

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

### 年末年始の暴飲暴食によって起きる「胃腸のトラブル」

Digestion Issues from Binge Eating and Drinking during New Year's

年末年始は何かと忙しく、からだの疲れやストレスが多くなる季節。それと同時にみんなが集まって食べたり楽しくお酒を飲んだりする機会も増えるので、胃のトラブルが多くなります。よくある症状としては、胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などです。このような症状は不快ですね。それぞれの症状によって胃の状態や原因もさまざまです。原因や対処方法について説明していきます。

The New Year's holidays starting from the end of year are a busy time, and the body can get tired and stressed. On top of that, the occasion to eat out with others increase, which can cause stomach problems. Common symptoms such as lethargy, stomach pain, heartburn, and nausea may be felt, which are quite unpleasant. Each symptom is due to different stomach conditions with varying causes. We will look at the causes and remedies here.

#### 1.「胃もたれ」について Stomach fatigue

胃が重く苦しい状態を「胃もたれ」と言います。「胃もたれ」がなぜ起こるかという、胃の動きが弱くなったり、胃液の分泌量が減ったりして、食物が胃にいつまでも残り消化されないためです。また、胃の動きが弱くなるのは、ストレスなどによる精神的な緊張、食べ過ぎ・飲み過ぎなど、胃に過度な負担がかかることによって起こります。胃の働きが低下すると、食物がなかなか腸へ送り出されずに胃に残るため胃が「もたれる」のです。

When the stomach is heavy and painful, it is called stomach fatigue. This lethargic condition happens due to undigested food remains that stay in the stomach due to weakened digestion and secretion of gastric fluids. Factors causing this weak stomach also include excessive stress on the stomach, such as from mental strain or excessive eating or drinking. With a weakened stomach, food is not delivered to the intestines easily, but remains in the stomach, leading to “stomach fatigue”.

## 2.「胃痛」について Stomachache

胃が痛いことを「胃痛」と言います。「胃痛」は、胃の粘膜が炎症を起こしたり、胃の筋肉組織が急激に引っ張られる状態により、神経が刺激され痛みを感じます。胃の粘膜の炎症による胃の痛みの原因は、ほとんどが胃酸によるものです。胃酸は強烈な酸で、金属さえも溶かすほどです。ストレスや食べ過ぎ、飲み過ぎなどによって胃酸が増えたり、粘液の分泌が減ったりすると、胃粘膜は胃酸の強い力に負けて炎症を起こします。炎症が起きると、神経が刺激され痛みとなって現れるのです。シクシクする痛み、キリキリする痛みなどが特徴的です。

Gastric pain is known more commonly as stomachache. The pain is caused when the nerves are stimulated by inflammation in the inner lining of the stomach, or by the sudden pull on the stomach musculature. When it is caused by an inner inflammation, it is almost always due to stomach acid. Stomach acid is a powerful acid that can even dissolve metal. When stomach acid increases or mucus secretion decreases due to stress or excessive eating and drinking, the inner lining of the stomach is damaged by the strong acidity of stomach fluid, leading to the inflammation. When that occurs, it stimulates the nerves, causing pain. The symptoms of stomach ache include a shaking pain, a throbbing pain, which are characterized by subtle or acute discomfort.

## 3.「胸やけ」について Heartburn

「胸やけ」とは、みぞおち辺りから胸にかけて感じる、焼けるような症状の事です。胃から逆流した胃酸によって食道の粘膜が刺激されることで起こります。胃の中と違って食道の粘膜は酸の刺激に対して強くありません。げっぷなどで胃の内容物が食道へ逆流したりすると、それに含まれる胃酸で食道の粘膜が刺激を受け、胸やけを感じるのです。アルコールやたばこなどの刺激物、ストレスなどによって、胃酸が過剰に分泌されているときに起こりやすくなります。

Heartburn is a burning sensation felt from the area around the solar plexus to the chest. It is caused by irritation of the esophagus lining due to the reflux of stomach acid from the stomach. Unlike the stomach, the lining of the esophagus is not resistant to acid. When stomach contents flow back into the esophagus through burping, the stomach acid contained irritates the esophagus lining, causing heartburn. It is more likely to occur when stomach acid is excessively secreted due to stress, alcohol, cigarettes, other stimulants.

#### 4.「吐き気」について Nausea

「吐き気」とは、胃の内容物を吐き出したいという不快感がある状態をいいます。その症状が進んで、実際に吐き出してしまうのが「嘔吐」です。

吐き気や嘔吐は、食べ過ぎや飲み過ぎで胃の働きが低下したり、長く胃の中に停滞していた内容物が刺激となって起こる場合や、胃などで起こった炎症や潰瘍が刺激となって起こる場合などがあります。

Nausea is the unpleasant sensation of wanting to vomit the contents of the stomach. When nausea intensifies and causes one to throw up, it is caused vomiting.

Nausea and vomiting can be caused by a stomach turned under-active due to overeating or overindulgence, irritation from stagnant stomach content, or irritation from inflammation or ulcers in the stomach or other organs.

