安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 3（１２月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、胃もたれ・胸やけについて書きたいと思います。

「物干の影に測りし冬至かな」子規
冬至は北半球では太陽がいちばん南に傾き、影が最も長くなります。
古代中国では季節によって影の長さが変ることで太陽運行のしくみを発見し、この日を暦の起点としました。
冬至を境に太陽の影が日一日短くなりはじめるとともに、太陽の光は次第に強さを増していくところから
この日を太陽再来の日としてさまざまな行事が行われました。
中国最古の歳時記のひとつとされる「荊楚歳時記」（けいそさいじき）には
「冬至の日、日の影をはかり、赤豆粥をつくりて以て疫をはらう」と記されています。
この風習が日本でも行われるようになったのが冬至の小豆粥。
古くは赤の色はいのちのシンボルであり、それを口にすることで無病息災を願ったのです。

年末年始はなにかと胃の休まるヒマもなく胃もたれや胸やけを訴える人も多い季節。
胃もたれは暴飲暴食や胃の消化機能の低下で胃液の分泌が不十分となり消化がすすまず胃に食べものが長くとどまるといわゆる「もたれる」という状態になります。胃の消化機能の低下はストレスや睡眠不足など不規則な生活がひきおこす自律神経の乱れも原因になります。お正月気をつけたいですネ。口から取り入れた食べものは、口→食道→胃→腸と、カラダの上から下へ向かって移動し、分解消化されていきます。この口から腸へと続くどこかで渋滞がおきると、後から入ってくる食べものはなかなか前へ進めなくなり、ノロノロ運転になってしまいます。お腹にいつも食べものがあるような感覚、重苦しい状態を「胃もたれ」と言います。つねに食べものが胃腸にとどまっていると、胃腸は次から次へと食べものを運び、つねに働き続けなくてはなりません。そのため、胃腸の運動疲労による機能低下がさらにおこってくるのです。いったん「胃もたれ」をおこすと、負の連鎖が始まりなかなか回復しないのはこのためです。「胃もたれ」が悪化すると、食べものの通過障害により下から上へ食べものが逆流したり、胃腸の粘膜が傷んだりして、場合によっては焼けるような感覚を覚えるようになります。これが「胸やけ」です。また「胃もたれ」があると、気分がスッキリしない、胸苦しいなど、精神的な影響もあります。手くびにある「大陵」のツボは胃腸への血行を促し、消化不良におすすめです。また、消化不良が回復すると気分もスッとしてラクになってきます。

胃もたれの寝方

強い胃もたれが生じている時は起き上がっているのもつらく、横になって休みたい…という人も多いのではないでしょうか？胃もたれがあるときに無理をすると、吐き気や胃痛がひどくなることもありますので、**楽な体勢で休むように**しましょう。

横になって休むときには体勢にも注意が必要

胃は食道から流れ込んだ飲食物を細かく消化し、十二指腸へ送り出す働きがあります。正常な胃は横にした瓢箪のような形をしており、身体の左寄りで食道とつながり、右寄りで十二指腸とつながっています。

このため、消化した飲食物をスムーズに十二指腸に送り込むには、**十二指腸とつながる方＝右側を下に向けて横になることがポイント**です。

もちろん、胃はどのような体勢でも内容物が十二指腸に送り込まれるよう蠕動運動をしていますので、**仰向けや左側を下にした状態で横になっても問題はありません。**

【胃もたれ 解消】に効く食べ物、食事の仕方って？

胃もたれがひどいときは、食欲もなくなり何も食べたくない…という人も多いでしょう。**しかし、胃もたれのときこそしっかり食事を摂ることが回復への近道**になると考えられます。胃もたれは胃や腸の動きが悪くなって引き起こされる症状ですが、胃の中に内容物が**停滞**するため、消化を促そうと胃酸が過剰に分泌された状態となっています。このため、胃の粘膜は胃酸の影響を受けて荒れていることが多く、空腹の状態が続くと胃酸のダメージが強くなり、胃痛を引き起こすことがあります。また、悪化すると急性胃炎や胃潰瘍にも進行することがありますので注意が必要です。悪化を避けるためにも、胃もたれのときには**消化がよく胃の粘膜に優しい食事を摂るように**しましょう。具体的には、**よく煮込んだ野菜スープやうどん、そうめん**などです。飲み物は胃の粘膜を優しく保護する牛乳がおススメ。冷たく冷やした牛乳は胃の血行を悪化させることがありますので、**適温に温めたホットミルク**にするとよいでしょう。巷では、胃もたれには**梅干しや酢飯**などさっぱりとした酸っぱいものがよいと言われることもありますが、これらのものは**消化が悪い**だけでなく、傷ついた胃の粘膜に更にダメージを与えることもありますので控えるようにしましょう。**油分・塩分・糖分が多いもの、かたいもの**は避けるのもポイントです。

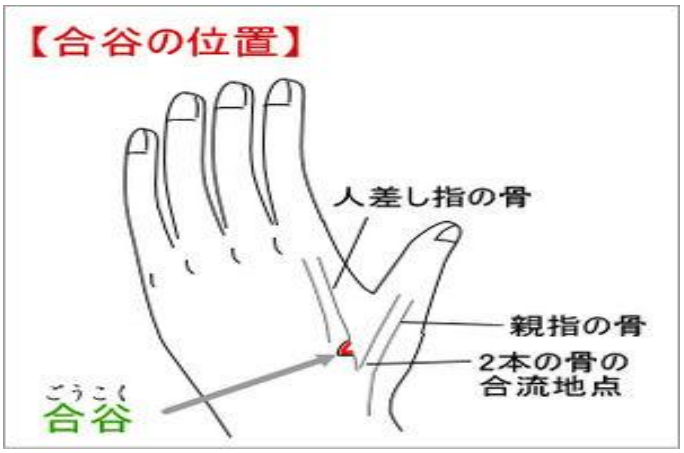
胃もたれ・胸やけのツボ

「合谷」

親指と人差し指の付け根を結ぶ線のちょうど真ん中あたりにあるツボです。胃腸の調子を整える効果があるとされています。食前・食後などに座りながらでも気軽に押すことができます。

「中かん」

みぞおちとおへそを結んだ線のちょうど真ん中あたりにあるツボです。単に指で押すだけでなく、ホットタオルやカイロなどで温めても効果があるとされています。



安井鍼灸整骨院　０７８‐９９５‐９４６１　新患の方は事前に予約をお願いします
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。