

12月から1月は忘年会や新年会などの機会が増え、いつも以上に飲食してしまい、胃もたれを起こしてしまう方が多いのではないでしょうか。胃もたれを予防、解消するために気をつけるポイントをご紹介します。



お悩み相談室

～40歳男性～

胃もたれのほかに、胸やけを起こすこともあります。どのように違うのですか？



胃もたれは主に胃の異常によって現れ、
胸やけは主に食道の異常によって現れます

胸やけの原因は・・・

本来、食べ物が胃の中に入ると、食道と胃の境目にある筋肉（下部食道括約筋）が収縮し、胃の内容物が食道には逆流しない仕組みになっています。しかし、加齢や体型（主に肥満気味の人）、前かがみの姿勢を長く続けることなどの影響によってこの筋肉がゆるむと、胃の内容物や胃酸が食道に逆流し、食道の粘膜を刺激するため、胸やけの症状が現れます。

また、胃酸が少し逆流することは誰にでもあり、多くの場合は異常を感じませんが、ストレスを受けていると食道が知覚過敏となり、胸やけを感じやすくなります。

予防するためには・・・

胸やけの場合も、左記の胃もたれの予防法と同じです。さらに、脂肪分の多い食べ物、芋類やお菓子などの糖質の多い食品は下部食道括約筋をゆるめる要因となりますので、控えめにしましょう。

●胃のはたらき

胃は筋肉でできた袋で、食べたものを一時的に蓄え、小腸で栄養分を吸収しやすいように柔らかく消化します。ふくらんだり縮んだりしながら（蠕動運動）、食べ物を胃液と混ぜ合わせ、さらに胃粘膜のひだですりつぶし液状にしていきます。そして、胃の内容物はゆっくりと十二指腸へと送られていきます。

●胃もたれの原因

胃の蠕動運動が低下し、食べ物が胃から十二指腸へ送る動きも弱くなると、食べ物が胃に長くとどまり胃もたれが起こります。運動不足や加齢で内臓の筋力が落ちることや、ストレスで、胃のはたらきを調節している自律神経のバランスが乱れることなどが主な原因です。しかし、慢性的な胃もたれは、胃の病気のサインかもしれませんので、かかりつけ医にご相談ください。



●胃もたれを予防・解消するためには

ストレスや生活リズムを改善することで、胃のはたらきを調節している自律神経が整い、胃の不調改善につながります。また、胃をいたわる食生活を心がけることも大切です。

①ストレスを和らげる

自分がどのようなストレスを受けているのか自覚し、ストレス対策を試みましょう。胃の不調が起きると、不調そのものがストレスとなり、さらに症状を引き起こすという悪循環に陥ってしまうこともあります。専門医や相談機関に相談することもおすすめします。

②生活リズムを整える

朝食をとらないなど食事が不規則だったり、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の乱れがあれば改善しましょう。

③ゆっくり&腹八分目を守る

早食いや食べ過ぎに気をつけ、脂肪分の多い食事は控えめにしましょう。



1月のテーマは

「**こころをもっと元気に!**」

神田町：1月13日（土）13:30～

緑ヶ丘支所：1月27日（土）14:00～



《健康たいけん教室を開催しています》

TELにてお申込みください

0569-27-7999（日・祝を除く9時～17時）

詳しくはこちらからHPをご覧ください →