



## 『おなら（屁）がよく出るの？』

しもじ内科クリニック院長  
下地 栄壮



年齢を重ねるにつれ、おなら（屁）が多くなったと感じている方も多いのではないのでしょうか？ 今回は“おなら”についてのお話です。

成人のおならの量は、1日に100～3000mLと個人差が多く、5～20回程排出されます。食べ物や飲み物を摂取する際に一緒に飲み込んだ空気や、腸内細菌が食物を消化する過程で発生したガスが、おならとして排泄されます。ガスの成分は、窒素が最も多く、続いて水素、炭酸ガス、メタン、酸素などです。これらは無臭ですが、微量（1%以下）のアンモニア、硫化水素、インドール、スカトールなどの悪臭のあるガスが含まれています。おならが異常に多いなどの原因として、以下のことが考えられます。



### 1.早食い、食事時の空気の飲み込み

早食いをすると一緒に空気を多く飲み込んでしまい、排出されるおならも多くなってしまいます。炭酸飲料水やビールでもおならが多くなります。



### 2.食物繊維の過剰摂取

食物繊維は、適度に摂れば便通を整えてくれたり、様々な疾患の発生リスクを下げてくれます。芋類や豆類など繊維質を多く取ると、おならの量が2～10倍に増えることが分かっています。芋や豆の中には、人間の胃や腸では消化されない食物繊維が腸内の細菌によって分解され、発酵されておならになると考えられています。

しかし、食物繊維が原因で出るおならはそれ程臭くなく、気にし過ぎない様にしましょう。

### 3.肉や脂肪類の摂り過ぎ

肉や脂肪類を過剰に摂取すると、これを栄養源としている悪玉菌が増えて、臭いおならを産生します。

### 4.便秘

便秘になると、排泄されない便とガスが腸内に溜め込まれます。すると、溜まったガスを外に出すためにおならの回数が増えます。しかも、長い間腸に停滞したガスは発酵が進むために、臭いがきつくなります。

### 5.ストレス

強いストレスを感じて無意識に唾を飲み込む動作が増えると、一緒に空気を飲み込み、腸にガスが溜まりおならの原因となることがあります。

### 6.胃腸の病気

慢性胃炎や過敏性腸症候群、呑気症、大腸がんなどの胃腸の病気でもおならが増えることもあります。

### 7.加齢

加齢によって胃腸の機能が衰え、食べ物の消化も遅くなっていき、胃や腸に長く留まる様になるためガスも発生しやすくなります。また、加齢により腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増加すると考えられています。



## 【お知らせ】

ゴールデンウィークは、暦通り5月2日（日）から5月5日（水）までお休みとさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、よろしくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL:092-605-6300