また、腐った物や刺激の強い物、大量のアルコールなど、体にとって有害な物が胃に入ると、それが刺激となって嘔吐が起こることがあります。これは、有害なものをからだの中から出すというからだの防御反応です。

胃もたれ、胃痛、胸やけ、吐き気などの症状がある場合には、生活の不摂生によっても起こりやすいので、自分の食生活や生活習慣をチェックする必要があります。

Vomiting can also be caused by irritation from rotten food, strong stimulants, large amounts of alcohol, or other harmful substances that enter the stomach. This is the body's defense mechanism to expel harmful substances from the body.

Symptoms such as fatigue and pain in the stomach, heartburn, and nausea can also be caused by poor diet and lifestyle.

#### 5.胃の健康度セルフチェックをしてみましょう

Self-diagnose your stomach health

吐き気や胃がムカムカする

Nausea or upset stomach

胃のあたりが膨れるなどの張った感じがする

Feeling of bloating or tension in stomach.

胃もたれ感がある

Feeling of fatigue in the stomach

食欲がない

Lack of appetite

少し食べただけで、すぐお腹がいっぱいになる

Feeling full right after only eating a little

胸焼けがする

Heartburn

酸っぱいものがこみあげてくる感じがする

Feeling some sourness flowing up

ストレスがある

Having lots of stress

1つでも当てはまったら注意が必要です。

Watch out if even 1 of these apply to you.

## 6.症状があるときは避けたほうがよい事

Things to avoid when you have symptoms

・タバコや辛いものなど刺激物、お酒の飲み過ぎはなるべく避けましょう

・Avoid smoking, eating spicy foods, stimulants, and excessive alcohol consumption.

・脂っこい食物も胃もたれしやすいので避けたほうが良いでしょう

・Avoid oily foods, which can cause stomach upset.

・胃が痛くなりやすい人は、柑橘類や酸味の強いジュース、炭酸飲料はさらに胃の中を酸性に傾けてしまうことになるので、避けましょう

- Avoid citrus fruits, highly acidic juices, and carbonated beverages, which further increase acidity in the stomach.

- コーヒーに含まれるカフェインは胃酸の分泌を促す作用があり、胃が痛いときに飲むと、さらに胃に負担をかけてしまいますので避けましょう

- Caffeine in coffee stimulates the secretion of stomach acid, and drinking coffee when the stomach is aching can further burden the stomach.

- ストレスを感じたら気分転換を図るなどして、日頃からストレスをためない生活を心がけましょう

- Whenever you feel stressed, get into the habit of minimizing it by changing your mood.

## 7.胃腸が弱っているときの食事について

### Eating on a weak stomach

消化の良い食事にしましょう。例えば、おかゆ、うどん、魚介類では、たら、かれいなどの白身魚、肉類では鶏のささみや赤身肉など脂の少ないもの、豆類では豆腐、ひきわり納豆、乳製品では牛乳、ヨーグルトがおすすめです。このほか、繊維が少なめの葉物野菜、かぼちゃ、じゃがいも、バナナ、リンゴなどもよいでしょう。調理のときの留意点では、切り方は小さく、やわらかく煮る。油は胃に負担をかけるので使用するときには少量にとどめましょう。食事は、ゆっくりよくかんで食べましょう。冷たいものは一気に飲まないようにし、食後は、休息をとりましょう。

Eat meals that are easy to digest. For example, porridge, udon noodles, white fish such as cod and flounder, meat with little fat such as white meat of chicken and lean meat, among beans, tofu and minced natto, and among dairy, milk and yogurt are ideal. In addition, leafy vegetables, pumpkin, potatoes, bananas, and apples, which are low in fiber, are also good. When cooking, cut vegetables into small pieces and cook them softly. Oil can be hard on the stomach, so use only a small amount when cooking. Eat slowly and chew your food well. Do not drink cold food all at once, and take a rest after meals.

## 8.生活習慣上の注意点について

### Points to consider in your lifestyle

- ・暴飲暴食は避けましょう
- ・Avoid eating and drinking heavily.
- ・規則正しく、よく噛んでゆっくり食べましょう
- ・Eat regularly, chew your food well, and eat slowly.
- ・栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- ・Eat a well-balanced diet.
- ・就寝前の食事はできるだけ避けましょう
- ・Avoid eating before bedtime as much as possible.
- ・睡眠を十分にとり、疲労の蓄積を避けましょう
- ・Sleep well and avoid accumulation of fatigue.
- ・たばこは止めましょう
- ・Quit smoking.
- ・ストレスをためないように、うまく気分転換をしましょう
- ・Try to relieve your stress by skillfully changing your mood.

症状が続いたりひどくなる場合は、受診することをお勧めします。できることから実施し、自分の胃を大切にしていきましょう。

We recommend you see a doctor if symptoms persist or become severe. Take care of your stomach by starting with what you can do.