

たんぽぽ通信

Vol.41 2012年12月10日発行 たんぽぽ薬局 五本木店

胸やけ・胃酸過多



胃酸過多とは、その名の通り胃酸の分泌量が多くなることです。そして、胃酸過多になると胸やけやげっぷなどの症状が現れます。更に、空腹時の胃酸過多は胃を痛める原因にもなります。最近の若者に胃酸過多症が増えている原因の一つに食生活の欧米化が挙げられます。脂肪分の多い食事が胃酸の分泌を多くします。胸焼けの症状が出た時は、水分を摂り、胃酸を洗い流すと良いでしょう。また、胃粘膜の防御機能はストレスで低下します。睡眠と休息はきちんと取りましょう。

ただし、食べてからすぐに寝るのは良くありません。

胸やけを伴う主な疾患

逆流性食道炎...胃酸が逆流しやすくなった状態です。食道の炎症を伴います。

慢性胃炎...主にピロリ菌、慢性的なストレスや食べすぎ飲みすぎで起こると考えられています。胃潰瘍に進行することもあります。

胃潰瘍...ピロリ菌と消化作用を持つ胃酸、消化酵素が関わっています。みぞおち周辺がズキズキと痛みます。

十二指腸潰瘍...消化酵素によって十二指腸粘膜が局所的に欠損した状態です。逆流性食道炎もピロリ菌が原因の9割を占めるといわれています。



薬局からのお話 第41話



「たかだか胸やけだから...」と考えていませんか？

食後にたびたび起こる胸やけや胸の痛み、ひょっとすると「逆流性食道炎」かもしれません。日常生活上の注意をしても、症状が改善しない場合には、一度消化器科の先生にご相談することをお勧めします。

基本的な食事の摂り方

もっとも基本的なことですが、「食べ過ぎないこと」が大切です。また、食事は急がず、ゆっくりと良く噛んで食べるのがコツです。

胃酸調整、胃の粘膜を保護する食べ物

香辛料や炭酸飲料・コーヒーは胃酸の分泌を促すので、控えましょう。

キャベツ...キャベツに含まれている成分が胃のびらんや潰瘍修復に効果があるとされています。

チューインガム...唾液には胃酸を中和する作用があります。チューインガムをかむ事で胸やけを抑えますが、柑橘類・ミント系は胃酸の分泌を促すのでそれ以外のものを選びましょう。



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。

