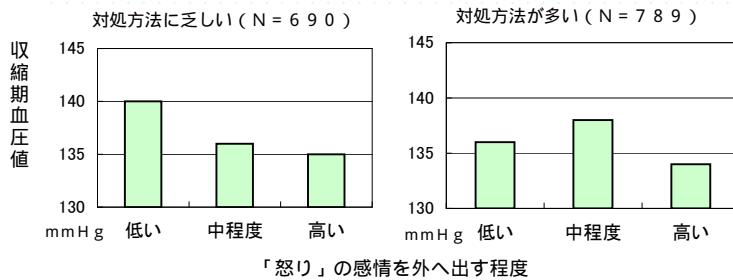


性格も寿命に関連?!



男性を対象として「怒りの感情を外に出しやすいか」という性格特性と血圧の関係を調べた報告がある。いつも怒鳴っている人のほうが血圧が高いように思えるが、実際は逆。「表面上怒りは現れないが、ハラワタは煮えくり返っている」というタイプがむしろ血圧が高いことがわかった。さらに怒ったときの対処行動、たとえば「友人とおしゃべりする」「買い物する」「運動する」などの行為が多いか少ないかで対象者を2群に分けた結果が以下。

「怒り」の感情を外へ出す程度と血圧の関連(男性)



地域住民男性(30~74歳) 1479人を解析。年齢、アルコール摂取量、肥満度、喫煙、高血圧家族歴、調査対象地域を調整

怒りを内にためやすく、かつ発散する方法を知らない、というタイプが血圧上昇のハイリスク群といえそうだ。

女性では怒りの表現型と血圧にはほとんど関連はない。なぜなら、ほとんどの人が何らかの対処法をもっていたからだ。女性の場合、男性よりも内面のストレスの発散が上手な人が多いようだ。寿命の男女差の理由のひとつといえそうだ。

おならは、腸内環境のバロメーター!?



おならは、腸の健康状態を知る大事なバロメーターです。「いいおなら」「悪いおなら」が出る仕組みを理解して、日常生活を見直してみましょう。



「悪玉細菌」が多いとくさい!におわないのは健康な証拠

1日に腸で作られるガスの量は400~1200ml。大半が便と一緒に排泄されます。ガスの成分は食事中に飲み込んだ空気や、腸内細菌が食物を分解した時に出す水素やメタンといった、においがいいものがほとんどで、こうしたガスは「いいおなら」にあたります。一方アンモニアや硫化水素、インドールなど少量ながらくさいガスもあります。腸内にいる悪玉細菌が肉類などに含まれているたんぱく質や脂肪を分解する胆汁をエサにして生み出します。これが「悪いおなら」。おならがくさいのは、肉類などの高脂肪・高たんぱく質の食事が続いて腸内の悪玉細菌が増えている証拠と言えます。腸内で悪玉細菌が多くなると発がん物質も増えると言われていています。あなたのおならは大丈夫ですか?肉食生活が続いていませんか?一度食生活を見直してみましょう。またヨーグルトや乳糖、オリゴ糖、食物繊維が豊富な食品を積極的に摂り、善玉細菌を増やし、腸内環境を整えましょう。

目指せ!「いいおなら」

参考:日経新聞2010/5/30

総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	



顧客健康支援室