

この時期の不調は、胃腸の疲れが原因!?

忙しい年末を越え、新年を迎えた今、「胃疲れ」を感じていませんか？

年末から年始にかけては、季節変化や不規則になりがちな生活によって、胃の働きも低下しやすい時期です。

胃の働きは自律神経によってコントロールされていますが、室内外の温度差や生活リズムの乱れなどに敏感に反応してしまいます。そのため胃では、血流不全や運動機能の低下等により健全な胃の働きが保たれなくなることがあり、負荷が増すことで胃痛、胸焼け、胃もたれといった症状を起こしやすくなります。



「胃疲れ」の原因① 飲みすぎ



飲みすぎによる胃痛や胸焼けであれば、アルコールの影響を受けて胃自体が傷つけられているせいかもしれません。胃は本来、胃粘液が胃自体を覆うことで、いろいろな刺激から守られています。このような時には、胃の働きを高めて炎症を鎮めましょう。

「胃疲れ」の原因② 加齢

加齢による影響は、粘液分泌の低下により胃を守る力の低下や、ぜん動運動機能の衰えにも現れることが知られています。胃も年齢を重ねるにつれケアが必要です。最も効果的な方法は胃腸薬の服用ですが、「いつ、症状を感じるか?」「思いあたる原因はあるか?」「症状はくり返すか?」などを参考に、症状改善に適したものを選ぶことが重要です。「胃もたれなどの症状をくり返す」、「食べたい気持ちはあるけれど、食べられない」となれば、胃年齢が高くなっているサインかもしれません。



8種類の和漢生薬末が胃腸を守ります 胃痛、胸やけ、胃部・腹部膨満感に



和漢薬主剤 大草胃腸散



アルファ大草胃腸薬



本年もよろしく
お願い致します