

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

食べ過ぎに注意！

年末年始の胃腸の不調は忙し胃が原因

Beware of Overeating!

Digestive Troubles during the Holidays often come from an “Overworked Stomach”

年末はクリスマスパーティーや忘年会、年が明けるとお正月のごちそうなどで暴飲暴食の季節に突入し、胃腸は大忙しのシーズンになります。楽しくてついつい飲みすぎ食べすぎになり、胃腸に負担がかかってきます。他にも、仕事も忙しくストレスが増すことにより胃腸の動きが悪くなり負担がかかります。暴飲暴食、睡眠不足などの乱れた生活がかさなり、胃腸の不調につながるようになります。

From Christmas parties and year-end gatherings to New Year feasts, our stomach and intestines are busier than ever during the holiday season, from Christmas parties and year-end gatherings to New Year feasts.

Amid the fun, we often end up eating and drinking too much, putting stress on our digestive system.

Work stress and lack of rest can also worsen our digestion, leading to an even heavier burden.

Overeating, drinking, and irregular habits combined, lead to stomach and digestive discomfort.

胃腸の不調は、胃もたれ、胸やけ、胃痛、満腹感（おなかが張る）、げっぷ、下痢などです。原因と症状についてお話しします。

Digestive issues appear in the form of symptoms such as stressed stomach, heartburn, stomach pain, bloated stomach, burping, or diarrhea. Below are the causes and characteristics of each.

《胃もたれ》 《Stressed Stomach》

胃が重く食べ物がずっと残っている感じで、ムカムカした感じが継続している状態のことです。食べ過ぎや、脂肪の多い高カロリーの食事をしたときに起こりやすくなります。睡眠不足、運動不足、不規則な食事時間などの生活習慣や食習慣の乱れなどでも胃の働きが低下し、ちょっとした食べ過ぎでも胃がもたれることがあります。

The stomach may feel heavy, as if food is lingering inside and not moving, with persistent nausea. This often happens after overeating or consuming calorie-rich fatty meals. Poor lifestyle habits such as lack of sleep, lack of exercise, or irregular meal times, and disruptions in eating patterns can weaken the stomach's digestive function, making even a small excess of eating feel heavy.

《胸やけ》 《Heartburn》

食べ過ぎると胃の中の圧力が高まり、一時的に胃酸が食道へと逆流することにより、みぞおちの上あたりに焼けるようなジリジリする感覚や、酸っぱい液体が上がってくるような感じがしたりする症状のことです。胃の痛み(胃痛)は、食べ過ぎによって消化までの時間が長くなることによって、長い時間、胃や食道への刺激が続くことから痛みが起こります。

Heartburn can occur when pressure in the stomach area is increased due to overeating, causing digestive acid to flow up into the esophagus temporarily. This can lead to a burning or stinging sensation around the pit of your stomach, or a sour taste rising up your throat.

Overeating prolongs digestion time, leading to prolonged irritation of the stomach and esophagus, resulting in stomach pain.

《膨満感(おなかが張る)》 《Bloating》

胃の中に食べ物やガスがたまってお腹が張ったような感覚があることを膨満感といいます。食べ過ぎで一時的に胃の働きが低下し、胃の中に食べ物がたまったり、早食いで食べ物と一緒に空気がたくさん胃の中に取り込まれたりすると、膨満感を引き起こしやすくなります。

Bloating「Bloating is the feeling of fullness or tightness in the stomach caused by excess food or gas. It can often occurs when the stomach's digestion temporarily decreases from overeating, causing food to remain in the stomach. Eating too quickly can also cause large amounts of air to be swallowed along with food, make bloating more likely to occur.

《げっぷ》 《Burping》

膨満感とも関連しますが、食べ物と一緒に空気がたくさん取り込まれると、胃の中に空気がたまります。胃の中にたまった空気を体の外に排出しようとして、げっぷがたくさん出ることがあります。食べる量が多くなると、その分取り込まれる空気の量も多くなり、げっぷもたくさん出ると考えられます。

Burping]「Burping is also related to bloating; when large amounts of air is swallowed with food, it causes air to accumulate in the stomach. Frequent burping will follow, in an attempt to expel the built-up air in the stomach. When the amount of food you eat increases, the amount of air you swallow also increases, and it is thought that this leads to more frequent burping.

