

食べすぎ飲みすぎに注意

ざおう薬局 薬剤師 高橋優太



薬剤師 タカハシ

年未年始に食事やお酒を飲む機会が増えましたね。忘年会・クリスマス・お正月などイベントが多く食べすぎや飲みすぎでおなかの不調に悩んでいませんか？

今回は、【胃もたれ】や【胸焼け】についてお話しします。

【胃もたれ】患者さんからの質問



患者Aさん

年明けからおなか重い感じがします。ご飯を食べていないのにそう感じることも。

胃は食べたものを一旦蓄えてから消化して小腸に送り出します。送り出すまでに時間がかかると、「食べていないのに重い」と感じるかもしれませんね。

どんな食事で消化に時間がかかりますか？

脂っこい食事は消化しづらいと言われます。また**食べすぎ**で胃の内容物が多ければそれだけ時間もかかります。

他に胃もたれの原因は？

アルコールや辛いものなどの刺激物は、胃の粘膜が傷ついたり胃運動が低下し負担となります。食欲を刺激して食べ過ぎる原因にもなりますね。



薬剤師
タカハシ

【胸焼け】患者さんからの質問



患者Bさん

「胃酸があがる、酸っぱいものがこみあげる」とはどういうこと？

胃酸は食べ物を消化するために胃から分泌されます。焼肉のホルモンは牛や豚の内臓ですよね？それも私たちは食べて消化しています。人間の胃や食道も同じタンパク質です。



薬剤師
タカハシ

通常、胃は胃を守る粘膜で守られていますし、食道と胃の間は食べ物を通るとき以外は門のように閉じているので大丈夫です。ですが、

- ・食べすぎると胃酸の分泌が多くなる
- ・満腹で門が閉じられない
- ・アルコールで門の筋肉が緩む

などが胃酸が胃から食道へあふれる原因となります。本来食べたものは食道から胃へ（上から下へ）流れる為、胃から食道へ逆流することを「（下から上へ）あがる」と言います。



薬剤師
タカハシ



患者Bさん

しばらく食べすぎや飲みすぎに気を付けます…油とか辛い物も。他にどうすればいいでしょう？

油や辛い物を食べてはいけないわけではありません。適量を守る、胃に負担があるときは避けるなどお気を付け下さい。他には**タバコやストレス**も胃に負担となる要因です。**食べたらすぐ横になる**のも、胃酸が逆流しやすくなるので注意しましょう。

薬を飲んだり病院にかかる必要はありますか？

たまにもたれを感じたりいったん症状があってもすぐに収まる場合は様子を見たり市販薬で対応できるでしょう。

ただし、常に胃もたれや胸焼けを感じる場合は逆流性食道炎などの胃腸疾患のサインかもしれません。病院への受診をお勧めする場合がありますので、**まずは薬局でご相談ください**。いつでもお待ちしております！



薬剤師
タカハシ

編集より

今年も健康に関わる情報をお届けして参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

