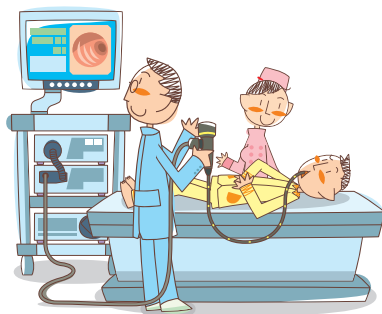




今月のテーマ



ストレス性胃炎



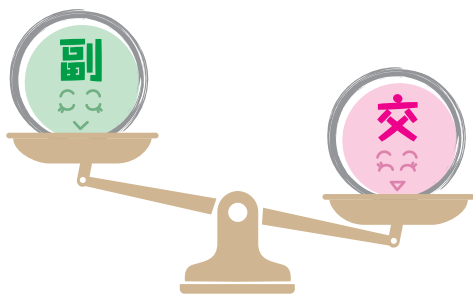
胃カメラ検査で胃に特別な問題がないにも関わらず、胃の動きや消化能力が低下し胃の張りやみぞおちが痛む、咽喉がつかえる、胸やけなどの症状がある場合、ストレスが主な原因のひとつとして考えられます。

胃がストレスに弱いのはなぜ？

人間の神経には大きく分けると中枢神経と末梢神経に分類されます。末梢神経には体性神経(知覚神経や運動神経)と自律神経があり、自律神経とは内蔵や血管など自分では動かせない「器官」をコントロールしている神経のことを言います。自律神経は交感神経と副交感神経に分類され、それぞれアクセルとブレーキのような役割をしています。



交感神経が
優位になりすぎると



胃の動きが鈍くなる
(胃もたれなど)

副交感神経が
優位になりすぎると



胃の動きが過剰になる
(胃痛など)

ストレスにより自律神経のバランスが乱れる事で胃の運動や胃酸分泌に影響を及ぼすためと考えられています。

セルフチェック



代表的な症状をリストアップしました。
当てはまる項目が多いほどストレス性胃炎の可能性が高くなります。
早めに受診し医師に相談しましょう。

- | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃の痛み | <input type="checkbox"/> 胸やけ | <input type="checkbox"/> 疲労感 |
| <input type="checkbox"/> 不規則な生活が続いている | <input type="checkbox"/> 気分がふさがちとなる | <input type="checkbox"/> 下痢、便秘 |
| <input type="checkbox"/> みぞおちの不快感 | <input type="checkbox"/> 食欲不振 | <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛、めまいがある | <input type="checkbox"/> 不眠が続いている | |

胃の症状に気が付いた時は消化器内科、内科、かかりつけ医院を受診しましょう。
ストレスが原因の場合など必要に応じて他の診療科を紹介される事もあります。

生活習慣の改善も取り入れてみましょう。

睡眠時間の確保



適度な運動など
気分転換をする



暴飲暴食をしない



胃に負担が考えられる
喫煙、飲酒、香辛料など
の刺激物を控える



みやこ薬局には管理栄養士が常駐している店舗があります。
食事相談など気軽にお声掛けください。

近年増加傾向にあるストレス性疾患は、はっきりした症状が出ない事もあるため気づきにくく、治療が遅くなりやすいです。軽度な体調不良時OTC医薬品(一般医薬品)を利用するセルフメディケーションも健康管理に役立ちますが、一人で悩みを抱え込む状態が続くと回復も遅くなってしまうため、気になる事がある場合はまず薬局、病院医療機関などで早めに相談してみてください。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO_NUTRITION
管理栄養士のインスタグラム



みやこ薬局

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

