

胃の健康を保つための予防策とケア

普段生活しているとお腹の辺りが何だか気持ち悪くなったり、キリキリとした痛みを感じることがあります。これは『胃の不調』が原因であることが多く、ストレスや生活習慣によってさまざまな影響が出る場合があります。中には重い疾患のサインであることもある為、自分がどんな疾患の可能性があるかを把握しておく必要があります。



胃の不調で悩んでいませんか？



胃の不調には大きく分けると以下のようなタイプがあります。自分がどのタイプなのかを知る事で改善に繋がりがやすくなることもありますので、ぜひチェックしてみてください！

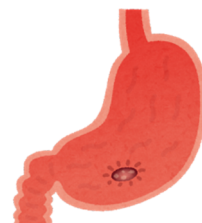
空腹時や寝る時にお腹に違和感がある人



空腹時や寝る時にお腹が気持ち悪くなったり、痛みを感じたりする人は『胃潰瘍』や『胃腸炎』の可能性がります。どれもストレスが原因で起こる疾患であり、通常よりも多く分泌された胃酸が胃を刺激してしまうことで痛みを感じるようになります。

? 『胃潰瘍』

胃潰瘍は分泌されすぎた胃酸が胃の中の粘膜を消化してしまうことで皮膚や粘膜が崩れ落ちる疾患です。みぞおち付近に痛みを感じることが多く、腹痛や吐き気、食欲不振などが症状として現れます。重症化してくると吐血や下血などの出血が原因で貧血症状を引き起こすこともあります。痛みは2週間程度で治りますが、1~2ヶ月程度症状が続くケースもあります。



? 『胃腸炎』

胃腸炎は胃が胃酸などの影響によって炎症を引き起こす疾患です。お腹の不快感や腹痛、下痢などの症状が多く、急性胃腸炎と慢性胃腸炎の2種類があります。急性胃腸炎では数日程度で治ることがありますが、慢性胃腸炎は症状が長く続いてしまうことがあります。



お腹の痛みと酸っぱい液が上がってくる人



軽い腹痛と胃の中の酸っぱい液が喉まで上がってくる人が多い人は『逆流性食道炎』の可能性がります。この他にも胸焼けやみぞおち付近の痛みを感じることもあります。

? 『逆流性食道炎』

逆流性食道炎は胃の中のものが逆流してしまうことにより、食道や喉が炎症してしまう疾患です。逆流してくる内容物の中には胃酸も含まれており、粘膜の弱い食道が耐えきれずに炎症してしまいます。高齢者に多く発症し、適切な治療を受けなければ生活に支障をきたしてしまうこともあります。



胃の不調で、検査をしても異常が見つからないという人も・・・

胃のもたれや痛みがあるのに検査しても見つからない人



長期的に胃のもたれや痛み、胸焼けや吐き気があるのに検査をしても何も異常が見つからない人は『**機能性ディスペプシア**』という疾患の可能性があります。内視鏡検査を行っても異常が見つけれないことが多く、日本では約10人に1人が発症していると言われています。

『機能性ディスペプシア』

機能性ディスペプシアは**心理的な要因が大きく関わっている疾患**であり、ストレスなどの影響によって胃の運動機能が低下してしまい**胃もたれや吐き気**などを引き起こす疾患です。症状が落ち着くこともありますが発症してしまうことも多いです。



胃の運動機能を向上させる生活習慣を取り入れよう！



胃の運動機能を向上させることができれば、さまざまな症状の予防対策をとることができます。生活習慣の見直しをして今すぐにでも実践するようにしましょう。

生活リズムを整える



就寝や起床の時間、**1日3食必ず食事をする**などといった生活リズムを整えるようにしましょう。生活リズムが崩れてしまうと身体に異常や変化が起こりやすいです。免疫力を高める為にも意識して行なっていきましょう。



就寝前の食事は控える



胃は空腹時に腸へ食物を送り出しています。寝る前に食事をしてしまうと**就寝している時間に腸へ食物を送りにくくなってしま**うので、結果的に胃の活動を自ら停止させてしまいます。夕食はなるべく**就寝の3時間以上前**までに食べるようにしましょう。



胃に優しい食べ物を食べる



胃の負担となってしまうような食べ物ばかりを食べてしまうと、当然よい結果にはなりません。例えば**辛いものや脂分の多いもの、さらには熱すぎるものや冷たすぎるもの**も胃にとっては負担となってしまいます。少しでも胃の調子が悪いなど思う時には消化しやすい食べ物を食べるようにしましょう。

バナナ



ヨーグルト



味噌汁



煮魚



うどん



胃のトラブルに大きく関わっているのが『**ストレス**』です。学校や職場など、社会的要因のストレスが胃の機能を低下させてしまうことで何らかの疾患を引き起こしてしまうことが多いです。誰しもがストレスを感じている中、どう向き合っていくのか、解消させるには何が適しているかを見つけることが大切です。

1人で悩みを抱え込まずに誰かに相談する、あるいは新たな趣味や経験を試してみるのもストレス解消のよい手段となるでしょう。