

冬 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

年末の胃もたれを予防・改善



編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

今年も残すこと僅かとなりました。この年末から年始にかけて、クリスマス会や忘年会、新年会と胃に負担をかける行事が多くなりますね。体調管理をしっかりと行いながら、楽しい年末、そして気持ちの良い新年を迎えてください！

◎ 食後に胃もたれするなら

食後に胃が重い、もたれる、という場合は食べ過ぎ・飲みすぎが大きな原因となっている可能性が高いです。一時的な消化不良かもしれません。胃が疲れ切っていて、消化や胃のぜん動運動がうまく行われていませんので、思い切って胃を休ませてあげましょう。休肝日ならぬ休胃日を作るのです。丸一日食事を抜くと、胃が本来の力を取り戻してくれます。翌日は刺激の少ないおかゆなどから始めましょう。ただし、食事は抜いても水分はしっかり取るように心がけてくださいね。



◎ 食前に胃もたれするなら

まだ何も食べていないのに胃がもたれている状態・・・これはもしかしたら胃炎、あるいは軽い胃かきようになっているのかもしれませんが。胃酸が出過ぎている状態ですので、そんな時にはまず、1杯の水を飲むようにしましょう。これで胃酸が薄まり、胃への刺激が減ります。そして、胃を保護するためにヨーグルトを摂るようにしましょう。機能性ヨーグルトと呼ばれるものを上手にチョイスすれば、胃炎や胃かきようの原因と言われるピロリ菌を減少させ、胃の粘膜を正常に近付ける効果が期待できます。

◎ 今日からできる、外食中でも使える胃もたれ予防ワザ

胃もたれが気になるけど、忘年会に参加しない訳にはいかない。いやいや、この食事は行かなくちゃ、という時にも、チョイスしだいで翌日の胃もたれを予防することができます。

まず、できるだけ揚げ物は避け、煮物、蒸し物を口に入れることです。水分がたっぷりのお料理は、その分消化もよいので翌日の胃もたれを予防できます。また、温かい汁物なども良いです。お鍋の時にはスープをしっかり飲みましょう。そして、酔い覚ましはウーロン茶ではなく、麦茶や水を。



年末年始休診のお知らせ

4F	江ノ島整形外科・外科	12/28(日)～1/4(日)
	湘南ライフ内科クリニック	12/28(日)～1/4(日)
	のなかこどもクリニック	12/28(日)～1/4(日)
3F	木村眼科	12/28(日)～1/4(日)
	こうレディース&メンタルクリニック 婦人科	12/28(日)～1/6(火)
		形成外科 12/29(月)～1/5(月)
2F	サンドラック 江ノ島薬局(調剤)	12/28(日)～1/4(日)

