

## 寝る前に食べると胃もたれするのは？

夜遅くにご飯を食べたら、翌朝、胃もたれや胃痛がして朝食をたべられなかった・・・これは機能性ディスぺプシアでない、健康な胃の持ち主にも起こります。夜遅い食事は、胃の働きに反しているからです。

胃の運動には「食後のかみ砕き運動」と「空腹時おそうじ運動」の2種類があります。

食事をして胃に食べ物が入ると、出口付近が1分間に3回程度縮んで食べものをくぐらせます。食べものはドロドロの粥状になるまで噛みくだかれて、十二指腸へ送られます。これが「食後のかみ砕き運動」。

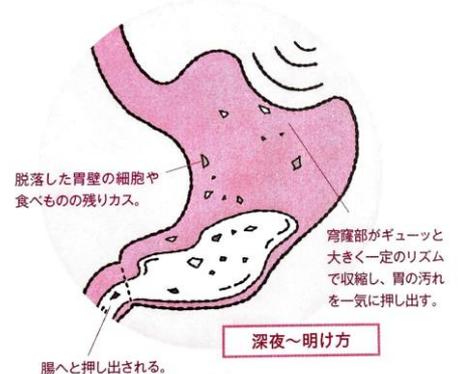
食後8時間ほどたって胃が空になると、今度は胃の穹窿部（天井部分）が大きく収縮し、胃にまだ残っている食べもののカスやはげ落ちたものなどを十二指腸へ押し流します。これが「空腹時おそうじ運動」（強収縮）。大きな収縮でグーという音が鳴ることもあります。

胃は日中は噛みくだき運動を行い、夜中はおそうじ運動をしています。しかし、夜遅くに何か食べてしまうと、寝ている間も噛みくだき運動をしなければならず、おそうじ運動に移ることができません。

その結果、翌朝になっても胃の中に食べ物がたまったままとなり、胃もたれなどが起こるのです。

胃を元気にするためには、規則正しい食事を心がけることも大切です。

「おなかの弱い人の胃腸トラブル」江田証（幻冬舎）より



研修用資料のため、店頭ではご利用になれません。