

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「『おなら』を我慢すると、血液に乗って全身を巡ってホント！？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

2026
11月号
Vol.111

いきなりですが、ドライバーの皆様、運転中に「あ、おならが出そう…」と我慢すること、ありませんか？
便秘気味の人にはおならが多くなる傾向があるようです。

「一人だから気にせず出すよ！」という方は素晴らしいのですが、同乗者がいたりすると必死に我慢することもあるかと思います。
時間が迫っていたりして、「本当はトイレでスッキリ（大）したいのに、後回しにしている」という方も多いのではないのでしょうか。



■我慢した「おなら」はどこへ行くの？

腸の中で発生したガス（おなら）を我慢すると、
どうなると思いますか？

「お腹の中で消えてなくなるのかな？」と思いきや、大間違いです！
実はお腹の中に溜まったガスは、腸の壁から血液の中に
吸収されてしまいます。

そして、そのガスを含んだ血液は、心臓を巡って全身を巡り、最終的
には肺に到達し、なんと「息」として口から吐き出されているのです。
つまり、おならを我慢し続けると、自分の息が少し臭くなってしまう
という、ちょっと悲しい現実があります。



■腸内ガスが「脳」の働きを低下させる！？

問題は「におい」だけではありません。
便秘がちだったり、トイレを我慢しすぎたりすると、
腸の中でアンモニアなどの「有毒なガス」が大量に発生します。
この有毒ガスが血液に乗って全身を巡り、
「脳」に到達するとどうなるのでしょうか。



脳がこの毒素の影響を受けてしまい、

「なんだか頭がぼーっとする」「集中力が続かない」

「理由もなくイライラする」「突然強い眠気に襲われる」

といった症状を引き起こすのです。

「ちゃんと寝たはずなのに、午後になるとやたらと眠いし、集中でき
ない」もしそんな日が続いているなら、それは寝不足のせいではなく、
腸に溜まった便やガスのせい（腸内環境の悪化）かもしれません。

集中力が落ちた状態や、イライラした状態での運転は、
思わぬ見落としや判断ミスを生み、重大な追突事故などを引き起こす

「健康起因事故」の入り口になってしまいます。



■腸は「第二の脳」。ご機嫌をとってあげよう！

人間の腸には、脳と同じくらいたくさんの神経が張り巡らされてお
り、「**第二の脳**」と呼ばれるほど賢い臓器です。腸の調子が良いと、
それだけで頭がスッキリして、気分も前向きになります。

1. 「朝の1杯の白湯（さゆ）」で腸をポンッと叩き起こす

朝起きたら、まずは温かいお湯（白湯）コップ1杯飲んでください。
空っぽの胃腸に水が入ることで、
腸が「お活動開始だな！」
と目覚め、自然なお通じを促してくれます。



2. 運転中の「腸もみストレッチ」

信号待ちの時などに、シートベルトの下から両手をお腹に当てて
おへその周りを「の」の字を書くように優しく
マッサージしてみてください。ガスの排出をスムーズにします。

3. コンビニ飯のちょい足しで「ネバネバパワー」を

お昼ご飯をコンビニで買う時、「なめこ汁」や「オクラ」
「めかぶ」「納豆」などのネバネバ食品を追加してください。
このネバネバの正体は「水溶性食物繊維」といって、
腸の中の不要なものを絡め取り、便をやわらかくして
スルッと出してくれる、腸にとっての最高のご馳走です。



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>

03-3803-8220

東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502

TEL：044-322-0848

