

たんぽぽ通信

Vol.28 2011年11月10日発行 みどり薬局 土浦西口店



薬局からのお話 第28話



胃にやさしい食生活

胃の痛み

胃が痛いといっても症状は様々で、対処方法は違います。重要なのはいつ痛みが出るか、どこが痛いのか、どのくらい痛いのかです。痛い場所や程度によって様々な疾患が疑われます。

痛みの部位	痛みの程度	疑われる疾患
みぞおち・右上腹部	空腹時または食後2,3時間で鈍い痛みがある	胃・十二指腸潰瘍
みぞおち	食事をすると痛む。不快感がある。	胃炎
右上腹部	脱力感があり上腹部が鈍く痛む	急性肝炎・肝硬変
右上腹部・みぞおち	突然さしこむ強い痛みがある	胆石症・胆のう炎
左上腹部	持続的に強い痛みがある	急性膵炎

市販の胃薬などで症状を緩和できることもありますが、2~3日様子を見ても症状が治まらない場合には、医療機関を受診してください。突然の激痛や動けなくなるほどの痛みがある場合、また食欲不振や体重減少がある場合にはすぐに医療機関を受診してください。



胃・十二指腸潰瘍の原因は、ピロリ菌や薬物、ストレスなどがあります。放っておいても自然に治ることもありますが、再発することも多い病気です。

治療の方法はピロリ菌の除菌・原因薬物の中止・ストレスを減らす生活習慣の他に胃に負担をかけない食事のポイントになります。

● 胃を刺激する食品を控える

アルコール・炭酸飲料・カフェイン・暑すぎるもの・強い酸味のあるもの・香辛料・味の濃いもの・冷たすぎるものは避けましょう。

● 消化の良いものを食べる

素材が柔らかいもの・調理によって柔らかくしたものを摂り、煮る・蒸す・ゆでる調理法を選び、余分な脂肪分は取り除き、よく噛んで食べるようにしましょう。

● 栄養のバランスをよく摂る

胃の粘膜の修復の為にも、タンパク質・ミネラル・ビタミンなどは不足しないように摂りましょう。



たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

