



セルフコントロールで食欲の秋を満喫!

食べ物が美味しい季節になりました。夏の間に減退していた食欲も戻り、つつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? 健康的に秋の味覚を満喫するためにも、今回は、胃腸のケアについて詳しく見ていきましょう。

胃もたれはなぜ起こる?

若い頃には大好物だったステーキや焼肉などの脂っこい食事を最近では食べられなくなってきた...と感じることはありませんか? これは、体の機能が変化しているためです。身体成長が止まり、若い頃に比べ活動量も落ちてくる中年期以降は、食欲の低下に加えて胃腸の機能も低下していきます。特に脂の多い食べ物は消化に時間がかかるため、胃もたれや食欲不振の原因となるのです。



通常、食べ物が胃に入ってくると、胃液が分泌されて胃のぜん動運動(胃が収縮すること)が起こり、2〜3時間かけて粥状に消化され、十二指腸に送られます。しかし、脂っこい物を沢山食べた場合には、完全に消化されるまでに5〜6時間かかることもあります。また、消化不十分のまま十二指腸に送られると、処理しきれなかった食べ物が胃に戻ってくるようになります。こうして胃に食べ物が滞在する時間が長くなることで、胃痛や胃もたれを引き起こします。

胃もたれになったらどうする?

軽い胃もたれであれば、食生活や習慣を見直すことで改善していく場合もあります。胃もたれを感じた時は、次のことを実践してみましょう。

(1) 消化に悪い食べ物を控える

前述のように、脂の多い食事は胃に負担を

かけるため、胃もたれが気になる時は、できるだけ消化の良いものを選びましょう。お粥や脂質の少ないパン、豆腐、肉類であれば鶏のささ身や赤身肉などがおすすめです。また、ごぼうや玄米といった食物繊維を多く含む食べ物は、消化されずに腸まで届くため、腸内環境を整え便通をよくする働きがあります。一方で、胃に負担をかけてしまうことがあります。胃もたれや胃痛がある場合には避けたい方が良いでしょう。

(2) 市販の胃腸薬を服用する

胃もたれを早めに解消したい場合には、症状に合わせた胃腸薬を服用することも必要です。市販の胃腸薬には、胃の機能を活発にする薬や、胃粘膜を保護する薬など、いくつかのタイプがあります。たとえば食後に症状が出る場合には、胃の機能が低下していると考えられるため、消化を助けてくれる胃腸薬がおすすめです。一方で、空腹時に症状が出る場合には胃の粘膜が荒れている可能性があるので、胃酸による胃粘膜の刺激を保護する薬を選ぶと良いでしょう。また、極端な体重減少を伴う、慢性的な胃もたれが続くといった場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

次のリストを参考に、現在の自分の胃の状態をチェックしてみるのもおすすめです。

- ☐ 朝起きた時に、胃もたれやむかつきを感じる。
- ☐ 日中、胃の痛みやお腹の張りを頻繁に感じる。
- ☐ 食欲がなく、空腹感を覚えない。
- ☐ 酸っぱい液がこみ上げてくることがある。
- ☐ 胸焼けがある。
- ☐ げっぷが頻繁にでる。
- ☐ 胃にキリキリとした痛みが走ることもある

チェックのついた項目が多いほど、胃が弱っている可能性があります。日頃の生活習慣をいま一度、見直してみましょう。

胃腸を健康に保つには?

日々の生活で胃になるべく負担をかけないように、次の点を心掛けましょう。

(1) 規則正しい食生活

暴饮暴食を避けるのはもちろん、脂の多いものや刺激物、アルコールの摂りすぎにも注意しましょう。また、胃液は胃の中が空の時にも分泌されるため、極端な空腹状態が続くことで、胃液の酸によって胃壁を痛めてしまうことがあります。基本は、一日三度の食事を規則正しく摂ることが大切です。

(2) 寝る直前の食事を避ける

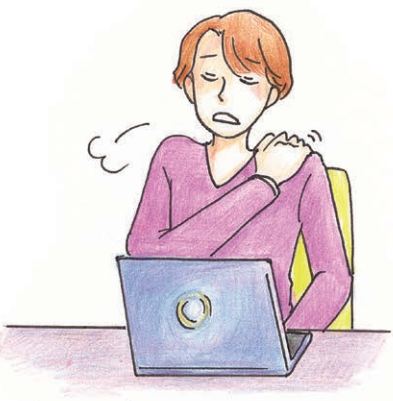
先述の通り、通常食べ物の消化には2〜3時間かかると言われており、食べ物が胃に残った状態で寝てしまうと胃に大きな負担がかかり、睡眠の質が落ちるだけでなく翌朝の胃もたれにもつながります。夕食は寝る2〜3時間前までに済ませるのが良いでしょう。

(3) ストレスは胃の大敵!

過度のストレスによって自律神経が乱れると、胃腸の機能低下をまねくことがあります。疲れを感じたら十分な休養をとり、気分転換などをしてストレスを溜めないよう心掛けましょう。

(4) 適度な運動とマッサージも効果的

日常的にできるだけ歩いたり、ストレッチをするなど、軽い運動を続けることも効果的です。また、胃のあたりを時計回りにマッサージするなどして軽く刺激を与えることで、胃の動きが活発になるとも言われています。



日頃から上手にセルフコントロールを行い、健康な身体で食欲の秋を楽しみましょう。

からだにやさしいカフェインレス

Coffee

■ カフェインレスコーヒー

- 妊娠中・授乳中の方
- コーヒーを飲むと夜眠れなくなる方
- カフェインアレルギーの方

におすすめ



Tea

マイボトルにも簡単・便利

三角ティーバッグ

■ ルイボス茶

- ルイボス100%使用
- 飲みやすすすっきりとした味わい



■ グアバ茶

- グアバの葉100%使用
- ほのかな甘みと爽やかな味わい

