

# 不快感の原因は？

胃がしくしく痛む、胃もたれがする、胃が張る、食欲がない、吐き気がする…など、胃の調子が悪いと感じることはありませんか？胃は体調やストレスの影響を受けやすい、とてもデリケートな臓器です。

不快な症状の原因としては、胃の運動機能の低下や、ピロリ菌やストレス、消炎鎮痛剤などの薬剤により胃酸と、自分の胃を胃酸から守る防衛機能とのバランスがくずれ、胃の粘膜が傷つき、起こることが考えられます。

胃の仕事は胃液で内容物を溶解し、十二指腸に送り込むことですが、消化機能の限界を超えた量を食べると全部の食べ物が消化しきるまで満腹の状態を維持し続けることになり、これが胃もたれの原因となります。

腹八分目を心がけ、胃をいたわるよう食習慣や生活習慣を見直し、胃の不快感を回避しましょう。

# 健康な胃を保つ3つのバランス

健康な胃では「胃酸分泌」「粘液分泌」「蠕動(ぜんどう)運動」の3つがバランスよく働いています。

**胃酸分泌(攻撃因子)** 食物を消化するために胃液を分泌する。

**粘液分泌(防御因子)** 胃酸から胃そのものを守るために胃粘膜から「粘液」を分泌する。粘膜を粘液の薄いベールでおおっている。

**蠕動(ぜんどう)運動** 食物と胃液を混ぜ合わせ吸収しやすい粥状にして次の消化器官である十二指腸へと運ぶ。

何らかの原因で「胃酸」のバランスが崩れたり、蠕動運動がうまく行われない場合、さまざまな不快症状を感じます。

## 胃を守る! 胃に良い生活

- 規則正しい食事を
- 食事はゆっくり、よく噛んで、腹八分目
- 脂肪分の多い食べ物や刺激物は避けよう
- アルコールは控えめに
- 煙草は胃の大敵
- ストレスをためない
- 薬の服用は用法用量を守る…など

