



胃腸のトラブル

年末年始は、仕事にプライベートに何かと多忙になり、精神的ストレスがたまったり、暴飲暴食が原因で胃腸に負担をかける機会が増えてきます。多少の胃の痛みや食欲不振は放置してしまう人も多いようですが、胃腸をはじめさまざまな内臓の病気が起きているケースも考えられます。いつまでも健康に暮らすために、胃腸をいたわる生活法を身につけるととともに、胃腸からのSOSサインを見逃さないことが大切です。

胃腸は自律神経がすぐに反応するデリケートな臓器です。調子が悪くなると口臭が現れたり、栄養の吸収が低下して、口内炎や口角炎、その他に下痢や便秘などが起こります。



胃腸のトラブルの種類

○食欲不振

原因は一つではなく、胃のぜん動運動の低下、胃液分泌の減少、胃粘膜の炎症などが合わさって起こります。胆汁や膵液分泌の低下による消化障害なども引き起こされます。

○胃のもたれ

胃のぜん動運動が低下し、胃の内容物がなかなか十二指腸へ排出されない状態のことで、胃部膨満感ともいわれます。胃下垂や急性胃炎などでも起こります。腹部膨満感とは、腸のぜん動運動が低下し、腸内の食物の流れが悪いため、下腹部が重くなることをいいます。



○消化不良

加齢や病気により、胃酸、胆汁、膵液の分泌低下が起こります。特に、消化酵素は加齢とともに低下し、消化不良になりやすくなります。さらに消化不良は下痢や軟便を引き起こすため、高齢者では食べても太れない、下痢や便秘が続くなどの症状がみられます。

○胸やけ・げっぷ

胸やけになると、胸骨の後ろ側の食道あたりに熱感を感じます。げっぷとは胃内のガスが逆流上昇し、口腔内に出てくる症状です。胸やけは胃内の圧力が上昇し、食道が刺激され起こるので、過酸症のみに起こるのではなく、胃のぜん動運動の低下や胃部膨満感でも起こります。



○痛み

胃腸の痛みは内臓痛で、痛みの場所が患部と一致しないことがあります。胃潰瘍では食後1～2時間後に痛みます。慢性胃炎など胃の機能低下の場合、食後に胃が重いなどの鈍痛があります。胆のうや膵臓の病気でも起こります。膵炎による痛みは持続性の激痛が起こることが特徴です。

胃腸をいたわるために

○規則正しい食事をとり、刺激のあるものは避ける

朝食を抜くと、胃が空っぽの時間が長くなり、胃が荒れる原因となります。3回の食事が2回に減ると1回に食べる量が増え、胃に負担がかかります。

極端に熱いものや冷たいもの、味の濃いものや香辛料の多いものを取りすぎると胃壁を傷めてしまいます。また、脂肪分の多い食べ物は消化に時間がかかり、胃の負担も大きくなります。

○食事はゆっくり、よく噛んで、腹八分目

あまり噛まずに飲み込んでしまう早食いは、胃への負担が大きくなります。空気を一緒に飲み込んでしまうので、げっぷのもとにもなります。食べ始めてから満腹を感じるまでにはタイムラグがあるので、早食いだと、その間に食べすぎてしまい、肥満の原因にもなります。ゆっくりと腹八分目で食べるようにしましょう。



○アルコールは控えめに



アルコールは胃粘膜を直接傷つけるだけでなく、胃酸の分泌を促し、粘膜も傷つけます。生活習慣病予防のためにも適量を守りましょう。

○禁煙をする

喫煙者は非喫煙者に比べて胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすく、喫煙本数が多いほど死亡率が高くなります。また、禁煙しない人の再発率は約50%、禁煙した人は約20%という結果も出ています。

○ストレスをためない

胃は少しのストレスでもすぐに反応します。発散する方法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。特に几帳面、内向的、凝り性、気を使い過ぎる、我慢するという人はストレスによる潰瘍になりやすくなります。一人で考えず、家族や友達などに相談しましょう。





風邪薬などは用法用量を守って服用

早く治したい一心から、同じ成分が含まれている解熱鎮痛薬と総合感冒薬を一緒に服用したり、時間をあけず続けて服用したりしていませんか？風邪薬は正しく服用しても胃を荒らす場合があります。必要以上の量を服用すると胃腸へのダメージはさらに大きくなります。胃腸を守るためにも医薬品は用法・用量を守って服用しましょう。また、空腹時に服用すると胃粘膜が荒れやすいお薬もあります。体調の悪いときは食欲もないかもしれませんが、何か軽くお腹にいれてからお薬を服用するようにしましょう。また、食後・食前・食間など用法が決まっているお薬は、必ずその用法を守りましょう。

**お薬の飲み方などについて気になることや
分からないことは、薬剤師にご相談ください。**

(胃のサイエンス / 家族の健康情報館 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>