

かわぐち消化器内科

第31回「おなら」のお話

「おならが出過ぎる」「おならが臭い」など、おならに関するお悩みを訴える患者さんは少なくありません。おならとは、飲みこんだ空気や腸内で発生するガスが溜まって出る生理現象です。腸内で発生するガスは、糖質や食物繊維が腸内の善玉菌によって分解され発生します。そのため、糖質や食物繊維を摂り過ぎると、おならが増えます。また、炭酸飲料や呑気症(ストレスなどで空気を多く飲み込んで起こる)も、おならを増やします。タンパク質(肉)は腸内の悪玉菌によって分解され、硫化水素などの臭いガスを発生します。ニンニクも臭いおならの原因になります。つまり、肉やニンニクを摂り過ぎれば、おならは臭くなります。便秘や下痢を起こす病気(過敏性腸症候群)、腸に炎症を起こす病気(潰瘍性大腸炎、クローン病)では、おならの症状が元気な時と比べて変化する場合がありますかもしれません。ヨーグルトや整腸剤を試しても改善せず、おならの気になる症状が長く続く場合には、お気軽にご相談ください。



院長 川口 義明



かわぐち 消化器内科

TEL 045-830-5311

港南区港南台5-23-30
港南台医療モール3F



〔診療時間〕

午前 9:00-12:00

午後 16:00-17:30

〔休診〕

木曜・日曜・祝日

(土曜午後)