《下痢》 《Diarrhea》

飲みすぎや食べすぎによって腸の動きが活発に動くことによって便がはやく進み、腸で水分が吸収される前に排便されるため下痢になります。刺激物が刺激になることもあります。また、アルコールは腸での水分の吸収を低下させるため、飲酒後は便の水分量が増えるため下痢を引き起こします。水分の摂りすぎも下痢の原因になります。

Diarrhea]「Drinking too much or overeating causes the intestines to move more actively, making stool pass through more quickly. When matter is excreted before the liquids can be absorbed in the intestines, it results in diarrhea. Irritants can also trigger this reaction. Additionally, alcohol reduces the absorption of water in the intestines. This is why the water content of stool increases after drinking alcohol, which leads to diarrhea. Consuming too much liquids can also be a cause of diarrhea.

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。胃腸の不調があるときの対処についてお話しします。

Symptoms such as indigestion, heartburn, and stomach pain are SOS signals from your stomach.

Here, we will talk about how to deal with digestive discomfort.

症状があるときには胃を休ませる

Let your stomach rest when symptoms appear

「食べない」という選択が一番良いです。8時間くらい胃を空っぽの状態にしておくと、胃の粘膜が回復すると言われています。胃を8時間休ませたあとの食事は、なるべく消化の良いものをとるようにしましょう。ゼリーや温かいスープ、おかゆ、麺類などから食べ、胃の調子を見ながら固形の物を食べていくのがおすすめです。

刺激物や冷たい物は避け、消化の良い食事を心がけてください。よく噛んでゆっくり食べることも大切です。夕食は寝る3時間前には済ませましょう。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。寝ている間も消化が行われるので、からだ十分に休まらないという事にもなります。

Choosing not to eat is the best option. It is said that keeping your stomach empty for about eight hours allows the stomach lining to recover. After resting your stomach for eight hours, try to consume foods that are easy to digest, such as jellies, warm soup, rice porridge, or noodles. Gradually move on to solid foods while observing your stomach condition.

Avoid spicy foods and cold foods, and aim for meals that are easy to digest. Chewing well and eating slowly is also important. You should finish dinner at least three hours before going to bed. If you eat right before sleeping, the enzymes responsible for digestion and absorption decrease during the night. Digestion will not be able to keep up, leading to a higher risk of heaviness in the stomach the next morning. Because digestion continues even in sleep, late meals also prevents your body from fully resting.

胃の粘膜を回復させる Let the stomach lining recover

牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べるとよいです。乳製品は胃の粘膜を保護してくれるからです。お酒は刺激が強いので、おいしくお酒を飲むためにも胃の状態が良くなるまで控えてください。

To help the stomach lining recover, consume dairy products such as milk or yogurt, which protect the mucous membrane.

Alcohol has a strong irritating effect, so to be able to enjoy drinking again, you should avoid it until your stomach has recovered.

みぞおちを温める Warm the belly

胃の症状があるときには、みぞおちの部分を温めると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とか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まります。

When you have stomach symptoms, warming the area around the bottom pit of your stomach improves blood flow and can help with digestion. For example, you can place a warm bottle or heat pack against the area, or even wrap a towel around your abdomen to warm it.

からだを軽く動かす。Light exercise

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。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。

Blood circulation improves and has a relaxation effects on the body when you move around, which in turn helps promote digestion in the stomach. Gentle, slow stretching movements are easy on the body, so do give them a try!

横になるときは右を下にして寝る

Lie down with your right side down

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右側を下に向けるとスムーズに飲食物が流れ、胃の負担が軽くなります。

The stomach digests food and sends it to the duodenum. To help food move smoothly, lying on your right side (down) makes it easier for the food to flow and reduces strain on the stomach.

ストレスを緩和する Relieve stress

ストレスにより胃腸の症状がでる事があります。自分に合った気分転換を行い、ストレスを少しでも緩和してください。

Stress can sometimes cause digestive symptoms. Try engaging in relaxation activities that suit you, such as listening to music, taking deep breaths, or spending some quiet time, to ease tension.

症状が重い、またはなかなか改善しないというときは、無理せず市販薬を飲むか、内科を受診してみてください。

If symptoms are severe or persistent, there is no need to push yourself. Consider taking over-the-counter medication or visiting an internal medicine clinic.

年末年始で飲み会が多くなる季節ですが、忙し胃にならないように、誘惑に負けず暴飲暴食を避けてください。新しい年を健康で迎え過ごせるように、健康管理をしっかりしてってください。

Gatherings and drinking parties are common during the holiday season, but be mindful not to give into the temptation of indulging in overeating and overdrinking, which will only overwork your stomach. Take good care of your health so you can welcome and spend the new year in good condition.