

医療法人 寿楽会 m・oクリニック

大阪市西区南堀江1-18-21

TEL 06-6533-6760

FAX 06-6533-339

年末、年始は忙し胃(い)！？

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



「寒冷の候となりました」「年の瀬のあわただしさに追われ」「年末でご多忙のことと存じます」…というのは、年末のご挨拶の書き出し用いられる時候の挨拶です。時候のご挨拶のように年末、年始にかけて気ぜわしい毎日を過ごされた方も多いのではないのでしょうか？

年末・年始の忙しさは、身体の疲れている（弱っている）ところに症状となってでてくる場合があります。年末・年始、「胃疲れ」の経験はありませんか？

胃を不快にさせる要因

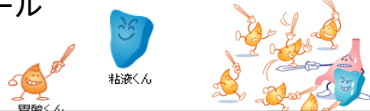
胃酸によるトラブル

胃酸は、たいへん強力な酸 (pH1~2) で胃内を一定以上の酸性に保ち、食物の消化と食物と一緒に体内に取り込まれた各種菌の殺菌を行っています。分厚い肉片でさえ溶かしてしまうほどの酸ですが、胃そのものを消化することはありません。それは、胃酸から胃そのものを守るために胃の内側の粘膜から「**粘液**」が分泌され、粘膜を粘液の薄いベールで被っているからです。

しかし、何らかの原因で胃酸の分泌が活発になる、あるいは胃酸同様に胃粘膜を攻撃する因子が増えると、胃粘液で防御しきれなくなり、粘液の層が壊れたところから胃酸などにより胃粘膜が傷つけられてしまい、場合によっては胃炎や胃潰瘍になることもあります。

* 攻撃に関係する要因 *

- ・アルコール
- ・ストレス
- ・喫煙など



胃粘膜によるトラブル

胃粘液は、厚さ 0.5mm の薄いベールとなって胃の内側の胃粘膜全体を被っています。胃粘液には、強酸性 (pH1~2) の胃酸から胃粘膜を守る働き、胃粘膜の細胞同士がしっかりとスクラムを組んで細胞の脱落を防ぐ働き、食物を包みこんで胃内の移動をスムーズにする働き、があります。

しかし、なんらかの原因により胃粘液の分泌が衰えると、胃酸等の攻撃から胃粘膜を守ることができなくなり傷つけられてしまい、胃炎・胃潰瘍などのトラブルが起こることがあります。

* 防御に関係する要因 *

- ・ストレス
- ・喫煙
- ・加齢
- ・ピロリ菌 など

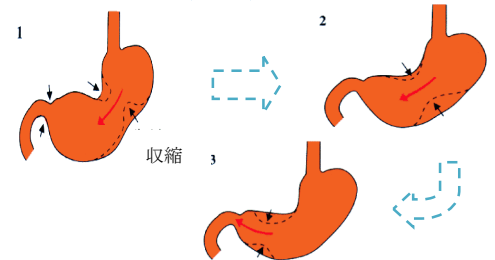


蠕動運動によるトラブル

蠕動運動とは、胃周辺の筋肉の収縮によって生じたくびれが波のように徐々に伝わっていく運動のことです。胃では、食物に胃酸・ペプシンを混ぜて攪拌し、粥状にして十二指腸へ送る働きをしています。食事を摂ってから胃が空腹の状態になるまでは約4時間ほどかかります。

しかし、加齢などによって胃が弱ってくると蠕動運動が低下し、消化にも時間がかかります。その結果、胃もたれや胸焼けなどを感じるようになります。

* 蠕動運動の仕組み *



- 一つ、規則正しい生活を
朝食の欠食や不規則な食生活は、胃が空っぽの時間が長くなるため、胃が荒れる原因となります。
- 一つ、食事はゆっくり、よく噛み、腹8分目に
食べ物を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。良く噛んで唾液と混ぜてから胃へ送るようにしましょう。
- 一つ、脂肪分の多い食べ物や刺激のある食べ物は避けるべし
脂肪分の多い食べ物は消化に時間がかかるため、胃に負担がかかります。また、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摂りすぎると胃壁を傷めてしまうことがあります。そのため、胃が弱っているかな？と感じているときは、避けたほうがよいでしょう。
- 一つ、アルコールは控えるべし
アルコールは胃粘膜を直接傷つけるだけでなく、胃酸の分泌を促してさらに粘膜を傷つけます。生活習慣病予防のためにも適量を守りましょう。晩酌がやめられない場合は、休肝日を決めるなどして、少しでもアルコールの量を減らすようにしましょう。
- 一つ、食事内容も大切ですが、まず1日3回、規則正しく食事をとりましょう。
- 一つ、食事は、ゆっくりと楽しみながら、腹八分目でとどめましょう。

