報道関係者各位

大正製薬株式会社
〒170-8633　東京都豊島区高田 3-24-1

2026 年 3 月 11 日

大正健康ナビ、3/11 新着情報

おならを我慢するとどうなる？「おなら」を公開！

大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（https://www.taisho-kenko.com)」では、3 月 11 日に「おなら」に関する情報を新着公開しました。

おならとは、消化管内にたまったガスを体の外に自動で放出する正常な生理現象です。
おならの正体は、飲食する際に口から飲み込む空気と、腸で腸内細菌が食べ物を分解する過程で発生したガスなどが混ざったもの。口から飲み込んだ空気（酸素や窒素）と、腸内細菌によって消化管内でつくられる水素、二酸化炭素、メタン、揮発性ガスなどの気体で構成されています。
おならの悩みで多い「おならがよく出る（量が多い・お腹が張る)」「おならがくさい」の原因や対策など、おならに関する情報を専門医が詳しく紹介します。

我慢した「おなら」の成分は、口臭や体臭の原因に

1 日に出るおならの総量は約 500～1500mL。おならの量や回数には個人差があり、おならの成分は人種や食生活、腸内細菌の構成によっても大きく左右されます。
マナー違反を気にして、人前でおならをすることを我慢する人は多いでしょう。しかし、健康のためには、おならを我慢してはいけません。
我慢したおならの成分の一部は腸から吸収され、血液中に溶け込み、血液に乗って全身を巡ります。そして、呼気や皮膚から体外に放出され、口臭や体臭の原因となります。また、腸内にガスがたまり、腹痛や腹部膨満感、便秘を引き起こす可能性もあります。

おならの成分は腸内細菌がつくるため、善玉菌を優勢にし、腸内フローラのバランスを保つことも、おなら対策には重要です。本記事を読んで、自分の腸にあった「腸活」を始めていきましょう。

3 月 11 日 新着健康情報

専門医によるヘルスケアアドバイス

「おなら」

https://www.taisho-kenko.com/disease/656/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260311kennavi

目次

１．おならはなぜ出るのか
２．おならの量が多い・お腹が張る原因
３．おならがくさくなる原因
４．おならのが多い・くさい時に考えられる病気
５．おならの量・におい対策

監修者プロフィール

赤羽根医院 院長
赤羽根 拓弥 （あかはね・たくや）先生

帝京大学医学部卒業後、同大学医学部附属病院外科下部消化器外科に入局。手術や内視鏡診療（胃カメラ・大腸カメラ）をはじめ、多数の消化器疾患に対して診療。その後、大腸肛門病専門病院である所沢肛門病院にて、多数の肛門手術、大腸内視鏡検査に携わる。現在は、東京都江東区にある赤羽根医院で院長を務める。日本外科学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医。日本消化器内視鏡学会専門医、日本臨床肛門病学会技術認定医。

大正健康ナビ： https://www.taisho-kenko.com

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」　https://x.com/selfcare_taisho

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、 健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの 健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、 皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞
大正製薬株式会社　メディア推進部　03-6382-7304
梶田　寛文　　h-kajita@taisho.co.jp
田中　秀治　　shuj-tanaka@taisho.co.jp