

夏の胃腸の不調

暑い日が続くと、食欲不振や胃もたれ、胃痛、胃のムカつきなど、胃の不調があらわれることがあります。この胃の不調は、夏バテと関係していることも多く、倦怠感や下痢、不眠などのさまざまな症状が同時にあらわれることもあります。

夏バテの大きな原因のひとつと考えられているのが、自律神経の乱れです。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2種類の神経が寒暖差にあわせて働くことで、体温を一定に保っています。夏バテは、この、体温を調節するうえで重要な役割を担う自律神経が、暑さのせいでうまく機能できずに働きが乱れ、体温調節のバランスが崩れることで、さまざまな体調不良を引き起こすと考えられています。

そのほかの原因 - 冷房・生活習慣

夏の暑い屋外と冷房の効いた涼しい屋内を行き来すると、身体はその都度、温度や湿度の差に順応する必要があります。そのため、温度・湿度に急激な差がある環境やそのような環境を行き来することは、身体の調節機能を酷使し、体力の消耗や自律神経の乱れにつながり、胃の不調へとつながっていきます。また、温度・湿度が保たれた快適な環境に身体が慣れてしまうと、本来の体温調節機能が衰えて身体が冷えやすくなります。「冷え」は、血管を収縮させて血流が悪くなり、胃腸の動きを鈍くします。それが胃酸や胃粘液の分泌低下に繋がり、食欲不振や胃もたれ、下痢などの胃腸の機能低下が生じやすくなる原因となります。

生活習慣の改善

食事時間や飲食する物や量など、食事習慣が不規則だと胃に余分な負担がかかります。食事を摂ってからすぐに寝てしまうと、胃酸が食道へ逆流しやすく、胃もたれの原因になります。規則的な食事間隔や消化されやすい食事、適度な量を心がけ、胃に過度な負担がかからないようにしましょう。

お風呂はぬるめのお湯で湯船に浸かる

夏場はシャワーのみで入浴しない方も増えますが38℃～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり(目安は10分以上)浸かってしっかり身体を温めると、血行促進につながり胃の働きをよくなります。さらに、副交感神経が優位に働きリラックス効果、入眠効果も期待できます。

大草胃腸散

第3類医薬品



バイグロミン

第2類医薬品



プラズマクリア



浴・夢香

