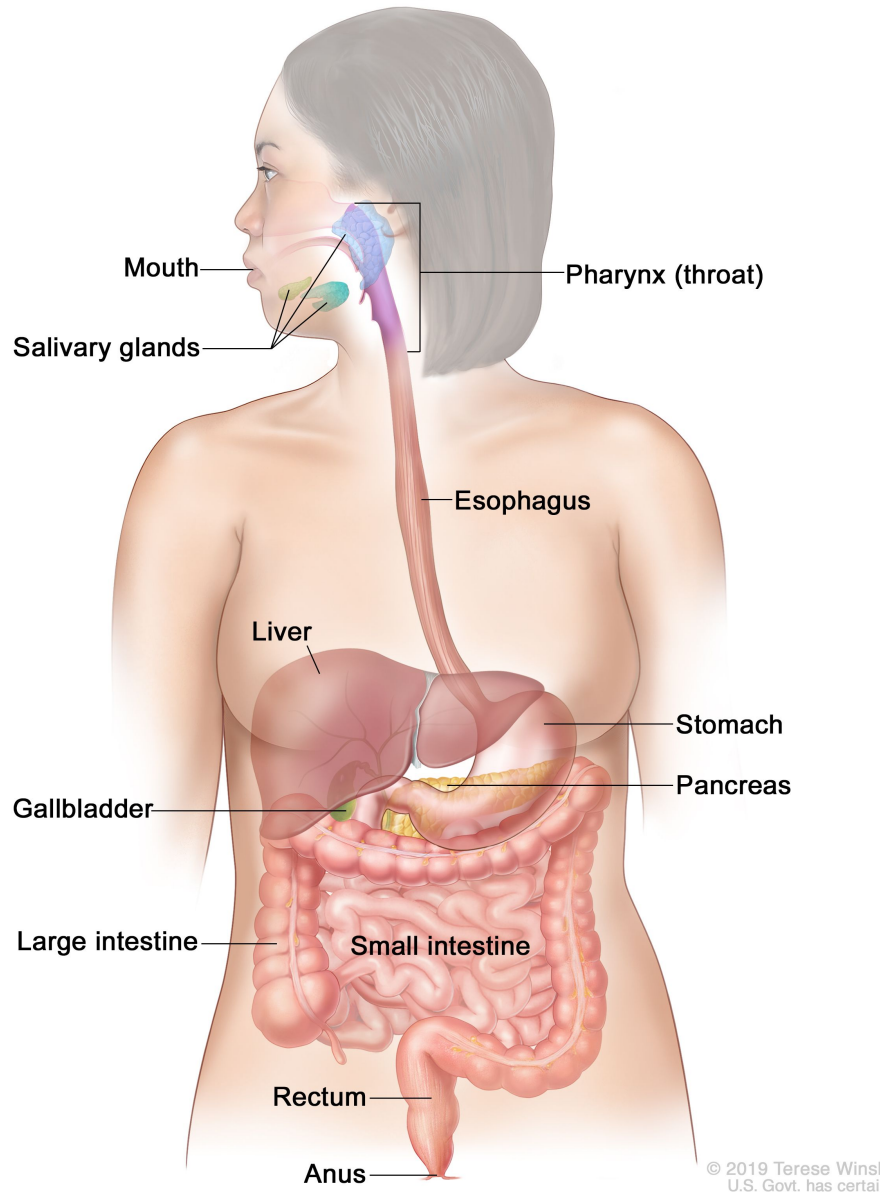


Digestive System



消化器官

消化器官についてのプレゼンテーション。体内で栄養素を吸収する重要な器官であり、健康に重要な役割を果たします。

By Shoko - Kapalili Academy

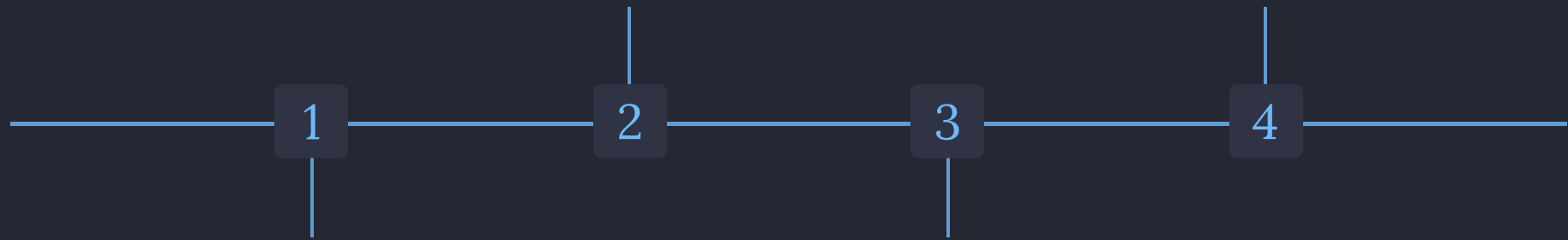
消化器官の役割

毒素の除去

中毒や食中毒など、体内に入った毒素を除去する役割があります。

代謝調節

様々なホルモンの分泌を調節し、代謝を助けています。



栄養素の消化

