

加齢で進む胃の不調

年をとると脂っぽい食事が胃もたれや胸やけの原因に

年をとると、脂っぽいものを食べたときの消化が遅くなり、胃がもたれたり、下痢になりやすくなります。

体に必要な食事の量は年とともに減少するので、いつまでも若い頃と同じように食べられるわけではありません。

ほどほどに食べるようにしましょう。

(東海大学医学部付属病院消化器内科診療科長 鈴木秀和先生)



脂を多くとると消化が遅くなるので、普段より胃に長く食べ物が残ります。また、脂そのものの消化・吸収が追いつかないと、そのまま大腸に流れていってしまい下痢傾向になります。

胃もたれや下痢をするほどの暴飲暴食を慢性的に繰り返していると、器質的異常がないのに腹痛や下痢、便秘などを繰り返す過敏性腸症候群や、胃痛や胃もたれを繰り返す機能性ディスペプシアなどの症状が出やすくなります。

また、消化に関係する臓器にも負担がかかるので、膵臓や肝臓の病気も生じやすくなります。

消化を良くするためには、よくかんでゆっくり食べること。また肉だけでなく野菜などもバランスよく食べることが大切。大量のアルコールは消化を悪くするので、お酒はほどほどに！



夜遅く食べて寝ると、胃の中に食べ物が入ったまま横になってしまうため胃酸が逆流しやすくなります。食べてから3時間は横にならない方がよいでしょう。

「日経Gooday 加齢で進む胃の不調 機能性ディスペプシアと逆流性食道炎の原因と対策」より



「アルファ大草胃腸薬」パッケージリニューアル

胃の痛みにも効く！胃腸の機能を高める！胃内のガスを取り除くショウウ・ニンジン・ジメチコン配合の胃腸薬。

〈好評発売中〉脳機能サポートサプリメント「プラズマクリア」

幅広い世代の脳機能をサポートする成分プラズマローゲン含有。ぼんやりが増えてきた方・気力のおとろえを感じる方におすすめ。

1日1～2カプセルを目安に水またはぬるま湯でお召し上がり下さい。



研修用資料のため、店頭ではご利用になれません。