

たかもりメディックだより



胃腸の調子大丈夫ですか？

胃のはたらきが低下すると・・・

胃の働きが低下すると、以下のような症状が現れます。

■胃もたれ

胃の蠕動運動が低下して、食べ物を胃から十二指腸へ送る動きが弱くなると、食べ物が胃に長く留まり胃もたれが起こります。加齢や運動不足、ストレスなどが主な原因です。

しかし、慢性的な胃もたれは、胃の病気のサインかもしれません。

気になることがあれば、医療機関を受診しましょう。

〈予防・解消法〉

・生活のリズムを整える

朝食を食べないなど食事が不規則であったり、運動不足や睡眠不足などの生活習慣の乱れを改善しましょう。

・食事について

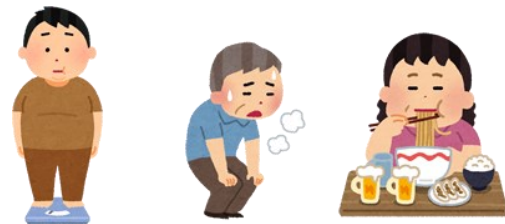
ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を守りましょう。また、早食いや食べ過ぎには気をつけ脂肪分の多い食事は控えめにしましょう。

■胸やけ

胃の内容物や胃酸が食道に逆流し、食道の粘膜を刺激すると胸やけの症状が現れます。胃酸が少し逆流することは誰にでもありますが、多くの場合異常を感じません。しかし、ストレスを受けている場合、食道が知覚過敏となり、胸やけを感じやすくなります。

胸やけの症状が現れる原因

- ・加齢や肥満
- ・前かがみの姿勢を長く続けたとき
- ・食べ過ぎや飲み過ぎ
- ・ストレス



〈予防・解消法〉

・生活について

普段から生活のリズムを整え、以下のことに気をつけましょう。

- 背筋を伸ばして前かがみにならない
- お酒やタバコは控える
- 適度な運動を行う
- ベルトや下着などでしめつけない
- 重いものなどを持ち上げない



胃腸の障害は、飲み過ぎや食べ過ぎによるものもありますが、生活習慣やストレスなどが原因となる場合もあります。胃腸障害を起こさないためにも、アルコールは程々に、また、ストレスなどを抱えている場合は、専門の機関に早めに相談するなどし、対策をとりましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2018年12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 終日休診	3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診
9 終日休診	10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診
16 終日休診	17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27 午後休診	28	29 終日休診
30 終日休診	31 終日休診					

2019年1月

日	月	火	水	木	金	土
		1元旦 終日休診	2 終日休診	3 終日休診	4	5 午後休診
6 終日休診	7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診
13 終日休診	14 成人の日	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診
20 終日休診	21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診
27 当番医	28	29	30	31 午後休診		