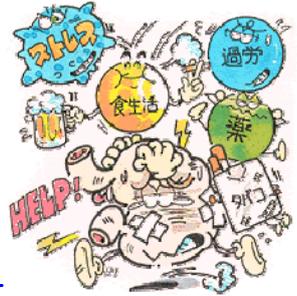


## 胃もたれ（機能的胃腸症）

～胃の不快感をスッキリ解消～

「胃もたれ」は、胃がんや胃潰瘍などの胃の病気によって起こることがありますが、胃もたれで医療機関を受診して検査を受けても、「異常が見つからない」ということがあります。

このように、検査で胃に異常が見つからないのにも関わらず、胃もたれなど胃の不快感が続く状態を「機能的胃腸症」と呼びます。日本人の4人に1人が経験していると言われるほどありふれた病気です。



### 👉 胃の働き

胃には次のような働きがあります。

- ①横に膨らんで食べ物を受け入れる
- ②胃液を分泌する
- ③胃の運動により、胃液と食べ物を混ぜ合わせて消化する
- ④消化された食べ物を十二指腸に送り出す

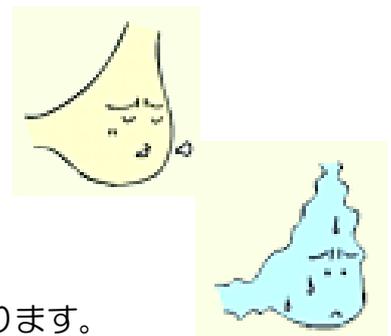


### 👉 機能的胃腸症とは

●こんな症状がありませんか？

- ◇食べ物が胃の中にいつまでも残っている感じがする
- ◇胃が重い
- ◇みぞおちの辺りが痛む
- ◇胸やけがする
- ◇胃の働きと障害のタイプ

このような症状がある場合は、機能的胃腸障害の可能性もあります。



胃の検査では異常がないのに、これらの機能に障害が生じている状態が、機能的胃腸症です。主な障害には、食べ物が胃に入ってきてても胃が十分に広がらない「弛緩障害」や、食べ物がスムーズに十二指腸に送り出されない「排泄障害」があります。

弛緩障害や排泄障害が続くと、食べ物がいつまでも胃の中にとどまることになり、「ムカムカする」など、胃もたれの症状が起こりやすくなります。

### 心配のない胃もたれ

食べ過ぎにより、一時的に胃の機能が低下して、胃もたれが起こることがあります。このような胃もたれは、通常時間がたてば自然に解消するので、心配はいりません。

## 👉 生活習慣の見直し

大切なことは、胃に負担のかからない生活を心がけることです。生活習慣を見直して、問題点を改善するようにしましょう。



### ①十分な睡眠をとる

胃を十分に休ませ、回復させるためには、十分な睡眠が必要です。

### ②ストレスを減らす

ストレスが強いと、胃への血流量が減少して、機能が低下することがわかっています。

### ③飲酒は適度に

アルコール飲料を飲みすぎること、胃の機能を低下させます。

### ④喫煙

喫煙は、胃の粘膜を傷めたり血流量を減少させて、胃の機能を低下させます。

### ⑤食事療法

食生活を見直し、胃にかかる負担を減らすことが最も大切です。



## 👉 食事のポイント

胃もたれを改善するためには、次のことを心がけましょう。

▼規則正しく・・・食事は1日3食規則正しくとり、食事と食事の間に胃を休ませる時間を設けましょう。

#### ▼腹八分目を

心がける・・・一度に食べ過ぎると、胃にかかる負担が大きくなります。

▼よくかむ・・・早食いをせず、ゆっくりよくかむことが大切です。唾液の中には消化酵素（でんぷんを消化するアミラーゼ）が含まれているので、ゆっくりかんで消化を良くし、胃にかかる負担を減らしましょう。

▼食後の休息・・・食後に活動すると、胃に血液が集まらず、消化が遅れます。できれば食後20～30分程度はゆっくり休みたいものです。ゆっくり休めない場合も、できる範囲で休む時間を設けると良いでしょう。

▼食材を選ぶ・・・脂肪分が多いもの、塩辛いもの、甘みが強いものなどは、胃に負担をかけるので、なるべく控えましょう。また、刺激の強い香辛料をとりすぎること、胃に負担がかかるので、適量にとどめましょう。一方、卵、牛乳、豆腐、脂肪の少ない肉などの良質のたんぱく質、煮込むと柔らかくなる野菜類などは、消化が良くおすすめの食材です。

### 調理法と胃内滞留時間(右図を参考)

食材は、調理法によって、胃の中にとどまって消化されるための時間が異なります。とどまる時間が最も短いのが、「煮る、蒸す、ゆでる」などの調理法の場合で、続いて「焼く」、最も長いのが、「揚げる」調理法です。胃の中にとどまる時間が短いほうが、胃にかかる負担が少ないので、胃にやさしい調理法を選ぶようにしましょう。



胃の鈍痛や吐き気などが長く続くようであれば、その他の原因も考えられますので、病院で一度検査を受けましょう。

# 👉 おすすめ一品料理

## 大根とたらのおっさり煮

エネルギー 122kcal	塩分 1.8g
材料	2人分
大根	160g
たら（甘塩）	2切れ（200g）
長ねぎ	100g
にんじん	40g
春菊	80g
昆布	10cm
ポン酢	適量

### 作り方

- 鍋に4カップの水（分量外）を入れ、昆布を1～2時間ほどつけておく。
- 大根は長さ5cmの干切り、にんじんは5mmの輪切り、長ねぎは斜め切り、春菊は5cm程度に切る。
- 鍋を火にかけて沸騰したら昆布を取り出し、大根、にんじんを入れて火が通るまで煮る。
- たらを加え、火が通ったら長ねぎ、春菊を加えて煮る。
- 器に盛り、ポン酢をかける。

