

こどもと腸について

腸の話をするるととてもこの紙面では書ききれないので「腸は第二の脳」といわれることから、腸と神経とのこととお話します。腸は脳からの指令なしで、自らが判断し活動することが出来る唯一の器官です。腸に入ってきたものが人にとって害があるかどうか腸自らが判断し排泄します。腸は脳に次いで多くの神経を持っており、他の消化器官と協調したり、他の臓器に指示したりします。また脳と情報のやり取りをします。ストレスを感じるとお腹の調子が悪くなったり、腸の状態が悪くなるとイライラしたりします。幸せホルモンであるセロトニンの95%が腸で作られてられていることからしても分かります。

最近では後天的統合失調症や自閉症の治療に腸内フローラを整えるという治療も行われています。このように腸は単なる消化器官ではなく、人間の精神と肉体の両方の健康に関与しているのです。今まで話してきたことは大人にも言えることですが、すべてで未発達のこどもにとってその影響は計り知れません。

精神の弱い子は腸の状態も良くないと医師は語ります。

今年の2月の園だよりや10月の園だよりにも腸についてお話ししてきました。子どもの腸の状態を常に把握しておくことが健康を保つことに繋がります。2月に紹介した「ブリストル大便スケール」などを使って目で見てチェックすることも良い方法かなと思います。腸のことが分かってくると中国の「医食同源」という言葉が的を得ていると思わざるをえません。

最近の子育ての情報はどうも知育に偏りすぎて私は不安です。朝夕の食事をきちんと摂ること、好き嫌いをさせないこと、常に子どもの健康に気を遣うこと。このことの方が大切で、大人になって色々な病気に罹らないようにすることが先ず第一であると考えます。三歳までにより多くの免疫細胞を獲得し、腸内フローラを破壊する抗生剤をなるべく飲まないで済むような体の子に育てることが大事だと考えます。