

優良賞

せたな町立大成中学校 3 学年 ^{ほしの}星野 ^{れんと}蓮斗
「生活改善でお悩み解決！」



皆さんは「腸活」という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康的な生活をし、腸の本来の力を取り戻すこと。一言でいうと、「腸内環境を整えること」です。最近では、「健やかな毎日を過ごすために必要だ。」と、広く認識されるようになってきています。僕は、自分の実体験を交えて、この「腸活」、そして生活改善の大切さを皆さんに伝えたいと思います。

小学校六年生の頃でしょうか。ある日を境に、僕は激しい腹痛に24時間365日、襲われるようになりました。この腹痛は、毎日の登校やイベント、更には私生活にまで影響を及ぼしました。寝る前には三十分以上トイレにこもり、毎朝スクールバスに乗る際にはギリギリまで、布団の中にうずくまっていた。そんな毎日が続き、(流石にキツイな)と思い、一度病院へ行ってみましたが特に異常は見つからず、ストレスによるものだと診断されました。僕は悩みました。(どうしたらこの腹痛は解消されるのだろう…。そもそも、何が原因なんだ…。)結局、腹痛の原因が分からないまま小学校を卒業し、中学1年生。中学校に上がると、活動の内容が一気にレベルアップし、腹痛に、より悩まされました。そのまま学年が上がり中学2年生。ここで、原因についての考え方を改めてみました。(追い詰められて、色々難しく考えていたけれど…。もっと簡単に考えてみよう…。)そうして出た結論は「生活」です。僕はこの結論が正解だと、ほぼ確信していました。なぜなら僕の生活は、かなり不健康なものだったのです。睡眠時間は、平日でも6時間あったら良いほうで、食生活も、あまり健康的とは言えないものでした。(何故こんなにも不健康な自分の生活を早く見直さなかったんだろう。)と自分を責めつつも、その日から僕の生活改善が始まりました。まず睡眠時間を確保しました。0時から6時までの6時間だったものを、22時から6時までの8時間に改善しました。するとなんとこれだけで、あれほど悩まされた腹痛が解消されました。そしてさらに、食事にあるモノを取り入れました。そのモノとは、納豆とヨーグルトです。毎朝朝食にヨーグルトを取り入れ、夜に同じくヨーグルトと納豆を食べました。これが、「腸活」です。効果は絶大で、毎日トイレに行きたくなるのが当たり前になり、腹痛というものを忘れてしまった程でした。長期間腹痛に悩まされたからか、毎日が夢のような生活になりました。つまり、腹痛の原因は、自分の不健康な生活習慣でした。それからはもう、腹痛に悩まされることなく、毎日楽しく過ごせています。

僕は「腸活」を取り入れた生活改善を実践してみて、健康的な生活の大切さを改めて知ることができました。生活改善をすることのメリットは腹痛が治ることだけではありません。僕の場合、睡眠時間を確保したことによって「朝から授業に集中できるようになった」という効果もありました。

健康的な生活をするることによる効果は人によって異なります。皆さんも今一度、自分の生活を見直してみてください。以前の僕のように不健康な生活にはなっていませんか？もし心当たりがあれば、ぜひ「腸活」を取り入れてみてください。皆さんの生活が、更に豊かなものになることを祈っています。