



令和8年
4月発行

南区第2地域包括支援センター

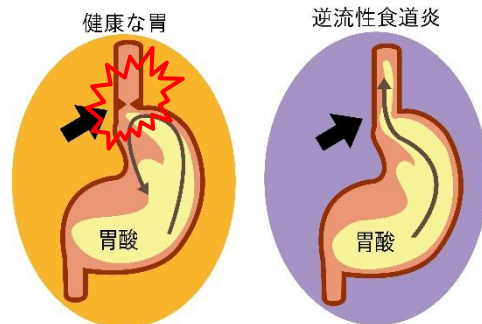
からのお知らせ

春到来! 厳しい寒さが過ぎてホッと一息…?

暖かい日が多くなりましたが、この季節は、寒暖差や気圧の変化が激しく、自律神経の乱れによる体調変化が起きやすい時期でもあります。この自律神経の働きに影響を受けやすい「胃と腸」の病気についてまとめました。

「逆流性食道炎」について

胃で消化される途中の食べ物や胃酸が食道に逆流し、食道が炎症を起こす病気です。成人の10~20%が罹患し、中高年や高齢者に多い病気とされています。



原因は?

食べすぎ、肥満、加齢により食道と胃のつなぎ目にある下部食道括約筋の働きが弱くなり、食道のぜん動運動も低下することによっておきます。他にも唾液量の減少、胃酸の増加も原因になります。

どんな症状がある?

この症状が8個以上あてはまる人は要注意! 早めに受診して医師に相談しましょう
また、日ごろからの予防を心がけましょう

| | |
|-----------------|--------------------|
| ① 胸やけがする | ⑦ 喉にヒリヒリするなど違和感がある |
| ② お腹がはる | ⑧ 食事の途中で満腹になる |
| ③ 食後に胃がもたれる | ⑨ ものを飲み込むとつかえる |
| ④ 思わず手のひらで胸をさする | ⑩ 苦い水(胃酸)が上がってくる |
| ⑤ 食後に気持ちが悪くなる | ⑪ ゲップがよく出る |
| ⑥ 食後に胸やけが起こる | ⑫ 前かがみ姿勢になると胸やけがする |

予防のポイント

🐝 食事と嗜好品に注意

食べすぎない

食べすぎは、胃に過剰な力が加わり胃酸が逆流しやすくなります

「早食い」しない

早食いは、食べ物と一緒に空気をたくさん飲み込んでしまうため、胃の内圧が上昇して胃酸の逆流が起きやすくなります

摂りすぎに注意

- 酸味の強い物
- 香辛料の多いもの
- チョコレートなど甘いもの
- カフェイン、アルコール
- 脂っこいもの、炭酸飲料など

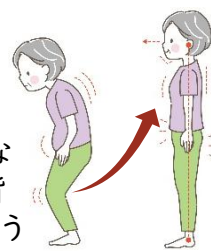


食道・胃にやさしい食事

- 胃酸分泌を抑えて、粘膜の修復を助けるビタミンU (キャベツ・ブロッコリー・アスパラ)
- 消化酵素を含む: 大根、山芋、人参、パイナップル
- 肉よりも魚や大豆製品の方が、胃酸分泌は短時間で済むのでおススメ

🐝 姿勢に注意

- “前かがみ”の姿勢は、腹圧が高くなり胃酸の逆流がおきやすい → 時々背中を伸ばして体を真っすぐにしましょう
- 寝るときは左を下にして / 食後30分は体を起こして
 - ・×右下にして寝る ☹️ 下部食道括約筋が緩みやすい
 - ・○左下にして寝る ☺️ 胃内に胃液をためて逆流しづらい

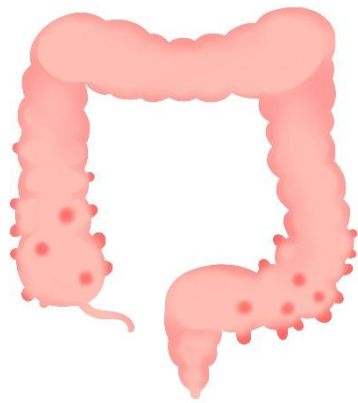


🐝 お腹の圧迫、腹圧がかかる行動に注意

- 食後すぐに草取りや雑巾がけ、重い物を持つ、大きな声を出す(カラオケなど)はやめましょう
- 便秘に注意
- きついベルト、ガードル、腰痛ベルトは、食後は緩めるのがおススメ
- 肥満はお腹を圧迫する原因になるので気を付けて

大腸憩室をご存じですか？

大腸憩室（だいちょうけいしつ）は、大腸の壁の一部が小さな袋のように外へ膨らんだ状態のことをいいます。



年齢とともに腸の壁が弱くなるため50代では30%、**70代以降では50%以上**の方に認められ珍しいものではありません。

憩室があっても自覚症状はほとんどないことが多いです。ただ憩室に細菌が入り炎症をおこすと「憩室炎」になることもあります。憩室炎になると…

- おなかの痛み
- 発熱
- 便秘や下痢
- 血便 などの症状が現れることがあります。

いつもと違う体調の変化を感じた時は、早めに医療機関に行きましょう。

主な原因として…

- 加齢による腸の壁の弱り
- 便秘による腸への負担
- 食物繊維の不足 などが関係していると考えられます。

まとめると、食物繊維の少ない食事が続くと便の量が減り、腸内の便を出そうと腸のぜん動運動が亢進し、その結果腸の内圧が高まって憩室が形成されるのではないかとされています。

春は腸を整えるチャンス！！

春はからだを動かしやすい季節。一方、寒暖差や生活リズムの変化により便秘にもなりやすい時期でもあります。この季節こそ、腸をいたわる生活を心がけましょう。

毎日できるポイント

- 野菜、果物、豆類、海藻など食物繊維を意識してとりましょう。
- 水分をこまめにとりましょう
- 便意を感じたら我慢せずトイレ行きましょう
- 散歩など無理のない運動を続けましょう

春の食材「菜の花」のおひたしや柔らかく煮た「タケノコ」もおススメです

