



食欲に気をつけよう

食欲の秋!食欲が増す理由は?

一般的に、秋は食欲が増すといわれます。その理由としてさまざまな説があります。

気温が低下して基礎代謝が上がるため

気温が下がると、体温を保とうとして基礎代謝が上がります。すると、エネルギーを多く使うので、空腹を感じやすくなります。

日照時間が減少するため

秋になると日照時間が減少するため、脳のセロトニンを減らさないように、食事からセロトニンの材料を摂ることにより、精神を安定させています。



セロトニンとは?

体温調節
 消化・排便 など
 腸の活動を up

その他

- 夏バテで低下していた食欲が、秋になり涼しくなったことで回復するため。
- 秋に旬を迎える作物が多いため。
- 冬に向けて体に蓄えるため。 など

食欲低下と自律神経との関係

空腹や満腹を感じる視床下部という場所が、脳の中にあります。視床下部は、自律神経(交感神経・副交感神経)の機能や、内分泌機能を総合的に調節する働きを持っています。つまり、自律神経の調子が乱れると食欲低下の原因となりえます。

ストレス
 栄養不足
 睡眠不足

自律神経
 の乱れ



食欲不振

食欲不振が続く方は受診を

数日で食欲が戻る場合は問題ありませんが、続く場合は病気が潜んでいる可能性があります。

原因となりうる疾患

消化器系

胃がん、大腸がん、膵臓がんなど

内分泌系

甲状腺機能低下症、重症の糖尿病、副腎不全など

様々な精神神経疾患

アルコール多飲や亜鉛欠乏症など



定期的に健診を受けましょう

症状が出てから受診するのではなく、定期的に健診を受けることが、病気の早期発見・早期治療につながります。例を見てみましょう。

例

60歳代男性Aさんは健康に自信があり、健診も20年前に受けたきりだった。

半年前位から、時々食欲が低下する症状があったが、そのまま放置していた。

1か月前から症状が強くなったため受診。採血、CT、胃カメラ検査を受け、進行胃がんと判明した。

上記の例では、健診を受けていればピロリ菌の除菌を受ける機会があり、胃がんにならなかった可能性があります。また、食欲低下の頻度が高い内科的疾患を防ぐことができ、早期発見の確率が高まります。