

過敏性腸症候群と有酸素運動について

過敏性腸症候群（IBS）に対する軽度から中程度の有酸素運動の有効性に関する研究がドイツ Justus-Liebig 大学の Hajizadeh 氏らにより報告されました。



軽度から中程度の運動トレーニングプログラムは症状を改善し、炎症性サイトカインや酸化ストレスの調節と関連していました。



過敏性腸症候群（IBS）の患者さんは積極的に体を動かしましょう。

