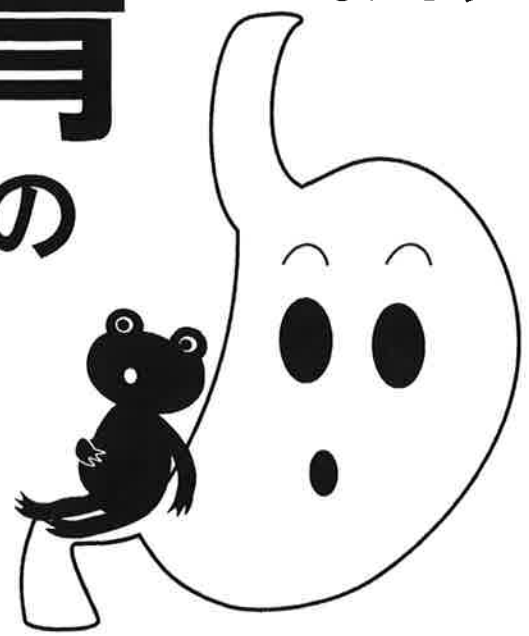


ト ラ ブ ル

胃 の

不快な症状を
もたらす



胃はどんな働きをしてる？

食べたものを『貯蔵する』『消化する』『殺菌する』
3つの働きがあります

貯蔵

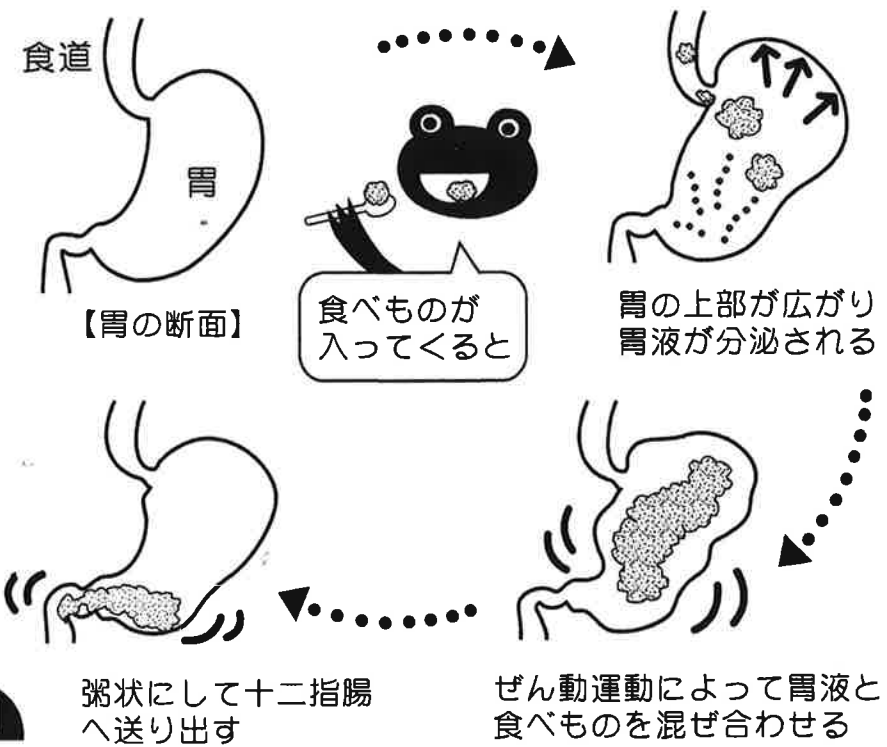
食べたものが胃を通過
するまで一時的に蓄える。
(約1~3時間)

殺菌

胃に入ったものに
混入している細菌
を胃酸が殺菌する。

消化

=食べたものを小腸でスムーズに吸収できる状態に分解すること
胃液に含まれる胃酸とペプシンが、たんぱく質を分解
する。胃のぜん動運動によって粥状になった食べもの
は徐々に十二指腸へ運ばれる。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

胃痛 胃もたれ 胸やけ 不快な症状をもたらす 胃の病気

機能性ディスぺプシア とは…

はっきりとした原因がわからないのに、胃の不快な症状が続く状態で、従来は「慢性胃炎」「神経性胃炎」などと呼ばれていました。
主に下記のような症状があらわれます。



✓ **check!** あてはまる人は要注意

- 少し食べたただけでお腹がいっぱいに感じる（早期膨満感）
- 胃痛や食後の胃もたれなどの症状があるのに、検査を受けても異常が見つからない

2

機能性ディスぺプシア の症状にあてはまるときは

胃に負担をかけない生活

を心がけましょう

- ✿ よくかんで食べる

- ✿ 腹8分目にする
早食いや大食いは、胃に過度の負担がかかります

- ✿ 食後は休憩する
30分ほど休むと消化を助け、胃の負担を減らせます

- ✿ 十分な睡眠をとる

- ✿ ストレスをためない
ストレスによって自律神経の働きが乱れると、胃の機能を正常に保てなくなります

- ✿ タバコはやめる
喫煙により胃の血流が減少して傷つきやすくなります


生活習慣を改善して一週間程たっても症状がよくなる場合は、ガマンせずに専門医を受診しましょう。



3

胃痛 胃もたれ 胸やけ 不快な症状をもたらす 胃の病気



ピロリ菌

とは…

胃の中に住みついている細菌で、いかいよう じゅうにしちようかいよう胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃がんの原因になることがわかっています。日本人の約半数はピロリ菌に感染しており、その大部分は50歳以上の人とされています。