大根の根の白い部分には、でんぷん分解酵素のアスターゼが多く、胃粘膜の修復、消化促進に効果があると言われています。胃炎や胃潰瘍を予防し、胃もたれを防ぐ効果があります。ただし、含まれている酵素は加熱や酸化に弱く、時間が経つほど減ってしまうので、大根おろしを食べるときは、食べる直前におろすことをおすすめします。

## キャベツとホタテの酢の物

エネルギー 104kcal	塩分 1.5g
材料	2人分
キャベツ	150g
ホタテ貝柱（刺身用）	2個（70g）
パプリカ （赤ピーマン）	40g
A 酢	大さじ2
うすくち醤油	大さじ1
すりごま（白）	大さじ1
砂糖	大さじ1

### 作り方

- キャベツは一口大の食べやすい大きさに切り、沸騰した湯を回しかけ、しんなりさせる。
- Aをボウルに入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ホタテは水洗いし、水気をよくふき取り、短冊切りにしておく。
- Aに①と③を加え、全体をよく混ぜ合わせて出来上がり。  
（半日ほど冷蔵庫で置くと全体の味がなじんでより美味しくなります。）

キャベツに含まれるビタミンUとビタミンC、ホタテ貝に含まれる亜鉛で、美味しく食べながら胃の粘膜を修復し保護します。ごま酢の爽やかなコクで食欲もアップしますよ。

キャベツに湯をかけしんなりさせる方法の他には、生のキャベツに塩を少々振りしんなりさせる方法もあります。塩分を控えるためには湯をかける方をおすすめします。



## すずちゃんのフレイクタイム （食べ物用語編）

今回は冬場に食べたい鍋物料理をご紹介します。

### 「おでん」

「おでん」という言葉は煮込み田楽の愛称で、御田と書いていました。最初は豆腐を串にさして焼いたものに味噌を付けて食べたのが起こりといわれています。その後、他の食べ物にも用いられるようになり、やがて煮込む方法も考えられ、煮込みにしたものを「おでん」と名づけて、一般大衆に呼びかけたのは江戸末期（1848～1859）ごろからです。

煮込みおでんが盛んになるとともに、ダイコン・ちくわぶなども材料にされるようになり、明治初期には東京地方の庶民的な食べ物として愛好されるようになりました。もともと味のつかない焼き田楽だから味噌をつけて食べたのですが、煮込みの方は下味がついているので、かわりに「からし」を付けるようになりました。これが後に関西にも普及し、焼き田楽と区別した「関東だき」と呼ばれ、現在もこの名で親しまれています。



### 「ちり鍋」

新鮮な白身魚が決め手で、新しい魚の切り身は煮るとちりちりと縮まることからこの名が付けました。「魚を豆腐や野菜と共に水煮する」料理は、古来から中国・四国地方で行なわれてきましたが、鍋物として東京で流行したのは、やはり江戸末期。また魚だけでなく、豚ちり、鶏ちりなども広まっています。現在では具に関わらず、水煮タイプのことを「ちり」と呼ぶようになってきています。

# 薬剤師からのミニ情報

## 胃もたれのときの薬



胃もたれは食べ物が十分に消化されず、また、胃の運動が低下しているために、胃内に食べ物が滞留しているために起こります。

その症状は、起こる時間によって原因が異なるため、起こる時間に応じて薬を選ぶ必要があります。

空腹時に起きる場合は加齢や体調によって胃の働きが低下していたり、また、ストレスなどの影響を受けて胃の動きが低下傾向にあるとも考えられます。このような状況では、胃の粘膜を守る粘液の分泌が少なくなり、また、食べものを消化するのに必要な蠕動運動も弱っているため、食べ物が消化されず、なかなか十二指腸へ送られないので、胃もたれなどを感じるようになるのです。

OTC薬としては、胃粘膜を守る粘液の分泌を促して粘膜を守ったり、胃の蠕動運動を助ける効果のある薬をおすすめします。また、生薬の持つ独特の香りや苦みによって味覚神経を刺激し、反射的に唾液や胃液などを分泌させることも効果的です。

### 朝起きた時(空腹時)

朝起きたときに起こる場合は、前日の夕食が脂っぽいものであったり、夕食時間が遅かったりしたために食べたものが十分に消化されず、胃内に滞留していることも考えられます。

### 食後

食べ過ぎで胃の中に食べものが入りすぎて、胃に負担がかかっている状態です。

食べたものの消化を助ける消化酵素の入ったようなお薬が良いでしょう。消化酵素は食べものの分解を促進して、食べものが十二指腸へ送り出されるのを助ける働きを持っています。

### 食後3、4時間(空腹時)

健康な胃の場合、胃の中の食べものは2～3時間で消化されるので、食後、数時間たっても胃がもたれておなかがいっぱいを感じるのは胃の中の消化が進んでいないためと思われます。

その場合は、朝起きた時に起こる場合と同じく、健胃薬や漢方を服用し、胃の動きを高めてあげる必要があります。

働き	成分	むかつきの起こる時間帯
胃粘液分泌促進成分	テブレノン	朝起きた時食後3、4時間
健胃成分	ソウジュツ、ケイヒ、ショウキョウ、コウボク、センブリ	
消化酵素成分	ビオチアスターゼ、リパーゼ	食後

OTC薬を2、3日服用しても効果が現れない場合は、服用を中断し、必ず病院を受診して下さい。

★次回のテーマは、脂質異常症(高脂血症)を予定しております。

### お知らせ

◎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、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】山門、高畑、古賀、実広、矢田貝 【薬剤師】増井