

Q2 臭いおならが出るのはなぜですか？

善玉菌を増やすには？

腸内の善玉菌を増やす方法には、大きく分けて次の2つがあります。

①プロバイオティクスの摂取

食品では、ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物など。ただし、これらに含まれるビフィズス菌や乳酸菌は腸内に長く留まることができませんので、毎日、続けて摂取する必要があります。



②プレバイオティクスの摂取

腸内の善玉菌を増やす作用のあるプレバイオティクスを摂取します。

代表的な食品成分はオリゴ糖と食物繊維で、オリゴ糖は、大豆、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、にんにく、バナナなどに多く含まれています。これらの中には食べすぎるとおならの悪臭につながる食品もありますので、バランスよくとるようにしましょう。

おならの成分は、空気と、食べ物が腸内細菌によって分解される際に発生する水素ガスやメタンガスなどで、においのないものがほとんどです。

ところが、肉や卵、乳製品、ねぎ、にんにくなどを多く食べると、悪臭を放つインドールやスカトール、硫化水素、酢酸、アンモニアなどが発生するため、おならが臭くなります。これは、高脂肪・高たんぱく質の食事に偏っているサインともいえます。

また、おならのにおいは、腸内環境の状態を反映しているとも考えられています。腸内には、およそ500〜1000種類も

の細菌が生息しています。腸内細菌は大きく分けて善玉菌、悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌の3つがあり、それらが互いに密接に、複雑にかかわりながら、バランスを保っています。

健康な腸では善玉菌が優勢で、腸の運動を活発にする、感染を予防する、発がん性のある腐敗物質の産生を抑制する、免疫機能を高めるなどの重要な働きを担っています。善玉菌が優勢であれば、便もおならも悪臭はしません。一方、便秘の人などによくある悪玉菌優勢の腸では、お腹にガスがたまりやすく、おならが臭くなります。

A 食べ物や腸内環境の悪化が関係しています

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

ひそかに困っている人が多い!?

おならの悩み

おならの回数が多い、臭いおならがよく出る、出では困るときに限って出そうになる……、おならのことで困っている人は少なくないのですが、なかなか他人には言いつらいものです。

そこで、今回はおならをテーマに、その原因や改善の仕方についてお答えしましょう。



監修 **山口 泰**
やまぐち・やすし
山口内科院長(鎌倉市大船)
鎌倉市医師会会長
順天堂大学医学部卒。医学博士。カリフォルニア大学サンディエゴ校などで肝臓病を研究。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す! 家庭の内科学」(ごま書房)、「ぜんそくをコントロールする」(保健同人社)がある。日本医師会「新型コロナウイルス感染症外来診療ガイド」編集長。

Q3 心配なおならはありますか？

食物繊維を知ろう!

食物繊維には大きく分けて、水溶性と不溶性があります。理想的な比率は、水溶性：不溶性が1：2といわれています。

水溶性食物繊維

水を含みやすく、便を軟らかくしてくれる作用があります。

【多く含む食品】
海藻類、さといも、果物(柑橘系)、こんにゃく、カボチャ、キャベツ、大根など



不溶性食物繊維

腸を刺激して、腸の蠕動運動を活発にします。また、便のカサを増やし、排泄を促します。ただし、とりすぎると逆に便秘になることがあります。

【多く含む食品】
玄米、とうもろこし、小麦ふすま、さつまいも、ごぼう、豆類、キノコ類、果物(りんごなど)、ココアなど



★理想的なバランスの食材
キウイ、アボカド、納豆、オクラ、ライ麦パンなど

過敏性腸症候群とは、検査をしても大腸に異常が見つからないのに、下痢や便秘、腹痛、お腹の張り(腹部膨満感)などの不快な症状が続く病気です。原因ははっきりとはわかっていませんが、精神的なストレスが関係していると考えられています。命にかかわる病気ではないものの、本人にとっては深刻で、長引くことが多いのが特徴です。

この過敏性腸症候群の人のなかには、おならがよく出て困っている人やお腹にガスがたまって苦しいという人が少なくありません。前述の「呑気症」を併発

している人も多く見られますので、消化器内科で異常が見つからない場合は、耳鼻科や心療内科を受診してみることをおすすめします。整腸剤に加え、抗不安薬や抗うつ薬、鼻炎薬、漢方などの使用によって、多くの場合、症状は改善します。

しかし、過敏性腸症候群の治療の基本は生活習慣の改善です。バランスのよい食事、プロバイオティクス・プレバイオティクスの摂取、規則正しい生活、質のよい睡眠、運動習慣、リラックスタイムを過ごすことなどを心がけましょう。

A 過敏性腸症候群の患者さんにはおならやお腹の張りでお悩み人も

Q1 おならの回数が多くなる原因は？

空気を飲んでしまう「呑気症」

人間ののどの奥には空洞があり、そこに空気がたまっています。私たちは、いつもこの空気を唾液といっしょに飲んでいるのです。それが限度を超えて多くなる病気が「呑気症」で、ストレスを多く受ける人ほどなりやすいといわれています。

呑気症になると、ゲップの回数が増えて胃液が食道に逆流し、胸焼けが起きる、おならが増える、胃やお腹が張って苦しいといった症状だけでなく、動悸や腰痛を引き起こすこともあります。

近年は医療関係者の間でも認知が進み、治療を手がける医師も増えてきています。



おならの7割以上は、食事のときなどに口から胃に入った空気で、残りは腸内で食べ物が発酵して発生するガスです。

成人の場合、腸内では1日に平均0.5〜1.5リットル程度

のガス(おならのもと)がつくられるといわれています。ただし、その多くは血液中に吸収され、肺に運ばれて、吐く息とともに排出されます。

成人のおならの1日の平均回数は5〜20回といわれていますが、回数だけで病気を疑うような診断基準はありません。

次にあげるのは、おならの回数が多くなる主な原因です。

●早食い
よく噛まずに早食いをする、食べ物といっしょに空気を多く飲み込んでしまいます。

●ストレス
ストレスが強い人は、知らずに空気を飲み込んでしまう場合があります(呑気症)。

●食べ物
いも類や豆類などを食べると、おならが出やすくなります。

●鼻炎による鼻づまり
鼻づまりは口呼吸を招きます。そのため、食事の際、知らずに空気を飲み込んでいます。

A 主な原因は早食いやストレス、ガスが発生しやすい食材など