

## 胃の不快感

～もやもやをすっきりさせよう!～

強い症状はないにしても胃を意識することはありますか？胃は生命にかかわる大切な臓器です。少しの障害でも早めにSOSサインを出してくれているのではないのでしょうか。今回は、だれもが一度は感じたことがある、胃の不快感についてのお話です。



### 👉 胃の働き

胃はとても様々な働きをしており、主な働きには以下のようなものがあります。

- 胃液と食物を混ぜる  
小腸での消化・吸収に備え、胃液と食物を混ぜ合わせて、栄養として吸収しやすいような粥状にして消化を助ける働きをします。
- 食物を一時的に蓄える  
胃で粥状となった食物は、小腸の入り口である十二指腸へ送られます。十二指腸は胃のように食物を蓄えておくことができないため、胃で食物を一時的に蓄えて、十二指腸の消化の進み具合に合わせて、少しずつ食物を送り出しています。
- 食物の殺菌  
食物に付着した細菌によって腐敗するのを防ぐために、胃酸の力で殺菌します。
- 温度調節  
熱いものや冷たいものの温度を胃液で調節しています。

### 👉 胃の不快感の原因

胃の不快感と言っても、胃痛、胃もたれ、胸焼けなどその症状は人によって異なりますが、その原因は大きく2つに分けられます。

#### ◆主に空腹時に不快感がある《胃酸過多タイプ》

胃酸は食物の消化を助けますが、必要以上に分泌されて自分の胃の粘膜を荒らしてしまうことがあります。アルコールの刺激を受けて胃が荒れることもあります。特徴としては、朝や深夜などの空腹時に胃がキリキリ痛みます。

- ①胸焼け  
胸焼けは、出過ぎた胃酸が食道の方にまで上がってきて粘膜を刺激しているのが原因です。
- ②ゲップ  
食事中に飲み込んだ空気が胃酸と混じりあいゲップが出ます。ゲップが多いようなら胃の酸度が高いといえます。
- ③吐き気  
胃の粘膜が荒れていたり傷ついている場合、胃酸で刺激されて痛いだけではなく吐き気を伴うことがあります。

## ◆主に食後に不快感がある《消化不良タイプ》

食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレスなどで、胃の働きが低下しているときに起きます。食べたものがなかなか消化されないので、いつまでもお腹がつっぱる感じやもたれが続きます。

### ①胃もたれ

食べ過ぎや二日酔いなどで、胃の働きが弱っており、胃の中に食べ物が残っているケースが多いです。

### ②膨満感

炭酸飲料の飲み過ぎや、でんぷん類の食べ過ぎ、疲れから胃の働きが低下していることが原因として考えられます。



## 👉 胃の不快感に悩まされないためのポイント

### ◆規則正しい食事をしましょう

胃が悪いから、食欲がないからといって食事を抜く人がいます。しかしこれでは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。その分1回に食べる量が増えてしまい、さらに胃の負担となります。

また、就寝前の食事は胃に負担をかけるので、食事が深夜になるという方はだいたい19時頃に何か軽くお腹に入れるようにしましょう。胃が空っぽの時間を短くするとともに、就寝前に食べる量を少しでも減らすことができます。

まず1日3回、規則正しく食事を摂ることから始めましょう。

### ◆食事はゆっくり、よく噛み、腹八分目にしましょう

早食いは、胃への負担が大きくなります。また、空気を一緒に飲み込んでしまうのでゲップのもとにもなります。良く噛んで食べましょう。

食事は、ゆっくりと楽しみながら、食後にも20~30分は食休みの時間を取るようにすると胃の消化を助けます。

### ◆脂肪分の多い食べ物や刺激のある食べ物は避けましょう

脂肪分の多い食べ物は消化に時間がかかるため、胃に負担がかかります。また、極端に熱いものや冷たいもの、味の濃いものや香辛料の多いものを摂り過ぎると胃壁を傷めてしまうことがあります。そのため、胃に不快感を感じる時は、避けたほうがよいでしょう。

生よりも少し火を通してやわらかくする、繊維の多い野菜類はできるだけ細かくして調理するなどの工夫で胃の負担を軽くすることができます。

### ◆アルコールは控えめにしましょう

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方は、休肝日を決めるなどして、アルコールの量を減らすよう心がけましょう。

### ◆タバコは胃の大敵です

喫煙は血管を収縮させて胃の血行を悪くしたり、胸焼けを起こしやすくするので、絶対禁物です。喫煙者は消化性潰瘍（胃潰瘍や十二指腸潰瘍）にかかりやすく、喫煙本数が多いほど死亡率が高いという報告もあります。

喫煙は「百害あって一利なし」。これを機会に禁煙に挑戦してみてもどうでしょうか。禁煙がストレスになる……という方は、ニコチンの少ないタバコや、フィルターを使って少しずつでも本数を減らすようにしましょう。



### ◆できるだけストレスをためないようにしましょう

胃はとてもデリケートで、少しのストレスでもすぐに反応してしまいます。趣味やスポーツなどで発散して、ストレスをためないようにしましょう。

特に几帳面、内向的、こり性、まわりに気を使い過ぎる、我慢するという方はストレスによる潰瘍になりやすいと言われます。一人で悩まず、日頃から相談相手を確認しておくことも大切です。

