

胃痛を軽減する生活習慣

胃腸薬

胃の健康を保つためには、普段の生活の中でストレスになることを認識し、食生活の改善、睡眠の質の向上、運動不足解消など、胃に負担をかけないように心がけることが大切です。

① ストレスを解消しましょう。

ストレスを感じ、そしてそれを我慢すると、胃酸分泌が過剰になり胃痛を引き起こします。日常でストレスを感じないということはまず不可能に近いと思いますが、適度な運動、気分転換などたまったストレスを解消する方法を自分なりに見つけるように心がけましょう。



② 胃にやさしい食事を心がける

脂肪分の多い食材や揚げ物などは、消化に時間がかかるため、胃酸を多く分泌させます。また、コーヒー・紅茶・玉露入り緑茶などカフェインを含む飲料、キンキンに冷えた飲み物や、炭酸飲料などは、胃腸を刺激してしまうため、胃腸が弱っているときは控えるようにしましょう。お酢やオレンジなどの柑橘類、香辛料などの刺激物も摂り過ぎないようにするとよいでしょう。

③ 十分な睡眠をとりましょう。

胃の働きは自律神経（交感神経と副交感神経）が関わっています。睡眠の質が悪いと、起きている時に活動する「交感神経」と寝ている時に活動する「副交感神経」のバランスが崩れて、胃の働きが低下してしまいます。



④ 喫煙者は吸いすぎに注意

喫煙すると血管が収縮してしまいます。胃粘膜にある血管も収縮するため、血液循環が悪くなり、胃粘膜の抵抗力を低下させてしまいます。



ストレスに強くなる栄養素を

ホルモンの生成をうながすたんぱく質、ビタミンC、精神を安定させるビタミンB群、神経の興奮を抑えるカルシウム、マグネシウム、自律神経を調整する機能に役立つビタミンEなどをじょうずに組み合わせてとれる食品を選びましょう。

① たんぱく質…肉、魚介類、卵、大豆製品など



② ビタミンC…じゃがいも、さつまいも、パプリカ、キウイフルーツ、柿など



③ ビタミンB群…豚肉、レバー、牛乳、アサリ水煮、菜花など



④ カルシウム…乳製品、大豆製品、小松菜、菜花、魚類など



⑤ マグネシウム…大豆製品、海藻類、魚介類など



⑥ ビタミンE…ナッツ類、胚芽油、魚介類、大豆製品、穀類、緑黄色野菜など



白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。特にカリウムが豊富で利尿作用があるため、塩分を排出する働きがあり、高血圧予防に役立ちます。白菜の白い部分に黒い斑点が見られることがありますが、栄養過多になった細胞に現れるものなので、食べる分には差し支えありません。



「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。