



春に多い胃腸病



春先の季節の変わり目は、胃腸の調子が悪くなりやすい時期です。

花粉症や気温の変動、ストレスなどが原因で胃腸に負担がかかりやすくなります。

【対策】

- バランスの良い食事を心がける: 消化に良い食べ物を選び、脂肪分や辛い食べ物を控える。
- ストレスをためない: ストレッチやリラックスする時間を持つことが重要。
- 適度な運動: 軽い運動を取り入れることで腸の働きを活発にする。
- 十分な水分補給: 水やお茶をこまめに飲むことで、体の調子を整える。
- 温かい飲み物や食べ物を摂る: 胃腸を温めることで、消化が良くなる。



【春に多い胃腸病とその対策】

機能性ディスペプシア (FD)

症状: 胃やみぞおち付近の痛み、早期満腹感、膨満感、食欲不振、胸やけ、食後のもたれ等。

対策: 食生活の見直し（ゆっくりよく噛み、腹八分目）、十分な睡眠時間の確保、適度な運動。

過敏性腸症候群 (IBS)

症状: 下痢と便秘を繰り返す、ガスがよく溜まる、下腹部の不快感や痛みが続く、急な便意等。

対策: ストレス管理、食生活の見直し、適度な運動

自律神経の乱れによる胃腸の不調

原因: 気温や気圧の変動、ストレス、花粉症など。

対策: 朝日を浴びる、寝起きにコップ1杯の水を飲む、適度な運動を取り入れる。

◆春の胃腸病は、生活習慣の見直しやストレス管理、症状に合わせた胃腸薬等で対応しましょう！



第3類医薬品

もたれ・胸やけに
大草胃腸散



第2類医薬品

胃痛・膨満感に
アルファ
大草胃腸薬



第3類医薬品

大草整腸薬
ベルビオ



機能性表示食品
(届出番号 H383)

関節の友® NEXT

〈届出表示〉

本品には非変性Ⅱ型コラーゲンが含まれています。
非変性Ⅱ型コラーゲンは膝（ひざ）関節の柔軟性・可動性を助け、歩く、階段の昇り降り、しゃがむ、正座する、正座や椅子から立つといった日常生活における膝の違和感の軽減、スムーズな歩行や階段の昇り降りをサポートすることが報告されています。