# 👉 おすすめ一品料理

## キャベツのスープ

エネルギー 72kcal	脂質 2.9g	塩分 2.2g
材料		2人分
キャベツ		2枚
玉ねぎ		1/4個
セロリ		1/4本
アスパラガス		4本
卵		1個
水		2カップ
固形コンソメ		1個
ローリエ		1枚
塩		ひとつまみ
こしょう		少々

### 作り方

- ① キャベツは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、セロリは斜め薄切り、アスパラガスは3~4cm長さに切る。
- ② 鍋に水、固形コンソメ、ローリエを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうを加え、味をととのえる。
- ④ ③を少し煮立てて、卵をよく溶きほぐし、円をかくように流し入れ、すぐ火を止める。

胃酸の分泌を押さえ、胃粘膜を保護するビタミンUが豊富なスープです。

## 豆腐と鶏肉のあんかけ

エネルギー 197kcal	脂質 7.6g	塩分 2.2g
材料		2人分
絹ごし豆腐		90g
しいたけ		2枚
人参		30g
さやいんげん		4本
鶏ひき肉		150g
おろししょうが		小さじ1/2
塩		ひとつまみ
a	固形コンソメ	1/2個
	水	1カップ
	濃口しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
水		大さじ2
片栗粉		大さじ1
みつ葉		適宜

### 作り方

- ① 豆腐は水気をよくきり、しいたけと人参はみじん切り、さやいんげんは5mm幅に切る。
- ② ボウルに①、鶏肉、おろししょうが、塩を入れてよく混ぜ合わせ、1/3量をラップにのせて口を絞って茶巾にしてあと2つも同様に作る。そのまま電子レンジで2分加熱する。
- ③ aを鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に②を盛り、③のあんをかけ、3cm長さに切ったみつ葉を散らす。

脂質が少なく低カロリーなので、胃に負担の少ない1品です。中に入れる野菜は、パプリカなどを入れてもカラフルになります。



## すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

### 『9月の旬の食材：ナシ』

#### ☆ナシの種類

秋の果物といえば、かじった時のシャリとした食感とみずみずしい甘味がおいしいナシです。ナシはおおまかに西洋梨と日本梨の2種類に分かれます。今回は日本梨に注目します。日本梨は大きく3種類に分かれ、それぞれ幸水梨、豊水梨、二十世紀梨と呼ばれます。

○幸水梨：果肉が緻密で柔らかく甘い。比較的早く出回る種類の梨

○豊水梨：多汁で酸味と甘みのバランスがよい。収穫時期は幸水の少しあと

○二十世紀梨：果肉が滑らかで果汁も多くわずかな酸味が魅力

#### ☆ナシの栄養価

ナシに含まれる成分のほとんどは水分で、100g中88gが水分です。他の果物と比べると、ビタミンなどは多くありませんが、夏の暑い時からだを潤してくれます。

また、民間療法として、気管や喉の痛みが強かったり、咳がひどいときはナシの果汁が患部を潤して痛みが楽になるそうです。

ナシの糖度は11~14%程度で、糖分としてはショ糖、果糖、ソルビトール、ブドウ糖(多い順)を含みます。果物の食べ過ぎは肥満の原因にもなりうるので、食べすぎには注意しましょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## 夏バテに使用する漢方薬



夏バテとは、夏の暑さによる体のバランスの乱れが原因となって現れる様々な症状、暑気あたり・暑さ負け・夏負けと呼ばれることもあります。主な症状として、全身の倦怠感、思考力低下、食欲不振、下痢、便秘など、特に頭痛、発熱、めまいを伴うこともあります。

今回は、夏バテに効果のある（よく処方される）漢方薬について紹介いたします。

### 〈17 五苓散（ごれいさん）〉

急性の夏負けで嘔吐し、発汗が著しく、水を飲んでもすぐにまた飲みたくなるような場合に効果があります。



### 〈41 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）〉

夏やせ、全身倦怠感、食欲不振に効果があります。

### 〈114 柴苓湯（さいれいとう）〉

冷たいものを摂り過ぎて下痢をした時や、発熱を伴う症状に効果があります。

### 〈115 胃苓湯（いれいとう）〉

消化不良の傾向があり、喉が渇くあまり清涼飲料水などを摂り過ぎてしまう場合に効果があります。暑気あたりによる下痢などの消化器症状にも幅広く効果が期待できます。

### 〈136 清暑益気湯〉

夏負け、夏やせのための漢方薬で速効性があります。補中益気湯とは使い方もよく似ています。

## 👉 漢方薬（エキス製剤）服用のポイント

エキス製剤は、複数の生薬から煎じた液を顆粒状あるいは細粒にしたものです。顆粒状あるいは細粒の状態でも飲むのも1つの方法ですが、できるだけお湯に溶かして飲むようにしましょう。特に冷え性のために処方されている漢方薬はお湯に溶かして飲む方がより体が温まります。しかし、吐き気、嘔吐のある場合は冷やして服用する方が良いでしょう。

また、時間に余裕がない場合や小児の場合は、そのままぬるま湯で服用するのも1つの方法です。また、苦かったりするとオブラートに包んで飲む人がいますが、本来は苦味や香りそのものが効果を上げることもあるので、上に書いた方法でお飲み下さい。

★次回のテーマは、痛風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/>