



年末年始の影響で胃の調子が悪い方ありませんか？

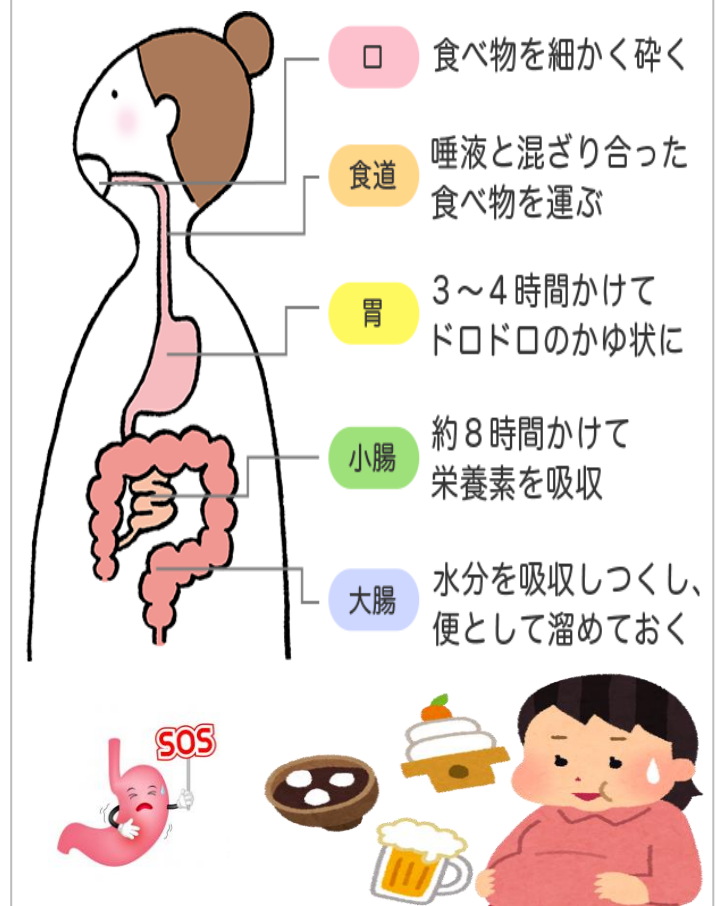
新年あけましておめでとうございます。2021年が始まりましたが、昨年から引き続き、感染症対策には十分に留意しながら、健康には注意して生活したいものです。この年末年始に食べすぎて、胃がもたれる、チクチクするなどといった症状がある方はいませんか？今回は『胃』がテーマです。

胃の働きについて知っておきたいこと



胃は、食道からつながる消化器官です。大きな袋状の筋肉でできていて、口から摂取した食べ物を一時的に貯めます。空腹時には胃は収縮し、食べ物が入ってくると膨らんで食べ物を消化して、その先の腸に送ります。

胃の消化活動で重要な役割を果たすのは、胃粘膜から分泌される「胃酸」です。胃酸は強力なパワーで、胃に入ってきた食べ物を殺菌し、腸で吸収しやすいようドロドロに溶かします。胃自体が胃酸で溶けてしまわないのは、胃壁表面の「胃粘膜」に守られているからです。しかし食べすぎや飲みすぎ、ストレス、加齢などによって、胃酸と胃粘膜のバランスが崩れると、様々な不調の原因になります。時期的に年末のごちそうやおせち料理などで、胃には知らない内に負担がかかっているかもしれません……。



注意したい胃のトラブル



- 胃もたれ**～胃に過剰な負担がかかると、胃酸の働きが悪くなり、食べ物の消化が滞ります。食べ物が胃の中に長時間停滞することで、膨満感や胸やけを引き起こします。
- 慢性胃炎**～胃粘膜が常にダメージを受け、炎症が続いている状態です。悪化すると痛みを伴う胃潰瘍を招くことも。ピロリ菌も原因の一つですので、注意が必要です。
- 胃食道逆流症**～胃酸が胃から逆流し、食道の粘膜が傷ついたり、胸やけや酸っぱいものがこみ上げたりします。肥満や姿勢が悪い人など、腹部が圧迫されると起こることも。



胃をいたわる食事



- ★食べすぎや早食いなど、胃に負担をかけ消化を妨げる食べ方は避けましょう。
- ★揚げ物や肉類、脂質の多い食べ物は、消化に時間がかかるので食べすぎると胃もたれを招きます。お酒も控えめに。
- ★胃の調子が気になる時は、消化の良い物を食べましょう。お粥やうどんなどの軟らかい炭水化物や、脂肪分の少ない鶏ささみ、卵などのタンパク質がお勧めです。加熱して温かい状態で摂りましょう。他にキャベツやしょうが、海藻などもおすすめです。



胃にやさしい生活習慣のポイント

睡眠不足や過剰なストレスは、消化器官の働きをコントロールする自律神経のバランスを乱し、胃にダメージを与えます。夜更かしは避け、趣味や運動などで気分転換をしましょう。

また、腹部への圧迫にも注意したいものです。締め付けの強い服装を避け、肥満を解消して胃が圧迫されるのを防ぐことも大切です。

食べてすぐに寝るのもやめた方が良いでしょう。食道への逆流に繋がります。食後2～3時間は横にならずに座る、家事などで軽く動くなどして過ごしましょう。



★3密回避と毎日の生活習慣が、感染症対策の基本です。マスクの着用も忘れずに！



編集後記

新年を迎え、皆様いかがお過ごしですか？
なかなかコロナ禍から抜け出せない毎日ですが、今年も感染症対策を各自習慣づけて行きたいものです。

年末年始の強い寒波により、とても寒くて久しぶりに雪のあるお正月でした。外出の際には、くれぐれも滑って転倒することのないようお気を付けくださいけんこうかん。

皆様にとってHappyな一年となりますように♪

今年もよろしくお願いたします(^-^)/☆



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。
健康面での悩みや困り事、コロナ感染対策など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。
お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

