

# 健康百科

## げっぷと腹鳴り、おならの原因

げっぷと腹鳴り、そしておならの原因は全て、口からのみ込んだ空気です。物を食べる時には、必ず空気を一緒にのみ込んでいます。胃の中が食べた物と空気ですべていっぱいになると、げっぷが出るわけです。そして、げっぷで出し切れなかった空気は食べた物とともに腸に送り込まれ、腸の中を動いていくため、そのときにググーっというような音を出します。これが腹鳴りです。おなかがすくと余計に腸は動くので、腹鳴りはその分増えるわけです。そして出口に届くと、おならになって出ます。

緊張したりストレスがかかったりすると、喉が渇きますし、鼻が悪く口呼吸をしている人は口が渇きます。喉や口が渇くと生唾のみ込むことが多くな

## のみ込んだ空気の行方

るでしょう。すると、そのときに空気を余計にのみ込んでしまい、そのままげっぷを出さないでいると、空気が全て腸に送られてしまいます。そうすると、当然おなかが鳴っておならが増えます。それから早食いも、のみ込む空気の量が増える原因です。早く食べた後にはげっぷがよく出るので、納得できるとおもいます。

## おならの臭いの原因

のみ込んだ空気は無臭ですが、しばしばおならは臭くなります。これは、食べ物の中のタンパク質が腸内で発酵して臭いガスが発生するためです。それを減らすには、肉や魚、卵などの動物性食材を減らすことが効果的です。

【問】古河福祉の森診療所 赤荻榮一医師Tel.48-6521

# 市税等を滞納している人に自動音声による電話催告を実施しています

税負担の公平性から税収を確保するため、納期限を過ぎても納付が確認できない人に対し、7月から自動音声案内による電話催告(電話による未納のお知らせ)を行っています。なお、納付後に電話催告があった場合は、行き違いですのでご容赦ください。

【問】 ④収納課Tel.22-5111

対象税目 固定資産税、市県民税、軽自動車税、国民健康保険税

表示される電話番号

0280-23-4626(発信専用)



## 注意事項

この電話催告で、次のような内容を指示することは一切ありません

- ・特定の金融機関や口座番号への振り込みをお願いすること
- ・ATM(銀行・コンビニエンスストアなどの現金自動預け払い機)の操作をお願いすること
- ・通帳やキャッシュカードを預けるようお願いをすること
- ・ショートメッセージやメールで振り込みを案内すること



こがキラPhotoクラブ

## 私のオススメ!!

リバーフィールド古河を中心に南北1,850m、東西450mに広がっていたとされる古河城。城跡は今はほぼ残っていませんが北関東最大級の規模を誇る名城です。私はその名城のはかない魅力に惹かれて古河に引っ越してきました。

主要部の城跡が無いため史跡指定もされていませんが、いつまでも古河市民の心の中に「古河城」が残っていてほしいな、と願っています。

## 城跡無き名城 古河城



古河市古河・中央町・桜町・錦町・立崎の一帯



こがキラメンバー ジョーダイ

## 全国大会表彰

第37回全日本硬式空手道選手権



【組手の部 女子高校1年生】 準優勝：中嶋結さん (力将道場)  
 【組手の部 男子高校1年生】 優勝：江戸大河さん (力将道場)