

デリケートな胃腸と上手につきあい、不快なトラブルをなくそう!

心配事や緊張することがあると、胃がキリキリしたり、下痢をしたり。人間の胃腸は驚くほどストレスの影響を受けやすいもの。そんなデリケートな胃腸をお持ちのあなたに、トラブルをなくすヒントを紹介します。

どうして緊張すると胃がキリキリしてくるの?

まず、胃のはたらきから説明しましょう。胃は筋肉でできており、食道を通して入ってきた食物を腸で消化・吸収しやすくするため胃液を分泌し、この筋肉を激しく動かして細かくした食物と混ぜ合わせ、小腸へと続く十二指腸に送っています。

さて、胃液には食物を殺菌するための強い酸性の塩酸と、タンパク質を溶かすペプシンが含まれています。でも、胃壁を守るための強いアルカリ性の粘液も含まれているため、普通は胃液が胃を荒らすことはないのです。ところが精神的なストレスが生じると、胃の働きをつかさどる自律神経が影響を受けて、バランスが崩れます。その結果、胃液が胃壁を溶かし、「急性胃炎」や「胃・十二指腸潰瘍」などの胃痛を引き起こすことになるわけです。

●胃腸病の症状と原因

胃腸病の種類	症状	原因
急性胃炎	上腹部の痛み、胸やけ、吐血、嘔吐など	ストレスや薬物、アルコールなどの刺激。暴飲暴食
慢性胃炎	食欲不振、みぞおちの鈍痛、不快感など	ヘリコバクター・ピロリ菌に感染
胃・十二指腸潰瘍	胃痛、胸やけ、吐血、下血、ゲップなど	ストレスや薬物、アルコールなどの刺激。慢性はピロリ菌感染も
胃下垂・胃アトニー	胃もたれ、食欲不振など	筋力の衰えなどで胃の運動能力が低下
胃酸過多症	胸やけ、ゲップなど	体質的に胃散を分泌する量が多いなど
急性腸炎	突発的な下痢や腹痛	サルモネラ菌など、細菌やウイルスに感染。アレルギーなど
慢性便秘	便通が数日ない。少ししか出ない	運動不足。便意の我慢の重なり。ストレスによる腸のけいれん

胃腸薬は症状によって使い分ける

胃腸病の原因はストレスだけではありません。たとえば、胸焼けなどの症状が長年にわたって続く「慢性胃炎」は、多くがヘリコバクター・ピロリ菌によるものと考えられています。同じ胸焼けでも、胃酸の濃度が高いために生じる場合は「胃酸過多症」の可能性が高くなります。

また、胃もたれや食欲不振の症状が出る「胃下垂・胃アトニー」は、筋力の弱さや低下などで内臓が下がるために起こります。

胃腸薬は、こうしたさまざまな原因や症状に応じて開発されています。消化吸収を促進する「消化剤」、消化機能を調整する「健胃剤」、胃酸を中和する「制酸剤」、胃の粘膜を修復する「胃粘膜保護剤」、胃酸の分泌を抑制する「H2ブロッカー」、腸の働きを整える「整腸剤」、下痢を止める「止瀉(としゃ)薬」など。

薬によって効果が異なるので、胃腸薬を求める際には症状や原因に応じたものを選ぶことです。特に潰瘍が疑われる場合には、まず医師の診断を仰ぐことが重要になります。

●胃腸薬の種類と主成分

胃腸薬の種類	効き目	主成分
消化剤	消化酵素が炭水化物、たんぱく質、脂肪の消化吸収を促進	タカチアスターゼ、リパーゼ、マミターゼなど
健胃剤	生薬成分が唾液、胃液の分泌を促進し、消化器の動きを活性化	ケイヒ、ショウキョウ、ウイキョウ、チョウジなど
制酸剤	胃酸を中和し、胸やけや吐き気、胃痛を抑える	炭酸水素ナトリウム、水酸化マグネシウムなど
鎮痛鎮痙剤	副交感神経に働きかけ、胃腸の緊張を緩めて痛みをやわらげる	ロートエキス、オキサセザイン、バルピンなど
胃粘膜保護剤	粘膜の傷を保護し、胃酸やペプシンの影響から守る	アズレンスルホン酸ナトリウム、スクラルファートなど
H2ブロッカー	胃酸の分泌を抑制し、胃粘膜が傷つくのを防ぐ	塩酸ラニチジン、シメチジン、ファモチジンなど
整腸剤	腸内の病原性大腸菌を減らし、腸内環境を整える	乳酸菌など。
止瀉薬	腸管の動きを抑え、殺菌成分で有害細菌の繁殖を止め、下痢を止める	塩酸ロペラミド、アクリノール、ゲンノショウコなど

トラブルをなくすには胃腸に優しい生活を

胃腸が弱い人は、その食生活から見直しましょう。胃は空の状態が続くと胃液の分泌が盛んになるので、食事を抜くのは考えもの。でも、腹八分目と言うとおり、一度にたくさん食べるのは胃に負担がかかります。

一回の量を少なめにし、消化の悪い物や刺激の強い物を避け、よく噛んで食べるように心掛けてください。

要注意なのがタバコとアルコール。タバコは胃腸に百害あって一利なし。また、過度の飲酒は胃を荒らします。できれば禁煙し、お酒を飲む時には胃壁を守るため、消化のいいタンパク質をおつまみにしましょう。

また、ストレスを溜めないよう、生活の中にリラックスできる時間を持つのも、胃腸に優しい習慣です。