タンパク質、糖質、脂質などを消化し、吸収を支援します。

免疫機能

免疫細胞を調節し、細菌やウイルスなどの病原体から身体を守っています。

消化器官の構造

口腔

食物や唾液を含んだ混合物がここで作られます。

食道

口から胃に繋がる管。蠕動運動によって食物を胃に送り込みます。

胃

食物を消化するための酸や消化酵素が作られます。

小腸

栄養素を吸収するために、内面にはざらざらとした細かい突起があります。

口から胃への消化



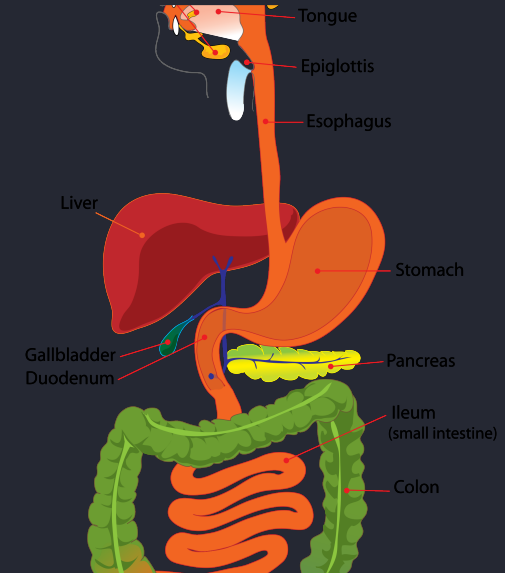
噛むことの大切さ

