしまいます。腸の健康状態が私たちのメンタルヘルスに大きく影響するのです。

腸のケアのため必要なこと。まず第一に水を飲んで！

腸は水をダイナミックに吸収する臓器です。1日に9リットルもの水分が腸に流れ込みます。口から摂取する水が2リットル、唾液が1リットル、胃液が2リットル、その他諸々の分泌液が4リットルです。口から摂取する水分量が少なければ便が排出されにくくなったり、体内に循環する水が減って細胞にダメージを与えてしまいます。そのため腸のケアのためには、まず口から摂取する水が非常に重要になります。元々、ご高齢の方の中には「トイレが近くなる」という理由から、また女性の中には「むくむから」という理由から水を敬遠する人がいます。コロナ禍では「マスクしていると水を飲むのが面倒」という声も聞かれました。

しかし、患者さんには「酸素の次に大切なものは水分。水分摂取は仕事だと思ってほしい」と常に伝えています。また、電解水素水整水器*など胃腸症状を改善する効果が認められている整水器もあるので、こうした良質な水を飲むこともお勧めします。

*電解水素水整水器：

電解水素水整水器は、医薬品医療機器等法（旧薬事法）において胃腸症状の改善に効果が認められている管理医療機器です。その使用目的・効果は、「胃腸症状改善のための飲用アルカリ性電解水の生成」です。電解水素水（アルカリイオン水）を飲むことで、胃もたれや胃の不快感を和らげ、また胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



日本トリムの整水器はシェアNo1です。

日本トリムでは、胃腸症状を改善する医療管理機器の家庭用整水器を製造販売しています。ご家庭で用途に合わせて、電解水素水、酸性水、浄水をご利用いただくことができます。

■日本トリムとは

株式会社日本トリムは、医療機器である電解水素水整水器製造販売を主軸とした事業を展開しています。当社は世界に先駆けて水が持つ機能に着目し、25年以上にわたる産官学共同研究により健康に寄与する電解水素水の機能、有用性を追求しています。現在では、電解水素水の活用は飲用にとどまらず、血液透析における次世代新規治療法や農作物の栽培など様々な分野へと応用し展開しています。また、グループ会社では国内最大手の民間さい帯血バンク（ステムセル研究所、東証グロース市場：7096）事業を展開するなど、日本トリムグループはグローバルなメディカルカンパニーを目指しています。

■会社名/株式会社日本トリム（東証プライム市場：6788）

- 設立年月日：1982年(昭和57年)6月12日
- 代表取締役社長：森澤 紳勝（もりさわ しんかつ）
- 資本金：992,597,306円
- 従業員数：576名（関連会社等を含む）
- 企業ホームページ：<https://www.nihon-trim.co.jp/>

＜本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ・ご質問＞
株式会社日本トリム 広報窓口 平井（関西エリア）TEL:06-6456-4633
浅尾（関東エリア）TEL:03-5511-8660
E-mail:pr@nihon-trim.co.jp