

# 12月11日は「胃腸の日」

日本OTC医薬品協会により、「胃にいい」という語呂に合わせて制定されました。そこで胃腸を健康に保つポイントや、胃腸の不調で起こる主な症状と対策についてご紹介！

## 【健康な胃腸を保つポイントは？】

- ・ 1日3食の規則正しい食事と、腹八分目を心がけましょう。
- ・ 暴飲暴食を避け、バランスの良い食事をとることも重要です。脂っこい食事や飲酒は胃腸の負担となります。
- ・ 上手なストレス解消法を見つけておくと安心です。ストレスは胃腸の他にも、さまざまな不調を招きます。

## 【胃腸が不調になる主な原因は？】

- ・ 胃腸が不調になる原因は、主に胃酸過多と胃腸機能の低下の2つ。

### 1・胃酸過多による不調

- ・ 空腹時の胸やけ、キリキリとした胃の痛み、喉のあたりにすっぱいものが上がってくるといった症状は、胃酸過多です。あまりにも頻繁にこのような症状がおこる場合は「逆流性食道炎」という病気の可能性もあります。
- ・ このような症状には、制酸剤（ボレイ末、沈降炭酸カルシウム、ケイ酸マグネシウム）、胃粘膜修復剤（オウバク）などの成分が効果的です。

### 2・胃腸の機能低下による不調

- ・ お腹が張る膨満感や胃もたれ、食べたものがずっとお腹に残っていてお腹が減らないといった症状は、胃腸機能の低下により起こります。
- ・ 加齢やストレスに加え、よく噛まないことや食べ過ぎが原因です。胃炎や胃けいれんなどが起こりやすく、ひどいと胃潰瘍につながる恐れもあるため注意が必要です。



## この時季、ぜひ大草胃腸散をご紹介をください。

「胃にいい日」の12月11日の2～3週間前から、店頭にはポスターを貼り、大草胃腸散のサンプリングを実施しましょう！

店頭入り口付近、レジ周りや、調剤の待合スペースなどお客様の目に付きやすいところにポスターを貼り、忘年会などで暴飲・暴食になりがちなこの時季、胃腸へのいたわりの気持ちを持つことの大切さを啓発しましょう。また胃腸薬の正しい使い方や胃腸の健康管理の大切さなどをアピールしましょう。

(A4ポスターは、11月度日邦営業担当様ご訪問時にご持参していただく予定です)