唾液に含まれるアミラーゼ酵素によって、炭水化物が分解されます。



胃液の役割

酸やペプシン酵素によって、タンパク質が分解されます。



蠕動運動

胃や小腸の筋肉の収縮によって、食物が進んでいきます。

胃から小腸への消化

1 胃からの分泌物

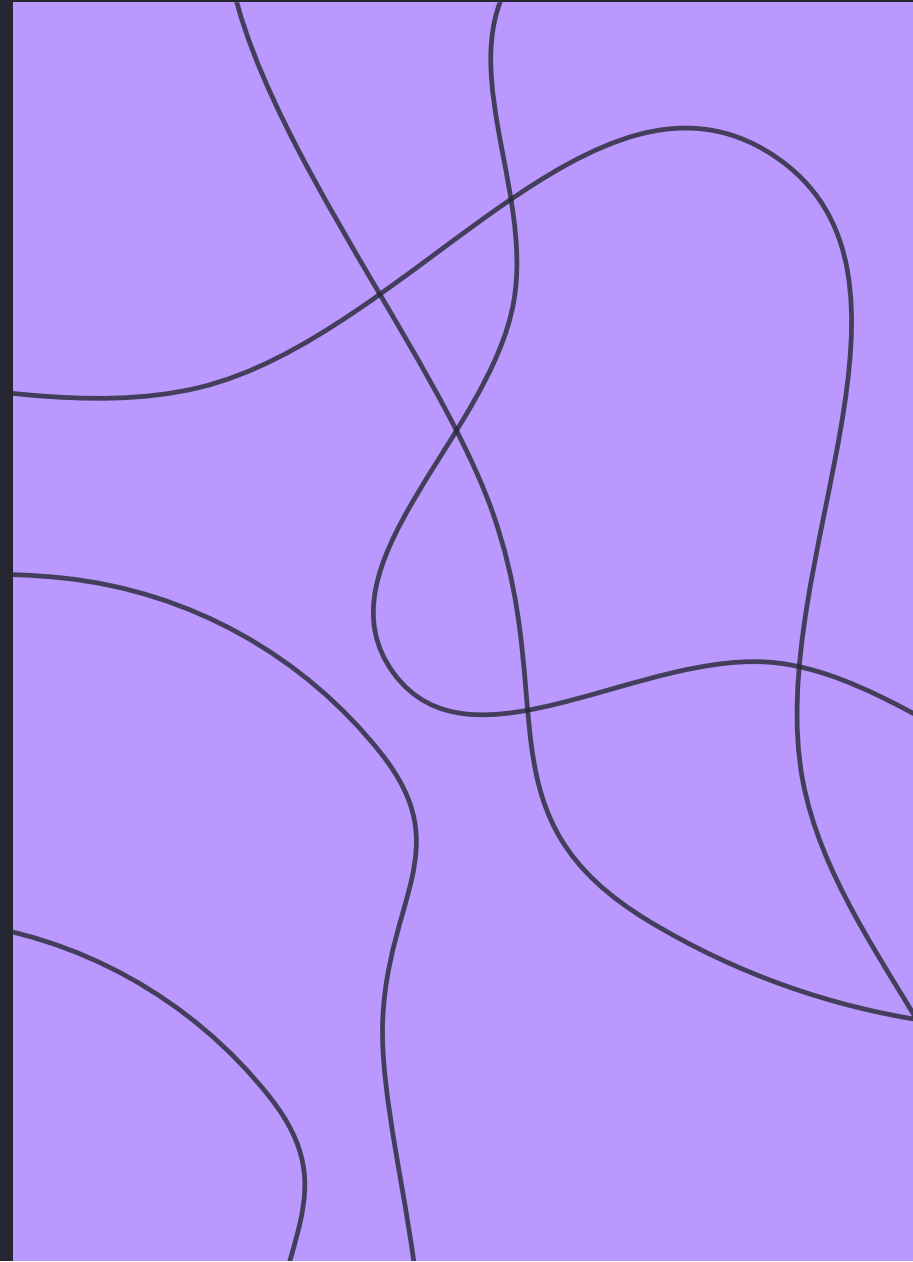
胃での消化が進んだ食物が、小腸に移る際に胆汁と膵液が分泌されます。

2 小腸内の吸収

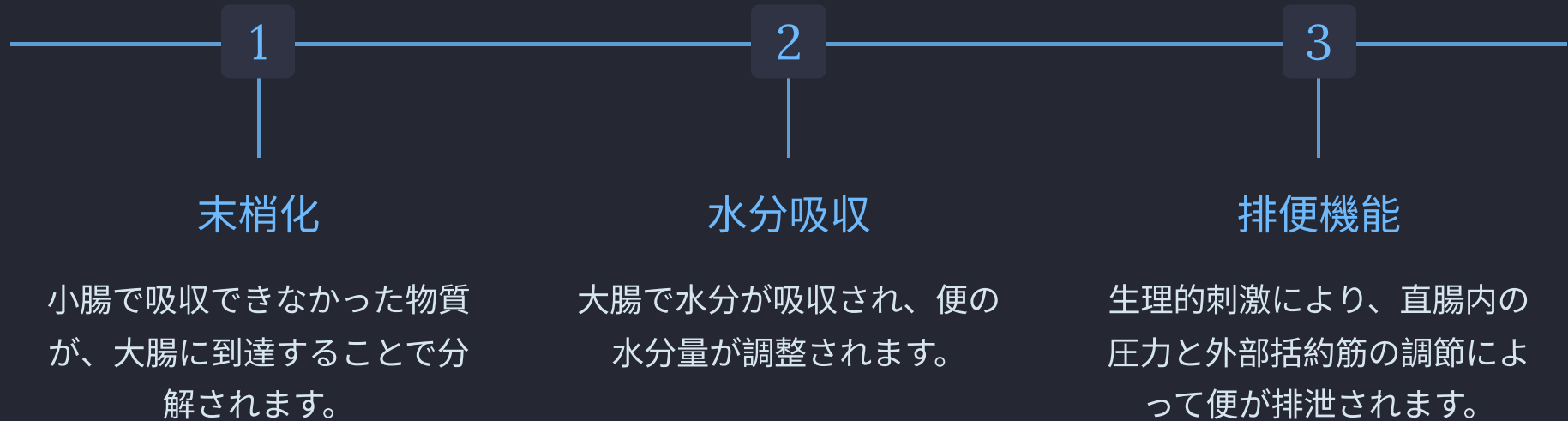
小腸内面の細かい突起によって、栄養素や水分が腸壁を通じて血液循環に吸収されます。

