

季節の変わり目、消化器官の不調

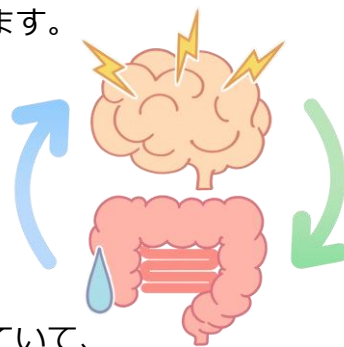
春になると環境が変わる方が多くいます。特にこの時期は寒暖差、転勤や職場移動、引っ越し、新入学など様々な外的要因で自律神経が乱れ、ストレスが溜まります。そしてこの自律神経が大きな影響を与えているのが「腸」です。

腸は自律神経と密接な関係があって互いに影響しあっています。食生活を整えたり、意識的に腸内細菌バランスを整えると腸の働きが良くなります。腸の働きが良くなれば自律神経も整います。

また、体内の様々な臓器や血管は脳と直接つながっているとされていて、腸内に細菌等の異物が侵入すると、それを即座に脳に伝えて「下痢」が起こります。

反対に「便秘」で腸内にガスや便が溜まり、腸が異常であると判断されると、やはり瞬時に脳に知らされ胃の働きを鈍くさせる事もあります。それ故に腸の体内に於ける位置づけは重要であり、「腸は第二の脳」とも呼ばれています。

さらに日中の暖かさに対し、夜は冷えます。昼間の暖かさで、冷えから体を守る防御反応が解放されてしまい、そのまま夜や朝方の急激な気温低下に体が追いついてこれなくなってしまう。すると、胃痛・胃もたれ・吐き気・腹痛・下痢・便秘…これらの消化器症状が出てきてしまう方が増えてきます。



普段からできる事で対策しましょう



- ◆暖かい日でも夜は冷えます。上着を一枚持ち歩くなど、気温に応じて服装を調節しましょう。
- ◆新環境でのストレスを解消する方法として、40℃前後の湯船に浸かってリラックスするのもひとつの方法です。良質な睡眠がとれて、とても良いストレス発散になります。



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
大草胃腸散



第3類医薬品

大草整腸薬
ベルビオ



医薬部外品

浴・夢香
ゆあみ・ゆめか



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。