

胃もたれ

～年末年始に暴飲暴食していませんか?～

忘年会や新年会で、つつい暴飲暴食をして胃腸の調子がすっきりしない
ということはありませんか?

胃は元来働き者で、胃に入ってきた食べ物やアルコールなどを貯蔵したり、
消化吸収などを行っています。しかし、暴飲暴食などにより胃に負担がかかり
すぎてダメージを受けると、様々な症状を引き起こします。

胃もたれの改善には、食生活を気をつけることが大切です。

食習慣を見直して、胃に負担のかからない生活を心がけましょう。



👉 胃はどんな働きをするのでしょうか?

- ①食べたものを一時的に蓄えます。→食べたものが胃を通過するまで約1～3時間貯蔵します。
- ②食べたものの一部を消化します。→胃酸とペプシンがたんぱく質を分解します。同時に胃のぜん動運動によって粥状になった食べ物は徐々に十二指腸に運ばれます。
- ③食べたものを殺菌します。→食べ物に混入しているバクテリアを、胃酸が殺菌します。また、摂取したアルコールや薬物の一部は、胃の粘膜から直接、吸収されます。

👉 胃もたれとは?

胃の中に食べ物が停滞しているような重苦しく、ムカムカした感じや、お腹の上のほう膨れたような感じのことをいいます。胃の動きが鈍くなって消化に時間がかかり、食べ物が長く胃にとどまることで起こります。

【原因】

1. ストレスなどによる胃の運動機能の低下
2. 消化の際に発生するガスがたまる
3. 暴飲暴食



👉 暴飲暴食をすると胃はどうなるのでしょうか?

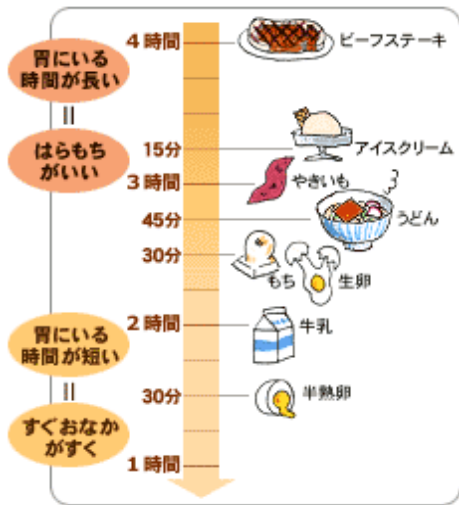
胃は風船のように伸縮性のある袋ですが、食べすぎで胃壁が極端に引き伸ばされると、胃壁の筋力が低下し消化のための運動機能が低下します。また、『頑張って消化しなければ』と胃酸が大量に分泌され、胃の粘膜を荒らしてしまいます。

特に、お酒のおつまみのような塩辛いものをたくさん食べた場合、浸透圧の関係で胃の粘膜の中の水分が吸い出され、粘膜細胞が傷つけられるケースが多くあります。

また暴飲暴食の後、胃の痛みや吐き気などが起こる場合、急性胃炎が疑われます。さらに不摂生な食生活を繰り返すと、慢性胃炎やピロリ菌の感染による胃・十二指腸潰瘍が起こることも多いので注意しましょう。

👉 胃をいたわる食生活は？

- ① 食欲がない時には無理に食べる必要はありませんが、水分補給はしっかりしましょう。
- ② できるだけ胃に負担をかけないように消化の良い食品を選びましょう。



食べ物が胃の中にいる時間は食べたものによって変わります。

胃に滞在時間が短い食品ほど、消化のよい食品です。

積極的に摂りたい食品は、良質のたんぱく質（卵・牛乳・乳製品・大豆製品など）、お粥・うどんなどの炭水化物です。

☆良質のたんぱく質は、胃の粘膜の再生に欠かせない材料です。

控えたい食べ物は、炒め物や揚げ物など油を使った料理です。

油を使った料理は消化が悪く、胃に負担がかかります。

特に胃・十二指腸潰瘍にかかったことのある人は、このような調理法は避け、ゆでたり煮たり、蒸したりして食べましょう。

- ③ 冷たいものは摂りすぎないようにしましょう。
冷たい食べ物や飲料水は胃の動きを悪くしますので、摂りすぎないように気をつけましょう。
- ④ 甘い・辛い・すっぱいを強く感じる食品は避け、薄味のものを食べましょう。
塩辛いものや香辛料などの刺激物は、胃の粘膜が直接刺激を受けるだけでなく、胃酸の分泌を促進します。
- ⑤ 腹八分目にしてよく噛んで食べましょう。
たくさんの食事を一度に摂ると胃の負担は大きくなります。よく噛むということは唾液や胃液など消化液の分泌を促進します。
- ⑥ 食後はなるべく休みましょう。
食後すぐに動き出すと、血液は手足に流れて胃には十分な量が流れずに、消化不良や腹痛を引き起こす原因になります。食後にウォーキングなどの運動をする時は、30分休んでから始めましょう。
- ⑦ アルコールの摂りすぎに注意しましょう。
アルコールは適量なら、血液の循環を促したりストレスを下げる働きもあります。また、食前酒には胃液の分泌を促進し、食欲を高める効果もあります。しかし、飲みすぎてしまうと胃に負担をかけてしまいます。
- ⑧ たばこやコーヒーはほどほどにしましょう。
たばこに含まれるニコチンやタールは、胃壁に大きなダメージを与えるといわれています。
また、コーヒーは食後に飲めば胃液の分泌を促進して消化を助ける働きがあります。しかし、食前や空腹時に飲むと過剰に胃液を分泌して、胃に負担がかかります。
玉露や抹茶も食後に頂くのがおすすめです。



