

あなたの胃、いたわってあげていますか？

普段の生活を見直して、胃の健康を保ちましょう

9月に入り、朝晩は大幅すぎし易くなってきましたが、なかには、夏場の疲れがとれず、体調を崩されている方もいらつしやるのではないのでしょうか？

夏場の暑さは体に無理をさせがちです。冷たい飲み物や食べ物のとり過ぎで、胃の調子が今ひとつ…。そんな方は、今のうちから胃の調子を整えて、おいしい食材が盛り沢山の「食欲の秋」に備えましょう。

胃とは、元来とてもデリケートな器官で、不規則な生活から即座に影響を受けてしまいます。特に「○○過ぎ」は胃の大敵です。飲みすぎ、食べすぎ、働き(遊び)すぎ、タバコの吸いすぎといった生活面から、辛すぎ、しよばすぎ、冷たすぎといった実際に口にするモノの内容まで、「○○過ぎ」の過度な刺激は胃を弱らせてしまいます。

普段の生活をリセットするつもりで、ご自分やご家族の生活の中で思い当たる、「○○過ぎ」を改善していきましょう。

こんな症状には要注意！

胃という器官には、もともと痛みを感じる神経が少なく、普通は胃壁に多少の傷があっても、あまり痛みを感じる事はありません。

ですから、もしも、胃の痛みや胸やけ、おなかの張りといった自覚症状がある場合は、胃へのダメージがかなり進んでいる可能性があります。このような自覚症状がある場合は、

早日にお医者様の診察を受けられるようお勧めします。

また自覚症状が無くても、唇が荒れる、口中が渇く、舌が白くなるといった変化があれば、これも胃が不調を訴えている信号の一つです。こうした症状が続く場合も、お医者様にご相談なさるようお願いいたします。



胃を健康に保つ4ヶ条

胃を健康に保つためには、普段からの規則正しい生活に配慮する事が最大のポイントです。そして、気になる症状があれば、すぐにお医者様に診察してもらおう事、つまりは早目、早目のケアが一番体に負担をかけず、余計な出費も抑えることが出来るのです。

以下に、「胃を健康に保つ4ヶ条」をまとめてみましたので、この機会に普段からの生活を見直してみてもいかがでしょうか。

一、食事は3回、規則正しく

食べたり食えなかったり。あるいは、不規則な時間に食事をとったりする事は、胃には大きな負担となります。なるべく、1日3回決まった時間に食事をとるように心がけて下さい。特に朝食は体のためにも大切な食事ですから、毎朝必ずとるようにしましょう。

二、夜間の飲食は控えましょう

寝る前の飲食は胃だけでなく、消化器官全体を疲労させてしまいます。

朝起きた時の「疲れやダルさ」、「胃もたれ」の原因となりますので、なるべく夜9時以降の飲食は控えて下さい。

また、夜遅くに飲んだり食べたりする事は、「肥満」にもつながってしまいます。こちらの面でも注意が必要ですよ。

三、味の濃い物や刺激物をとり過ぎない

食欲が減退すると、ついつい濃い味つけや、スパイスをきかせたりしがちです。こうした刺激は、胃をさらに弱めてしまいます。少しずつでもかまいませんので、普段の食事の味つけを見直して下下さい。

また、胃への直接的な刺激ではありませんが、タバコを吸うと胃内の血流量が低下する為、バランスが崩れて潰瘍が出来やすくなります。タバコを吸われる方は十分に気をつけましょう。

四、年齢や体調に合った献立を

その時々々の体調や、加齢による消化能力の変化に合わせて献立を工夫していく事も大切です。特に40〜50代の男性は、様々なストレスや過労などによる胃潰瘍に悩む方が多いようです。下表の胃に優しい食材(成分)をご参考いただき、日々の献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。



胃酸の分泌を抑えて粘膜を修復		胃での消化を助ける働き		滋養強壮
クエン酸	メチルチオニン	リパーゼ	アミラーゼ	生薬
胃の粘膜を修復し胃酸から胃壁を守ります。	胃酸の余分な分泌を抑え粘膜の代謝を活発にします。	肉類の消化を促進します。	デンプンやグリコーゲンを分解して、消化を助けます。	疲れた体を生薬でサポート。
<ul style="list-style-type: none"> 梅干 かんきつ類 お酢 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ レタス セロリ アスパラガス 青海苔 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆 落花生 とうもろこし 	<ul style="list-style-type: none"> 大根 かぶ 	健康酒(薬用)

ここでは、安全なお薬の調剤のためにも、患者様に事前にお知らせいただきたい情報をまとめてみました。

●現在、複数の病院や調剤薬局にかかっていますか？

お薬には、同じ様な働きのものや、飲みあわせの悪いものがあります。これらを同時に服用すると、お薬同士が影響し合い、十分な効果が得られなくなったり、かえって症状が悪化する場合があります。他の病院・薬局で処方を受けていたり、現在服用している市販薬がありましたら、是非、事前にお知らせください。

●副作用の経験やアレルギーはありますか？

過去にお薬による副作用を経験された事のある方は、同系統のお薬による副作用を防ぐためにも、そのときの状況を詳しくお伝えください。また、アレルギーをお持ちの方は、風邪などの治療で普通に処方されるお薬の中にも、発作を起こす成分が含まれている事がありますので、ご注意ください。

この他に、不規則な生活習慣や食生活、お酒や煙草などの嗜好品も、お薬の種類によっては、その効き目に影響しますので、細かなことでも薬剤師にお伝えください。

