

# すこやか健康ニュース

## 『「ストレスが胃にくる」人のセルフケアは？』

仕事のストレス、人間関係のストレス、親の介護ストレスなど、私たちはさまざまなストレスにさらされています。心身に何かとストレスがかかったとき、真っ先に悲鳴を上げやすいのが、ストレスに弱いとされる「胃」です。まずは食生活や運動習慣を見直し、さらに、万一来て備えて、市販薬の正しい使い方などを身につけておきましょう。

### ●趣味や軽い運動習慣などでストレス解消

人はストレスを感じると、迷走神経が刺激されて胃酸の分泌が活発になるうえ、胃の緊張が高まって、胃痛が起こりやすくなります。

また、ストレスで副腎皮質ホルモンが増えることも、胃の不調の引き金になります。

「ストレスが胃にくる」という人は、年度の替わり目やゴールデンウィーク明けは要注意。環境の変化や生活リズムの変化など、何かとストレスがたまりやすいからです。

ストレス対策はもちろんのこと、食生活や運動習慣などを見直して、「胃にやさしい生活習慣」を身につけましょう。

胃を守るためには、できるだけストレスがかからない生活を心がけることが大切です。ストレスをため込む前に、趣味や軽い運動習慣などを通じて、健康的にストレスの解消を図りましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、全身の血流をよくして、胃の働きも活発にします。とくに食後に、おなかが落ち着いてから行えば、消化を助けて胃を守ることに繋がります。

ストレスをため込まないためには、十分な睡眠時間を確保した規則正しい生活がとても重要です。

### ●食事は規則正しく、ゆっくりとよく噛んで

食事、朝食を含めた1日3食を規則正しくとるようにしましょう。ゆっくりとよく噛んで食べることが、胃の負担軽減につながります。

消化の悪いもの、刺激物、極端に熱いものや冷たいものなどは、胃の粘膜を傷めるだけでなく、胃酸の分泌を促し、胃痛を起こしやすくなるので控えましょう。

アルコールやたばこでストレス解消、という人もいるようですが、その効果は一時的です。それどころか、大量飲酒や喫煙は、胃だけでなく、全身の健康に影響します。

お酒を飲む場合、空腹では飲まないようにし、つまみの豆腐やチーズ、枝豆、魚などを先に食べ、たんぱく質やビタミン・ミネラルをとっておくことを意識してみましょう。

## ●自分に合った市販の胃薬を適切に使う

胃の痛みや不調などの症状が軽い場合は、市販のいわゆる「胃薬」が役立つ場合があります。

市販の胃薬は、総合胃腸薬のほか、痛みや胸やけといった症状別に、数多く販売されています。主な胃薬の効き方を理解したうえで、薬剤師や登録販売者によく相談し、自分に合った市販薬を正しく使いましょう。

- ・胃の痛み…H2 ブロッカー（胃酸の分泌抑制）、制酸薬（胃酸を中和）、胃粘膜保護薬（胃粘膜の血流増加）、抗コリン薬（胃酸の分泌抑制）
- ・胸やけ…H2 ブロッカー、制酸薬
- ・むかつき…H2 ブロッカー、制酸薬、消化酵素薬（消化管の運動機能改善）、胃粘膜保護薬、抗コリン薬
- ・げっぷ…制酸薬、抗コリン薬、
- ・胃もたれ…H2 ブロッカー、消化酵素薬、健胃薬（胃の働きの促進）
- ・消化不良…消化酵素薬、健胃薬

※総合胃腸薬は以上のすべてに対応

## ●痛みが強い、市販薬が効かない場合は受診を

痛みが強いなど、次の場合は医療機関を受診して、きちんと検査・治療を受けましょう。

- ・胃の痛みが「強い」「だんだん強くなってきた」「いったんは治まるものの何度も繰り返す」などの場合
- ・胃の痛みのほか、胸やけやむかつきなどがあり、胃の症状が2週間以上続いている
- ・胃の痛みや胸やけなどの胃の症状に加えて、発熱、吐き気・嘔吐、下痢・便秘、めまい、頭痛など、ほかの症状もある
- ・市販の胃薬を、薬局での指示どおりにのんでも、痛みなどの症状が改善しない



胃の健康を保つためには、普段の生活の中でなるべくストレス軽減に努め、食生活の改善、禁煙、十分な睡眠時間の確保など、胃に負担をかけない生活を心がけることが重要です。

「ストレスが胃にくる」人は、自分なりのストレスとのつきあい方を身につけることを心がけましょう。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。