

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

暴飲暴食をした後の胃の不調はこうして克服しよう！

Getting over stomach upset after a binge!

2023年、新しい年になりました！ここ数年、新型コロナウイルスの影響で生活が一変しました。健康の大切さをより実感したことだと思います。2023年も元気に働けるように、一年の初めから健康管理をしていきましょう。

It's 2023, a new year! Over the past few years, the novel coronavirus has changed our lives entirely. You will have realized the importance of good health more than ever, so let's take care of our health from the beginning of the year so that we can continue to work well into 2023.

### 胃もたれ・不快感

クリスマス、年末年始で暴飲暴食をした！ついついお酒を飲みすぎてしまった！食べ過ぎてずっと胃の調子が悪い！という方もいらっしゃると思います。胃もたれ(胃に食べものが長くとどまっているような不快感、胃が重たいと感じる、ムカムカするといった症状)や胸やけ(胸がチリチリ焼けるような症状、食べたものが胸の途中で溜まっている感じ、喉に酸っぱいものがこみ上げるような症状)やげっぷが続くなどの症状は「胃が休みたい！」と感じているサインです。胃の調子が悪くなるのは、暴飲暴食による胃の働かせ過ぎが原因の事が多いです。

Binge drinking and eating during Christmas and New Year's? Drank too much alcohol? Ate too much and that your stomach has been upset for a while? Symptoms such as stomach upset (heaviness, queasiness, or discomfort that feels like food is stuck in your stomach for a long while), heartburn (a burning sensation in the chest, the feeling that food has accumulated in the middle of the chest, or a sour feeling in the throat), and burping are signs that the stomach wants to rest. An upset stomach is often caused by an overworked stomach due to binge eating or drinking.

胃の働きとしては、食べたものを小さく分解するという働きがあります。この働きをするのには1食で3～6時間くらいかかります。揚げ物やお肉類ではさらに時間がかかります。そのためずっと食べ続けたり(よく噛まなかったり)飲み続けていると、胃の働きが終わらないうちに次から次へと食べ物や飲み物が入ってくるので、胃はずっと働き続けてしまうわけですから、疲れて当然ですよね。私たちも休まずに働き続ければ調子を崩すのと同じで、胃にも休息が必要なのです。胃もたれや胸やけ、胃痛などの症状は、胃からのSOSのサインです。胃の不調があるときにどのような対処をしたらよいのかをお話します。

The stomach functions to break down food into smaller pieces. It takes about 3-6 hours per meal to do this work. Fried foods and meats can take even longer. Therefore, if you keep eating (or fail to chew well) or keep drinking, food and drinks will come in one after another before the stomach finishes its work, forcing it to work continuously. Just like us, who get sick if we keep working without rest, the stomach also needs rest. Symptoms such as lethargy, heartburn, and stomachache are an SOS signal from the stomach. Let's take a look about what to do when you have an upset stomach.

胃を休ませるためには To give your stomach a rest

食べたり飲んだりすると胃が働くので、胃を休ませるには「食べない」事が一番いい選択です。ではどのくらい食べないほうが良いのかというと、8時間くらい胃を空っぽの状態にしておく、胃の粘膜が回復すると言われていています。ですが8時間休めたからといって何を食べても大丈夫という事ではありません。胃を休ませたあとの食事は、なるべく消化のいいものをとるようにしてください。

Since the stomach starts working when you eat or drink, the best option to give the stomach a rest is to "not eat." How long should you not eat? It is said that if you leave your stomach empty for about 8 hours, the stomach's inner layer will recover. However, just because the stomach has rested for 8 hours, it does not mean that it is safe to eat anything. After resting the stomach, try to eat foods that are easy to digest.

例えば、ゼリーやスープ、おかゆなどから始め、胃の調子を見ながら固形物を食べていくのがおすすめです。ゼリーやスープも冷たい物や辛いものなどは、胃の回復を妨げる原因となりますから、刺激が強いものは避けるようにしてゼリーは常温、スープは温かい物を取るようにしましょう。麺類(カップ麺)などはよく噛まないで消化に時間がかかるので、柔らかく煮込んだうどん、野菜を多く入れたスープや鍋料理などがおすすめです。根菜類を中心に豆腐や鶏肉を入れることでたんぱく質も摂取できます。

For example, it is recommended to start meals with jelly, soup, or porridge, and then move on to solid foods while monitoring the condition of the stomach. Cold or spicy jellies and soups can also hinder the recovery of the stomach, so avoid highly stimulating foods, take jellies at room temperature, and soups at warm temperatures. Noodles (cup noodles), for example, take longer to digest if you do not chew them well, so soft-boiled udon noodles, soups with a lot of vegetables, and one-pot meals are recommended. You can also consume protein by focusing on root vegetables and adding tofu or chicken.

揚げ物、油物や肉類は消化に時間がかかるので、胃の調子が良くなってから少しずつ食べるようにしてください。とにかく、暴飲暴食で傷ついた胃はまたすぐに弱ってしまうので、気を使ってください。

Fried foods, oily foods and meats take longer to digest, so try to eat them only little by little after your stomach feels better. Anyway, please be careful, because a stomach damaged by binge eating will soon weaken again.