3 ビタミンB12の吸収

ビタミンB12は、胃に存在する特殊な細胞によって吸収されます。



小腸から大腸への消化

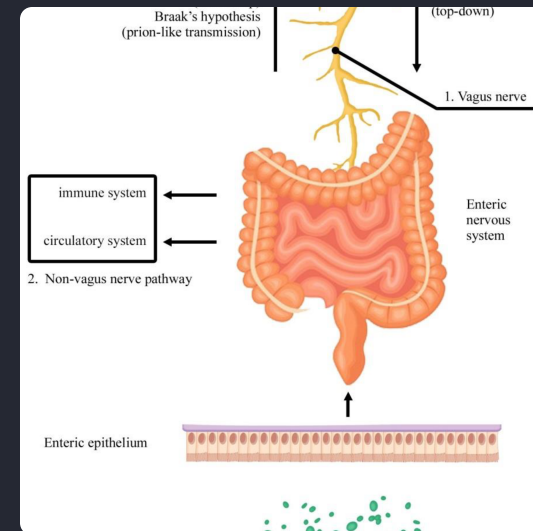


腸は第二の脳



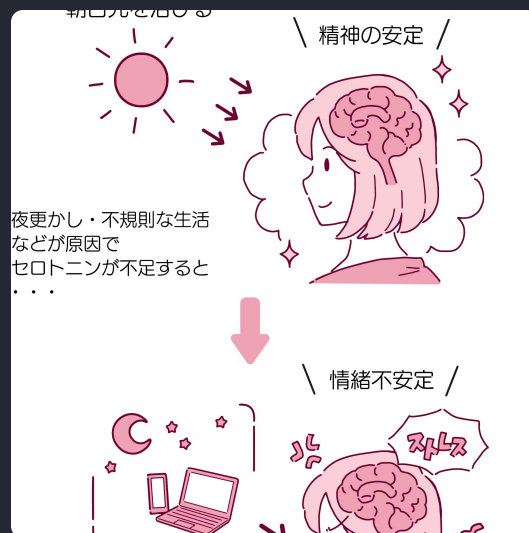
プロバイオティクス、乳酸菌

腸内環境を整えることで、免疫力や抵抗力を高める効果があります。



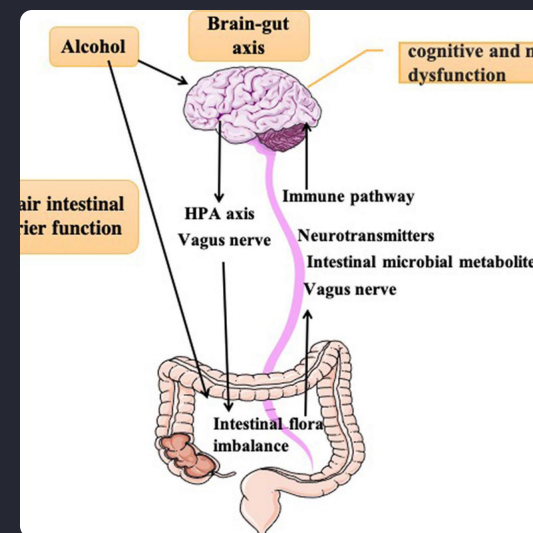
腸管神経系

自律神経の一部であり、胃腸の消化や運動を調節する機能を持っています。



大腸でセロトニン

大腸では80%のセロトニンが生成されているが知られており、セロトニンは気分を安定させる働きがあります。腸内環境が乱れると、セロトニンの生成が減少するため、精神的な不安定感をもたらすことがあります。



腸脳相関

腸内細菌と大脳の関係性が注目される中、腸内環境の健康維持は精神的健康にも影響を与えることがわかってきました。

消化器官の健康と関連する疾患

消化器の疾患

- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- 胃食道逆流症
- 炎症性腸疾患

生活習慣病

- 肥満症
- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病