- ✓ **check!** あてはまる人は要注意
- 胃潰瘍や十二指腸潰瘍をくりかえしている
 - 空腹時にみぞおちが痛み、めまいを伴う

潰瘍をくりかえすなど気になる症状がある場合はピロリ菌の検査を受けましょう。ピロリ菌を除去するには、医療機関での「除去治療」が必要です。

胃痛 胃もたれ 胸やけ 不快な症状をもたらす 胃の病気

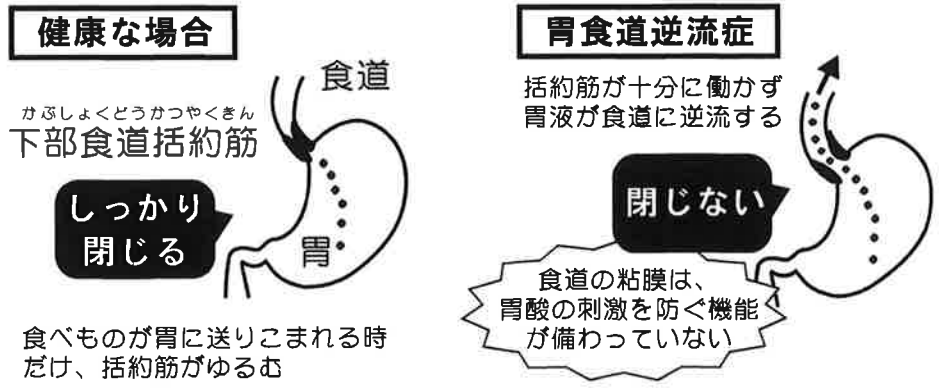


いしょくどうぎゃくりゅうしょう

胃食道逆流症

とは…

胃液が食道まで逆流してしまうことで、胸やけやげっぷなどの症状があらわれます。



- こんな症状は胃食道逆流症かも…
- ✓ **check!** あてはまる人は要注意
- 胸やけやげっぷ
 - 胸のあたりの痛み
- 代表的な症状で、胃液の分泌量が増えたとおこる。
- 心臓の病気では？と勘違いすることもある。

- ぜんそくのような咳
 - すっぱい液がこみあげる
 - のどがつかえる感じ
- 胃液が気管に入ると「空せき」が続く。
- 胃液がのどのほうまで上ってくるとおこる。
- 飲み込みにくいなど、のどの違和感がある。

胃食道逆流症を防ぐために

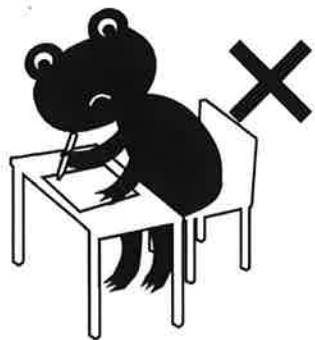
日常生活で気をつけたいこと

＊ ゆっくり食べる

＊ 腹8分目にする

早食いや食べすぎは、胃酸の分泌が必要以上に増えてしまい、発症しやすくなります

＊ 前かがみの姿勢は避ける



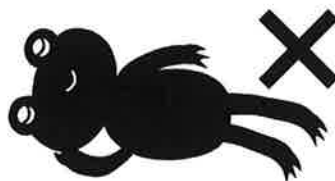
＊ 上半身を少し高くして寝る



＊ 脂肪分をとりすぎない

おなかの周りに脂肪がつくと胃を圧迫して胃酸が逆流しやすくなります
摂取エネルギーを減らし、肥満の予防をしましょう

＊ 食後すぐ横にならない



＊ お酒は適量にする

胃酸の分泌を増やしたり胃粘膜を傷つけます

＊ タバコはやめる

胃の血流が悪くなります

服用している薬が原因の場合もあります

高血圧の薬で『胃食道逆流症』の原因となるものもあります。気になる場合は、かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。

6

夏の胃のトラブル

胃バテ

夏バテの代表的な症状は
胃腸障害

夏は暑さや冷房などの影響で食欲不振や胃もたれなどの症状があらわれます。これは、夏バテ=『胃バテ』とも言われ、暑さや冷房により自律神経のバランスが乱れるため、さまざまな不調を引きおこします。

夏の胃 自律神経の乱れから、血管が収縮して血流量が減り、ぜん動運動が低下し、胃酸・胃粘液の分泌も減少します。



冷たいものが
欲しくなる

食欲が
なくなる

冷たいものや
さっぱりしたもの
で食事を済ませて
しまいがち

冷たいものの摂りすぎは
働きの弱った胃に、より
負担をかけてしまいます



体に必要な栄養素が不足
すると、体がだるくなり
体調不良につながります

●ミネラル ●たんぱく質
●ビタミン ●たんぱく質

＊ 欠かさず摂るよう心がけよう

胃のトラブルを防いで元気に夏を乗り切るために、バランスよく栄養を摂るようにし、冷たい食べ物や飲みものはほどほどにしましょう。

7