8時間くらい胃を空っぽにするお話をしましたが、水分は取って大丈夫です。ただ冷たい物や炭酸飲料、糖分が多く入っている甘い物は避けたほうが良いでしょう。お勧めは、白湯です。これをゆっくり少しずつ飲むと胃にも負担がかかりません。常温のお水でもよいです。固形物を食べるのが辛い！というときは、牛乳などの乳製品を摂取するのもおすすめです。乳製品は胃の粘膜を保護してくれるので、乳製品のヨーグルトなど食べられるもので補ってもよいです。お酒も胃の状態が良くなるまで控えてください。お酒は刺激が強いので、おいしくお酒を飲むためにも少し胃を休ませてあげましょう。

We talked about emptying the stomach for about 8 hours, but it is okay to take water. However, you should avoid cold food, carbonated beverages, and sugary sweet foods that contain lots of sugar. The recommended drink is warm water. Drinking this slowly and gradually will help to ease the burden on the stomach. Room temperature water is also fine. When you find eating solid food to be difficult, it is recommended to consume dairy products such as milk. Dairy products protect the inner layer of the stomach, so you can supplement it with yogurt and other dairies that you can eat. Alcoholic beverages should also be avoided until the stomach condition improves. Alcoholic beverages are very stimulating, so it is best to give your stomach a rest for a while before you will be able to enjoy alcohol again.

飲食以外でもできる事があります

There are other things you can do besides eating and drinking

胃に症状があるときには、胃を温める(みぞおちの部分を温める事です)温める事で血の流れがよくなり、胃の働きを助けてくれます。例えば温かい飲み物を当てる、温まるカイロを使うとか、タオルをおなかにまくだけでも温められます。

If you have stomach symptoms, warming the stomach (i.e., warming the area around the solar plexus) will improve blood flow and help digestion. For example, you can warm the stomach by placing a warm drink, body warmer, or a simple draping a towel over the stomach.

からだを軽く動かす。からだを動かすことで血流が良くなったり、リラックス効果が見られ胃の働きが促進されます。ハードな動きより、ゆっくりストレッチ的な動きの方が負担がないのでやってみてください。

Move your body lightly. Moving the body improves blood flow, relaxes the body, and promotes the function of the stomach. Slow stretching movements are easier than hard movements, so give it a try.

寝るときの姿勢にもポイントがあります。Your sleeping posture is also important.

横になるときは右を下にして寝る事です。なぜかという、胃は飲食物を消化して十二指腸に送ります。胃からスムーズに十二指腸に飲食物を送り込むには、十二指腸とつながっている右側を下に向けるのがポイントとなります。上向きや左向きがダメという事ではなく、右向きの方がスムーズに飲食物が流れるので胃の負担が軽くなるという事です。

When lying down, the right side of the body should be on the bottom. The stomach digests food and drink and sends them to the duodenum. In order to send food and drink smoothly from the stomach to the duodenum, the right side, which is connected to the duodenum, should be facing down. This does not mean that facing up or to the left is not good, but facing to the right allows food and beverages to flow more smoothly, thus lightening the burden on the stomach.

寝る3時間前には食事は終わらせましょう。

Finish eating at least 3 hours before going to bed.

食後に胃の消化が落ち着くには2～3時間かかるため、寝る直前に食事を取ると、夜間は食べ物を消化・吸収する酵素が減るため、消化が間に合わず、翌朝に胃がもたれやすくなるのです。かつ、寝ている間も消化が行われるので体が十分に休まらないという事になります。

It takes two to three hours for digestion to settle down in the stomach after eating. If you eat just before going to bed, the enzymes that digest and absorb food are reduced during the night, so digestion does not take place in time and the stomach is more likely to be upset the next morning. In addition, since digestion takes place even while you sleep, your body will not get enough rest.

症状が重い、またはなかなか改善しないというときは、無理をせず薬を飲んでみてください。

If symptoms are severe or do not improve, don't push yourself, and try taking medication.

暴飲暴食をしていないのに、食後にいつも胃もたれがある場合は、胃の消化機能が低下している可能性があります。胃液が出にくい状態かもしれないので、胃に負担がかからないような食事を行い、それでも改善しないときは受診して胃腸の検査をもよいかもしれません。

If you always have an upset stomach after eating, even though you are not eating or drinking heavily, your stomach's digestive function may be impaired. Since it may be difficult to produce gastric juice, eat a diet that does not overload the stomach, and if it still does not improve, you may want to see a doctor to have an intestinal examination.

その他に、ストレスなどにより胃の症状がでる事があります。ストレスにより自律神経のバランスが崩れ胃の働きが低下し、胃液の分泌量が減り食べ物を上手く消化できなくなったり、食べ物を胃から大腸へ送り出す蠕動運動が弱くなり食べ物が胃に残る傾向になります。それにより食べ物が胃に残り、胃もたれを感じるという仕組みです。上手に気分転換しストレスを緩和してみてください。お散歩は軽い運動も兼ねるので良いと思います。

Stress can also be the cause of some gastric symptoms. Stress causes an imbalance in the autonomic nervous system, which results in a decrease in stomach digestion and its gastric juice secretion, as well as a weakening of the peristalsis that sends food from the stomach to the large intestine. This leaves bits of food to

remain in the stomach, resulting in a feeling of lethargy. Try to relieve stress by changing your mood. Taking a walk is a good way to get light exercise as well.

食事は、健康維持にとっても重要です。2023 年も元気に働くために、自分自身の食事管理をしっかり行い、病気にならないからだを作っていきましょう。

Diet is very important for maintaining good health, so in order to work well into 2023, let's take good care of our own diet and build a body that will be strong against sickness.