



「おなら」を出さない、予防法はあるの

「おなら」の大部分は飲みこんだ空気

「おなら」は、がまんをすることはできても、出さないようにすることは、わたしたちが生きていくかぎりできません。

おならの大部分は、わたしたちが、食事をするときなどに飲みこんだ空気、おならの体積の80パーセント以上が、空気だといわれています。

大腸の中には、いつも、150～200ミリリットル（コップ1ぱいくらい）の空気やガスがつかまっていて、それらが、大腸の中のものを、前に送るのを助けています。そして、その空気やガスのうち85パーセントは吸収され、残りがおならになって出るので。

このガスは、大腸の中の大腸菌という細菌（目では見ることができない小さな生き物）が、大腸の中の食べ物のかすをくさらせて出たものと、血液にとけこんでいたガスが、腸の中にしみ出たものです。

「おなら」は、がまんしないこと

では、がまんした「おなら」はどうなるかというと、もう一度、腸のかべをとおって、血液の中にもどっていくのです。

おならの大部分は空気ですので、心配はいりませんが、あまりがまんするのは、やはり体には毒です。それに、「おなら」は、1日に500ミリリットルも出るので、それを、絶対に出不さないようにするのは、むりなことです。なるべく、時と場所を選んで、じょうずに出すようにしましょう。（監修・保志 宏）

