



「胃腸力」を高める「コツ」

NHK 2チャンネル、毎週・水曜日・夜8時〜放送の「ためしてガッテン」

「胸やけ」に要注意(思わぬ病気の原因に)!

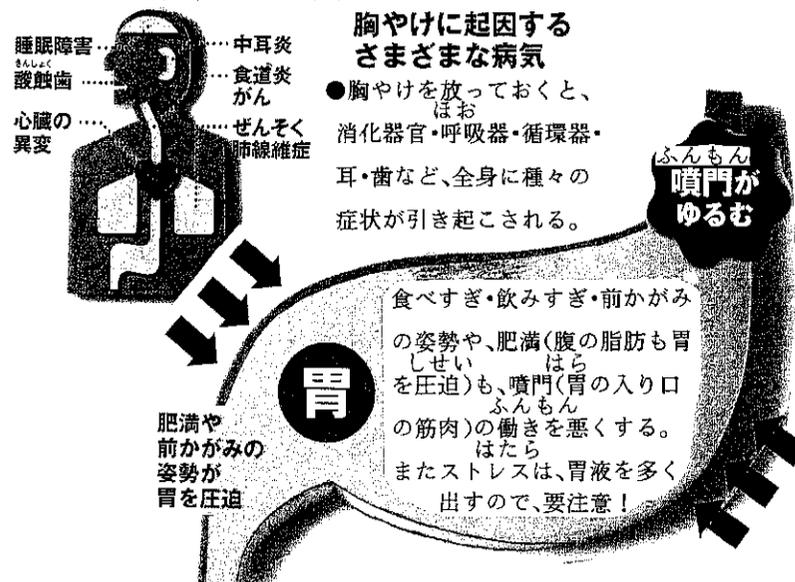
◎『食べ過ぎ』や、『飲み過ぎ』が『胸やけ』を引き起こし、怖い症状も引き起こします。ちですが、怖い症状も引き起こします。

●『胸やけ』の原因は胃液の逆流です。食べ物を消化する胃液(塩酸)は、強い酸性(pH 2)です。粘液に覆われていない食道に胃液が逆流すると、ヒリヒリと痛みを感じます。通常は自律(無意識)のうちに働く神経が食道の筋肉に指令を出し、逆流した胃液を胃に戻します。が、胃液の逆流が頻繁に続くと自律神経が誤って働き(誤作動)・全ての臓器にまで間違った指令を出し、心臓痛・不眠症・ゼンソクなどや、食道が胃液に晒されると、食道ガンになったりします。

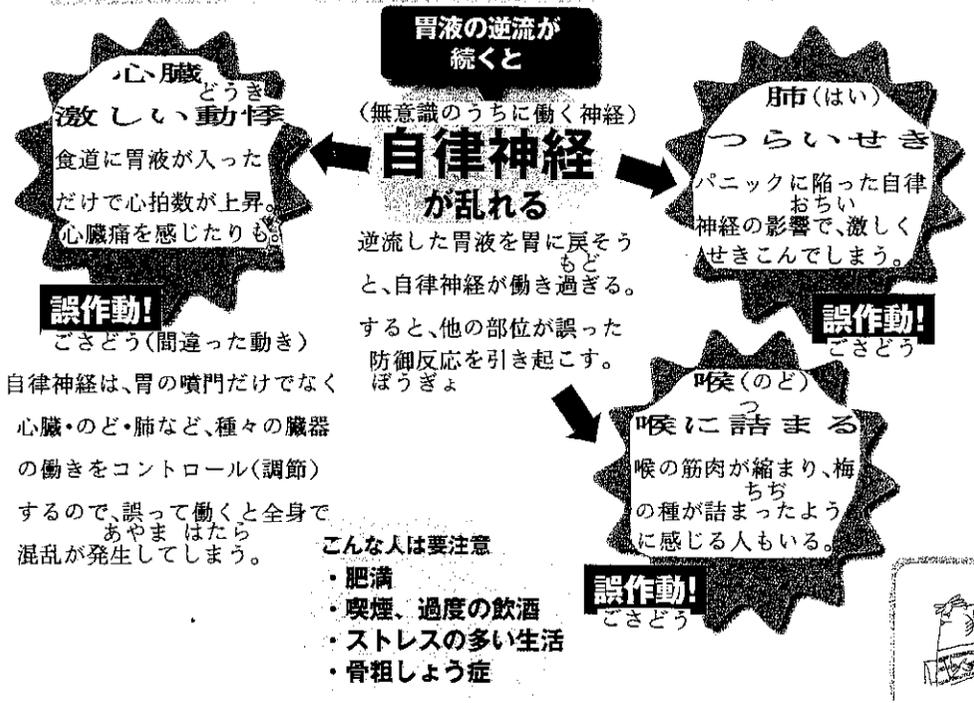
▲肥満の人、日本酒を3合以上か・ビール大瓶3本以上も飲む人は、胃液の逆流を防ぐ筋肉(噴門)が緩みややすいので、要注意!

H.22年10月、願成寺

「胸やけ」は胃液の逆流で起きる



自律神経の誤作動で全身が混乱!



- 『胸やけ』に苦しむ人に、次のような予防法があります。
- ①前かがみの姿勢は、胃を圧迫し、噴門(胃の入り口の筋肉)の働きを弱め、要注意!
- ②食後30分に胃液の(分泌)量が増えます。だ液は、胃液(強い酸性)を中和する働きがあるため、ガムなどを噛み、多くのだ液を飲み込むようにしましょう。
- ③就寝時は、だ液の分泌が減るので、寝る前には食べないようにしましょう。
- ④だ液の分泌を抑える薬があるので、薬の副作用には注意しましょう。
- ⑤『胸やけ』が続く時は、早めに医療機関で診察を受けましょう。