

八尾市
健康ニュース

大阪府八尾市恩智中町1-35-1-103



八尾市恩智で創業12年!地域とつながる「心と体の整体」

「胸やけ」とは？

この時期、飲食の機会が増えて、胸やけを訴える人も多いのではないのでしょうか？
胸やけはなぜ起きるのでしょうか。それは胃酸を多く含んだ胃内容物が食道へ逆流することにより生じるもので、しばしば下部食道の粘膜が炎症しています。
このような病態を総称して「胃食道逆流症」といいます。

「胸やけ」になりやすい人

- ・ 食べすぎ・早食いの傾向がある
- ・ 食べてすぐ寝る
- ・ 高脂肪食が好き
- ・ アルコール・喫煙の習慣がある
- ・ 肥満気味
- ・ 前かがみ姿勢・猫背になりがち

上記のような人は胃食道逆流症に注意が必要です。



「胸やけ」の原因とは？

食道と胃のつなぎ目には下部食道括約筋という筋肉がついています。この筋肉が食道の下部分を締め付けるので、胃の中のものが食道に逆流せずにすみます。ところが胃に食べ物がたまってくると、食道を締め付けていた下部食道括約筋が緩んで、食べ物といっしょにのみ込んだ空気を胃の外へ出そうとします。これがげっぷです。このとき胃の中にたまった胃酸も逆流してしまうことがあります。この逆流が頻繁に起こることが胃食道逆流症の主な原因になります。

食べてすぐ寝ると、胃の中の胃酸が逆流して食道にたまりやすくなってしまいます。



初回限定
お試し施術
あります!

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

