

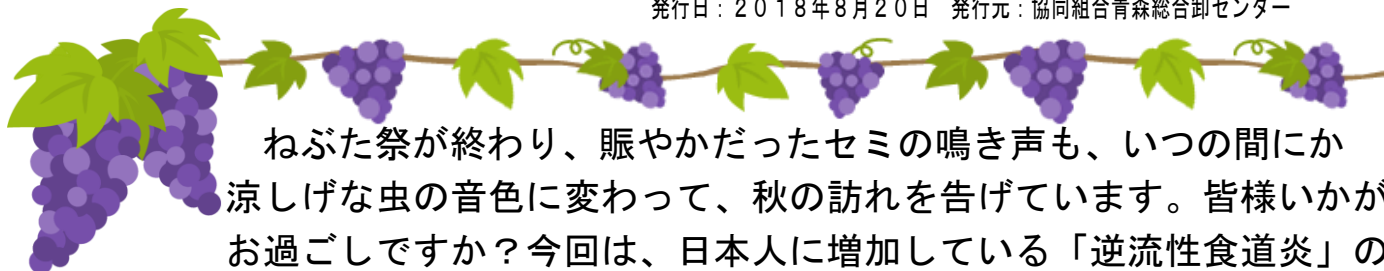


問屋町 第26号



すこ 健やかLetter

発行日：2018年8月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



ねぶた祭が終わり、賑やかだったセミの鳴き声も、いつの間にか涼しげな虫の音色に変わって、秋の訪れを告げています。皆様いかがお過ごしですか？今回は、日本人に増加している「逆流性食道炎」の予防策についてお伝えします。

せきが止まらない！歯が溶ける！

犯人は胃？

戦後、生活習慣の変化などで、日本人の体には様々な変化がもたらされました。最近の研究では、この40年で日本人の「胃酸を出す細胞」が1.35倍に増えていることが判明。その影響もあり、胃酸が食道まで逆流する「逆流性食道炎」が激増しています。これを放っておくと、歯が溶けてしまったり、しつこいせきに悩まされることになったりするのです。



胃酸の逆流を防ぐ2つの秘訣

- ① 胃酸の逆流を起こしやすい人の特徴として、肥満、猫背、暴飲暴食、ストレスが多い、食べてすぐ横になるなどがあります。食事は腹八分目にする、就寝2～3時間前に食事をしないなど、食生活を改善するだけでも症状は緩和されます。
- ② 毛布を3、4枚重ねに折り畳んでその上に枕を置くなど、枕を少し高くして寝ると、胃酸が逆流しにくくなります。

詳しくは裏面をご覧ください。

胃酸の逆流が引き起こす症状

胃から分泌される消化液「胃液」には強い酸である「胃酸」が含まれています。胃自体は胃酸の影響を受けないよう粘膜で守られていますが、ひとたび胃酸が食道など胃の外に出てしまうと、炎症などを起こすことがあります。また、逆流がひどい場合、食道の先にある歯が溶けたり、せきが止まらないなどのどに影響が出たりすることもあります。

胃酸の逆流の影響

胸やけ 胃もたれ
胸の痛み 中耳炎
せき のどの違和感
歯のトラブル

胃酸が逆流しやすいのはどんな人？

日本人の胃酸が増加した原因には、戦後、肉を食べることが増えたことその他、胃炎を起こして胃酸の分泌を減らすピロリ菌の感染者が減ったことも考えられています。（ピロリ菌は胃がんや胃潰瘍の原因となるため、感染者は除菌をすることが勧められています。）

胃酸が逆流しやすい人

ひとつでも当てはまる人は食生活の改善などを心掛けてください。

肥満



猫背



食べ過ぎる



多い ストレスが



よく飲む お酒を



横になる 食べてすぐ



逆流が気になる人への枕のテクニック



逆流の症状がある場合、少し枕を高くして胃酸が逆流しにくくすることも効果的です。枕だけを高くすると首が曲がって寝苦しいので、畳んだ毛布などを敷き、腰より上の部分が上がるようにするのがコツ。毛布を3、4枚重ねになるよう折り畳み、その上に枕を置いた高さ（約10度）から始めるのがお勧めです。