



今回のテーマ

胃腸

～食生活を見直しておなかを健康に！～



胃

胃のトラブルは、胃酸の出過ぎや胃の働きの乱れ、胃粘膜の炎症によるものです。これらは暴飲暴食で胃を酷使したり、不規則な生活やストレスで胃酸や胃粘膜の分泌を調節する自律神経が乱れたり、食塩やアルコール、たばこなどの刺激物の摂取過剰などが原因で起こることがあります。

○主な胃の病気

急性胃炎・慢性胃炎・胃潰瘍・胃がん・ポリープ・逆流性食道炎・胃下垂・胃けいれん・胃拡張など



🐣 胃を守る食事 🐣

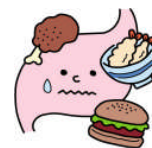


①規則正しく適量に食べましょう

1日3回規則正しく食事を取りましょう。食事を抜くと、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。そして就寝前の食事は、胃に大きな負担をかけます。夕食が遅くなる場合は、消化の良いものなど負担のかからない食事にしましょう。暴飲暴食はやめましょう。

②脂質、たんぱく質の多い食事の摂りすぎに注意しましょう

脂質やたんぱく質の多い食事は消化に時間がかかり、胃に負担がかかります。



③胃を刺激する食品の摂りすぎに注意しましょう

極端に熱いものや冷たいもの、酸っぱいもの、味の濃いものや香辛料の多いもの、カフェイン飲料や炭酸飲料を摂りすぎると胃酸の分泌を刺激して胃壁を傷めてしまうことがあります。

④アルコールの摂りすぎに注意しましょう

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心がけましょう。



便秘

個人差がありますが、2～3日以上排便がなく、排便困難、便量減少、腹部膨満感や腹痛など、日常的に支障がある場合をいいます。



○主な便秘の原因

- ・便意を我慢することが習慣になっている
- ・ストレスによって自律神経が乱れる
- ・妊娠により腸が圧迫される
- ・ダイエットなどによる偏食
- ・加齢でお腹の筋肉が弱るため腸の働きが弱くなる

○便秘の種類

弛緩性便秘

大腸の筋肉がゆるんでしまい、腸の働きが衰えて、便を出す力が弱くなり起こる便秘です。

原因：加齢・疾患

痙攣性便秘

自律神経の乱れなどにより、腸管自体の収縮が強くなって便が出にくくなった状態です。コロコロとした固い便になります。

原因：ストレス・ダイエットなどの生活習慣

便秘解消の食事

①規則正しく食べましょう

朝食も欠かさず、1日3回規則正しく食事を取りましょう。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動きだし、スムーズな排便につながります。



②水分を充分摂りましょう

水分を充分にとると便の量が増え、排便がスムーズになります。お茶やお水のほかに、食事の中にスープや汁気の多いおかずを取り入れて見ましょう。



③食物繊維を摂りましょう

食物繊維は水分を吸収して便の量を増やして、排便をスムーズにします。けいれん性の便秘の場合は、不溶性食物繊維は刺激になるので控えましょう。



不溶性食物繊維

腸を刺激してぜん動運動を活発にさせる

穀類、野菜、きのこ類、豆類の他、エビやカニの表皮にも含まれています。

水溶性食物繊維

便をやわらかくする

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いもなどに含まれています。

下痢

通常は便の水分が増加した状態をいい、腹痛を伴い、排便量・排便回数が増えます。

○主な下痢の原因

急性の下痢は、食中毒やウイルス感染、暴飲暴食やストレスによる消化不良が原因です。慢性の下痢は、消化管の疾患や寄生虫、薬物の影響などの原因が原因です。



下痢の時の食事

①水分をこまめに摂りましょう

便と同時に水分が多く排出されるので、お湯や薄めのお茶などで水分をこまめに補給しましょう。

②1回に食べる量を少なくしましょう

胃腸への負担を軽くします。

③食物繊維の多い食品は避けましょう

食物繊維の多い海藻類、キノコ類、豆類、ごぼう、オクラなどの野菜類は避けましょう。

④腸内で発酵しやすい食品は控えましょう

豆類、かぼちゃ、栗、炭酸飲料など腸内で発酵しやすい物も負担がかかるため避けましょう。

⑤油脂・糖分の多い食品は控えましょう

油っぽい料理や糖分を多く含む料理やお菓子などは、腸に負担をかけるので避けましょう。

⑥アルコール・香辛料・炭酸飲料・冷たいものは控えましょう

腸の蠕動運動を活発にして症状を悪化させるので、下痢が完全に止まるまでは避けましょう。

⑦柑橘系の果物は避けましょう

果物は柑橘類は腸管を刺激するので避け、すりおろしりんごや缶詰を選びましょう。



普通食に戻すのは、下痢の症状が落ち着き、2週間以内を目安にします。様子を見ながら、重湯、野菜スープ、くず湯、具のない薄いみそ汁などのやわらかく刺激の少ないものを少しずつ摂りましょう。回復してきたらおかゆ、おじや、煮込みうどん、パン、じゃがいも、人参などのやわらかく煮た野菜、煮魚、白身魚、豆腐、りんご、バナナなどでならしていきます。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
 ◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 栄養士：佐々木・植田・宇根・小堀・篠田・柴田・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内