明らかに暴飲暴食による胃もたれは、多くの場合、胃の負担を軽くして数日すれば治ります。数日たっても治らない場合は、胃や肝臓などに疾患があることもあります。また、お腹がすいて胃がもたれる場合などは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などが原因かもしれません。長く続く場合は、ただの胃もたれと放っておかず、医師の診断を受けましょう。
また、二日酔いの『むかつき』は単にアルコールだけでなく、飲酒時のタバコの吸いすぎが原因の場合もあります。

👉 おすすめ一品料理

かぶの茶碗蒸し



エネルギー 71kcal	塩分 1.3g
-----------------	------------

材料	2人分
卵	1と1/2個
かぶ(小)	1個(100g)
だし汁	1カップ
A しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐす。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて、ざるでこす。
- ④ かぶはきれいに洗って茎を2cmほど残して切り、根元の汚れている部分を切り落とし、12等分のくし型切りにする。葉は1cm幅に切る。
- ⑤ 器に④を入れ、③の卵液を注ぎ、蒸気のたった蒸し器に入れて、強火で3分蒸す。
- ⑥ ⑤のふたをずらして弱めの中火で15分くらい蒸す。竹串を刺して透明な液が出たら出来上がり。

かぶや大根の根の白い部分は、でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含んでいます。アミラーゼは、胃粘膜の修復・消化促進に効果があるといわれていて、胃炎や胃潰瘍を予防し、胃もたれを防ぐ効果があります。また、胃腸を温め、冷えが原因の腹痛を和らげる効果もあります。

とろろ豆腐



エネルギー 76kcal	塩分 0.7g
-----------------	------------

材料	2人分
絹ごし豆腐	1/2丁
山芋	50g
大根	100g
A 塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/4
だし汁	大さじ2
あさつき	適量

作り方

- ① 山芋は皮をむき、すりおろす。大根も皮をむいてすりおろす。
- ② ①をよく混ぜ合わせ、Aで調味する。
- ③ 豆腐は粗く崩して②に加えさっと混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、あさつきを散らす。

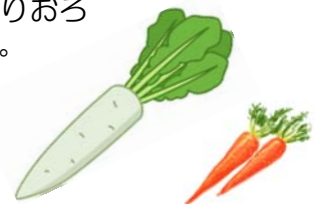
山芋はビタミンB群、C、カリウム、食物繊維などを含んでいます。また、かぶや大根と同様にでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含んでいます。独特のぬめりは、ムチンという成分によるものです。ムチンは、ガラクトタンという多糖類とたんぱく質が結合したもので、胃壁を保護し傷ついた粘膜を修復する作用があります。また、肝臓や腎臓、胃腸などの内蔵の機能を高める働きもあります。体力増強・病中病後の体力回復・虚弱体質の改善なども期待されます。



すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

大根おろしの辛み

大根は煮ても切っても辛くならないのに、すりおろしたときだけ辛みが発生します。これはすりおろして組織が壊されると、大根に含まれている酵素が反応してアリル化合物という辛み成分が生れるからです。この辛み成分はとても蒸発性が高いのが特徴で、すりおろした後で20~30分くらいおいておくとだんだんと辛みが弱まっていきます。ただし、おろすときはすばやくおろしましょう。ゆっくりおろすと酵素が十分に作用して、甘くなるどころか逆に辛みが増してしまいます。



大根おろしと人参

大根おろしに人参を混ぜてはいけないと言われますが、これは人参にビタミンCの酸化を進める酵素が含まれているからです。一緒に混ぜておろすと、大根のビタミンCの酸化が早くなってしまいます。ただしビタミンCが酸化しても、短時間なら効果は変わらないので問題はありません。人参を加えれば、彩りや風味、香りなどが増えますし、人参のカロチンの働きも有効なままなのですぐに食卓に出す場合はさほど気にする必要はありません。

薬剤師からのミニ情報

逆流性食道炎の治療



逆流性食道炎とは胃液などの逆流による食道の炎症です。治療は薬物療法が中心となります。原因となる酸の分泌を抑える薬をはじめ、胃粘膜を保護する、酸を中和するなど、使われる薬は大きく4つに分類されます。

👉 薬の種類

酸の分泌を抑える薬

●H₂ブロッカー（ガスター、ザンタック など）

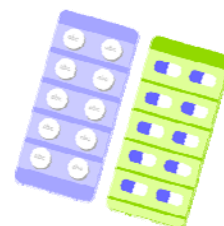
胃壁細胞のH₂受容体に働き、もっとも強い酸分泌刺激物質であるヒスタミンの働きをブロックすることによって酸分泌を抑制します。比較的軽度の逆流性食道炎には十分な治療効果が得られます。副作用も少ないと言われています。

●プロトンポンプ阻害薬（タケプロン、オメプラール など）

胃壁細胞のプロトンポンプを阻害します。胃酸分泌抑制力にたいへん優れています。H₂ブロッカーで効果が得られないときなどにも、満足できる十分な効果を得ることができます。

食道の粘膜を保護する薬

食道粘膜の傷口に作用し、酸による傷害を防ぎます。



酸を中和する薬

酸を中和します。速効性があり一時的に症状を和らげますが、持続性はなく、いったん中和しても胃酸が次々と分泌されるので効果は15～30分程度です。

消化管の運動機能を改善する薬

食道や胃の弱ったぜん動運動を回復させ、逆流してきた胃液を胃へ押し戻す機能を高めます。

逆流性食道炎は医師からの注意事項をしっかり守り、根気よく薬を服用し続けることで、症状をおさえることができる病気です。「むねやけ」だけでなく、胃のもたれ、胸の痛み、のどがおかしいなどの症状があったら、早めに医師の診察を受けましょう。

参考資料：武田薬品ホームページ

★次回のテーマは、はつらつ食生活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/>