

## 健康相談サービス、ご相談事例

Q. 最近、どうも胃の調子が悪いように思います。ご飯の後に胃もたれしているような感じや、時々痛みもあります。

・事例： おかの まさしさま（仮名）からご相談

最近、どうも胃の調子が悪いように思います。ご飯の後に胃もたれしているような感じや、時々痛みもあります。

食事は比較的規則正しいとは言えませんが、3食きちんと摂ります。ダイエットも意識して、良く噛んでおなかイッパイにならないように気をつけています。元々、脂っこいものが好きで、味付けも濃いめが好みます。毎晩晩酌はしますが、量としたら多くは無いと思います。家内と500mlのビール一本程度の量です。今まで、健診で胃の検査を受けていますが、異常があるとされた事は有りません。随分前ですが、健康診断で「胃炎」と言われたことがあります。特に治療の必要は無いといわれていました。



回答：（看護師が回答いたしました。）



ご相談の症状は「機能性胃腸症」と呼ばれるものだと思います。

最近、おかの様のように検査結果は特に異常は無いが、胃の症状があり、辛い思いをされていらっしゃる方が増えています。胃カメラや血液検査で確認することも可能ですが、まずは今一度生活習慣を見直してみましょう。

一つ目は、食後直ぐに体を動かしていませんか。できれば食後10分くらいは安静にし、ゆっくりお茶をのんだりして、体にあまり負担をかけないように心がけましょう。

二つ目は十分な睡眠です。睡眠不足はストレスに繋がることも有りますので規則正しい食事と睡眠でできるだけストレスを減らし、自律神経のバランスを保つようにして胃に負担をかけないようにする事が大切です。

三つ目は胃に負担がかかる食事でもできるだけ避けたいですね。例えば、よく噛むだけでも消化がよくなり、胃の負担はかなり軽減されます。また、脂っこい食事を控え、塩分の多い食事と甘いものも加減しましょう。

1日3回規則正しく食べ、良く噛んで腹八分目にしましょう。アルコールは、今もほどほどの量ですが夏に向けてビールが美味しくなる季節ですので、気をつけましょう。

また、香辛料の多い食事は美味しいのですが、胃の負担が増します。

できるだけ、規則正しい食事と消化を促すよう良く噛んで食べる。

食事の後、10分くらいはゆったりとお茶を飲んで家族で話す時間にする。食後はココロも体もゆったりと過ごす事が大切です。

それでも症状が改善されないようでしたら、かかりつけ医に相談してみましょう。