



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
過ごしやすい、爽やかな気候になりました。エイジェックグループとして新年度を迎え、環境が大きく変わった人いると思います。新しい環境では、自身の疲労に気づかず体調を崩しやすくなります。
無理をせず、意識して休暇や休息を取り入れ、心身の健康を大切にしましょう。

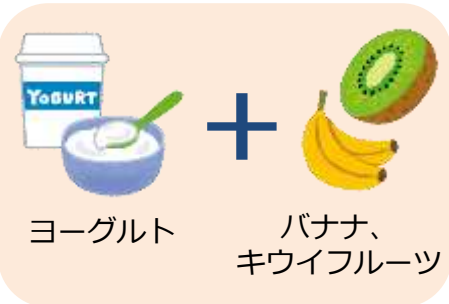
今月号は【腸内環境とメンタルヘルスの関係】【世界メンタルヘルスデー】についてお伝えします。

腸内環境とメンタルヘルスの関係

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、神経系や液性因子を通じて脳と腸は互いに影響し合っているとされています。従来から「脳と腸は神経系を通じて連携しており、適正な腸内細菌が心の健康に良い」という考えがありましたが、近年の研究では、自閉症やうつ病と腸内細菌叢との関係が報告されるなど、注目が高まっています。

腸の調子を整えることは、心の健康状態を改善する方向にも役立つと考えられています。なんだかやる気が出ない、気分がもやもやするという時は、まずは食生活を見直し、腸内環境を整えてみましょう。

腸活に良い食べ物と栄養の組合せ



ヨーグルト

バナナ、
キウイフルーツ



みそ汁

海藻類



キムチ

納豆 or
海藻類 or 野菜

乳製品や発酵食品には腸内環境を整える「善玉菌」が多く含まれています。
果物や野菜、キノコ類や海藻類などに多く含まれる食物繊維やオリゴ糖は、「善玉菌」の働きを助けます。

出典: SUNSTAR 心身健康道場「腸のおもしろ話 第6回 メンタルヘルスにも関係? 腸内環境と心身の密接な関係」
meiji 腸活に良い食べ物は? 上手な食べ方、組み合わせ、注意点を解説

世界メンタルヘルスデーとは?

世界精神保健連盟は、1992年よりメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)として広く認識されています。

この機会に、自分自身や周囲の方々のメンタルヘルスについて、改めて考えてみてはいかがでしょうか。



世界メンタルヘルスデー 2025
～つながる、どこでも、だれにでも～



厚生労働省
特設サイトは
こちらから



https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html

出典: 厚生労働省ポータルサイト 世界メンタルヘルスデー2025

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

