

年末年始は、季節の変化や不規則になりがちな生活によって、胃の働きも低下しやすい時期です。胃の働きは自律神経によってコントロールされていますが、室内外の温度差や生活リズムの乱れなどに敏感に反応するとされ、特に年末年始に食べ過ぎ、飲み過ぎ、不規則な生活習慣を送ってしまうと、胃への負担が増して「胃もたれ」や「胸やけ」などの不調を引き起こしてしまいます。疲れた胃を休ませ、胃に負担を掛けない生活習慣こそ、胃の健康を維持する秘訣です。

胃が荒れる原因とは…

胃の病気のほとんどが食事法を含めた不摂生な生活が原因で起こると言われています。

- 暴饮暴食
- 喫煙
- 寝不足
- アルコールの飲み過ぎ
- コーヒー・紅茶などのカフェイン飲料の飲み過ぎ
- 脂っこいもの、熱いもの、冷たいもの、辛み、塩気、甘みの多い食品の摂り過ぎ
- 不規則な食事時間
- 薬の副作用や水なしで薬を服用した時
- ストレス



胃の働き

食物を一時的にためて、消化・吸収しやすいドロドロ状態にします。また、胃酸によって食べ物と一緒に付いてきた細菌などを殺菌しています。胃で消化された食物をさらに消化する働き「十二指腸」へ送ります。胃から十二指腸へと送る動きが、「蠕動(ぜんどう)運動」と言い、強い酸性の胃酸から胃を守るのが、粘液です。ところが、不規則な生活や暴饮暴食、タバコの吸い過ぎ、過剰なストレス、風邪薬の副作用などによって、「胃酸」と「粘液」のバランスが崩れたり、蠕動運動がうまく行われないと、さまざまなトラブルが起こります。

- 胃もたれ…蠕動運動が低下し消化がうまく行われなことで、胃の中にいつまでも食べ物が残ってしまう症状。
- 胃痛……空腹時や寝ている時などに、胃(みぞおちの周辺)の痛みを感じる。胃酸の出すぎによる刺激で起こります。
- 胸やけ……胃液が食道に逆流し、食道の粘膜を刺激することで起こります。胃酸の濃度が高い時の症状。

※胃痛や胸やけが長期間続く場合は、慢性胃炎や胃潰瘍など他の病気も考えられますので医師に相談して下さい。



胃を守る食事・生活習慣

胃の調子が悪い人は是非、実践してみてください。

胃の調子が悪くなったら…

- ① 食べ過ぎ等で急激に胃痛を感じたら右側を下にして安静に横たわる
- ② 指を突っ込んで無理に吐く行為は避ける。喉や食道を傷つけます。
- ③ 温かい飲み物や白湯をゆっくりと飲み、お腹を温める。
- ④ 落ち着いてきたら、温かく消化の良い食事を摂りましょう。
- ⑤ 胃痛が和らいできたら、散歩や体操で胃腸の働きを高めましょう。

胃が荒れている時の食事

消化に良く、栄養価に優れた食品を選びます。おかゆ、うどん、ヨーグルト、牛乳、半熟卵、豆腐、ササミなど脂身の少ない肉、白身煮、温野菜、生野菜より細かく刻んだ野菜スープなど。胃粘膜を修復するキャベツは煮込んで戴きます。胃の粘膜を保護するオクラ、山芋、モロヘイヤもお勧めです。



消化の悪い食べ物

脂っこい料理、繊維質の多い食べ物、塩分の強い料理は消化に時間が掛かります。動物性の肉や魚、植物油等の摂りすぎは控えましょう。ラーメン、ベーコン、ハム、脂身の多い肉、イカ、タコ、貝類、揚げ物、緑茶、塩分や甘みの強い食べ物などは、胃の調子が悪い時は控えます。



ストレス解消 / 十分な睡眠

ストレスは自律神経のバランスを乱し、過剰な胃酸を分泌させたり、胃の運動機能や蠕動運動を低下させます。現代社会でストレスを避けるのは難しい事です。趣味や運動、音楽、おしゃべり…好きな事をして気分転換しましょう。また、寝不足も胃が荒れる原因です。十分に睡眠時間をとりましょう。



気を付けたい生活習慣

- ① 一日三食を規則正しい時間帯に摂る。就寝前の夜食は胃の負担増。
- ② 十分に咀嚼する。早食いはしない
- ③ 脂肪分の多い食事はなるべく控える
- ④ 腰痛、関節リウマチなどの痛み止め非ステロイド性消炎鎮痛剤は胃の粘膜を弱くします。
- ⑤ 腹八分目を心掛ける。
- ⑥ 適度な運動を心掛ける
- ⑦ 快便を心掛ける



アルコール・コーヒー等の刺激物

ニンニクや香辛料などの刺激物やアルコールやカフェインが多く入っている飲み物は、胃酸の分泌を促進し消化を助けますが、飲み過ぎは胃を強く刺激するので禁物です。胃の調子が悪い時は、胃を刺激する食べ物は避け、消化がよく味付けも薄めにして胃の負担を軽くします。



胃の老化対策

中高年らしい「規則正しい食生活」と「胃へ与える負担」を軽減させる工夫・配慮が必要です。

胃や腸の老化は分泌されている分泌液の絶対量が低下したり、胃の粘膜が薄くなって傷ができやすくなる状態ですが、老化現象が徐々に進行はするものの、活動自体を突然やめることはありません。胃腸の老化を防止する最大の予防対策は胃腸へ与える負担を軽減することが重要な対策法となってきます。まずは暴饮暴食を避け、朝昼晩の規則正しい食生活を継続していくこと。胃腸に過度の負担をかけない食生活を普段から心掛ける事が重要です。また、胃癌の原因とされ、日本人の1/3が感染しているとされる「ピロリ菌」の除菌も有効です。ピロリ菌の除去は1週間抗生物質を飲むだけの治療で、保険適用になっています。ピロリ菌が気になる人は、最寄りの内科、消化器科にお問い合わせ下さい。

当園のお勧め！
「沖縄心ともずく」

ふともずくのヌルヌル成分が胃粘膜の保護、胃壁の修復に役立ちます。胃弱な人にはお勧めのサプリメントです。