

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第40号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

おいしく食べるため 何とかしたい「胃の不調」

「食欲が出ない」「胃がもたれる」…この不調は年齢のせい？
他にもさまざまな要因が関わっているかもしれません。



自律神経の乱れ

室内外の温度差や体力低下などで自律神経が乱れると、消化機能が低下します。

胃腸の冷え、水分不足

冷たいものを一気に飲むと胃の機能低下の原因に。また、水分不足でも食欲不振などを起こします。

薬の副作用

薬の副作用で胃痛がしたり不快に感じることがあります。

具体的な対策は中面へ



疲れた胃を いたわり、整える



胃に優しい食事を意識



脂っこい食事やお酒、カフェインなどの刺激のあるものは控え、消化に良いメニューに。寝る直前の食事でも胃の負担になるのでやめましょう。

自律神経を整える



適度な運動は体を温め、自律神経の乱れを整えるのに有効です。ただし、運動後は冷たい飲み物を飲み過ぎないように注意を。睡眠不足は自律神経の乱れにつながるため、十分な睡眠を心掛けましょう。

体を冷やし過ぎない



熱中症予防には夏の冷房は欠かせませんが、入浴時はぬるめの湯船につかったり、食事に温かいメニューを取り入れるなど、体を冷やし過ぎない対策を。

必要であれば薬の相談を



薬を服用している人は、医師・薬剤師に症状を相談してみましょう。胃の症状自体を改善する薬や漢方などもあるので、併せて相談してみましょう。



+α 胃に負担をかけない 食材を取り入れる

消化に良い食材は胃の働きを助けてくれます。
蒸したりゆでたりする調理方法がお勧めです。

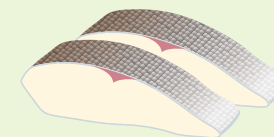
キャベツ

胃の粘膜を修復するビタミンUが豊富に含まれ、「天然の胃腸薬」ともいわれています。



白身魚

良質なたんぱく質を含みながら、脂肪分が少なく消化しやすい食材です。



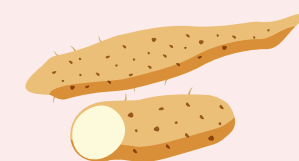
バナナ

消化酵素アミラーゼが消化吸収の効果を高めるほか、整腸作用も期待できます。



山いも

粘り成分に胃粘膜を保護する働きや消化を促す作用があるとされています。



※食材が偏らないように注意しましょう。

※激しい痛みがある、吐き気等で食事を取ることができない、症状が2週間以上にわたる場合などは医療機関を受診してください。

胃がん検診で 定期的にチェック

「胃の痛み・不快感、胸焼け、食欲不振」などは胃がんの代表的な症状もありますが、早期の胃がんは症状がほとんどなく、自覚症状があっても遅い場合も。

日本では50歳以上の人を対象に、2年に1回胃がん検診を受けることが推奨されています。症状がなくても、定期的な検査で体の状態をチェックしましょう。

ポイントを守って 食中毒予防！

予防ポイント

①買い物をするとき

- 生鮮食品は消費期限を確認
- 買ってすぐに冷凍庫・冷蔵庫へ



低温
保存



②調理をするとき

- 調理前や食材を扱った後は手を洗う
- 中心部まで十分加熱 (75℃で1分以上)
- 調理器具はよく洗浄する



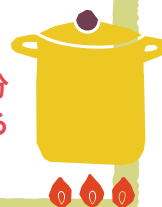
加熱

③保存するとき

- 冷えやすいよう小さな容器で保存
- 冷蔵庫に詰め込み過ぎない
- お弁当等には水分の多いもの、生ものは控える



※臭いや色などに異常があったらすぐ処分しましょう。万が一、食中毒が疑われるときは医療機関を受診してください。

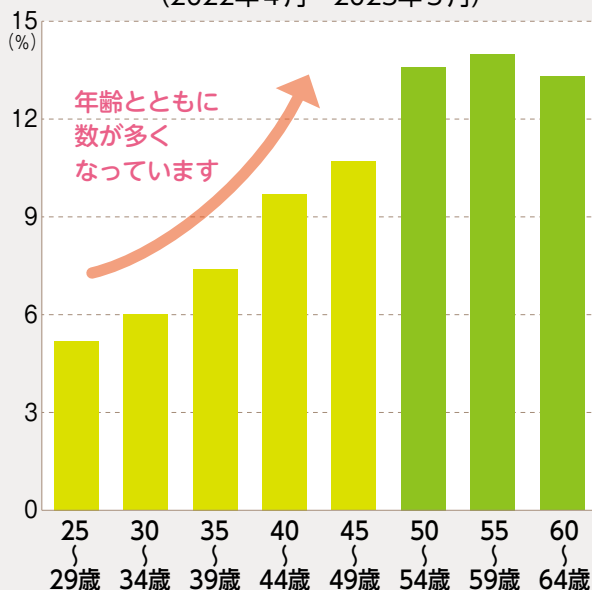


年齢とともに高まる胃の不調に注意！

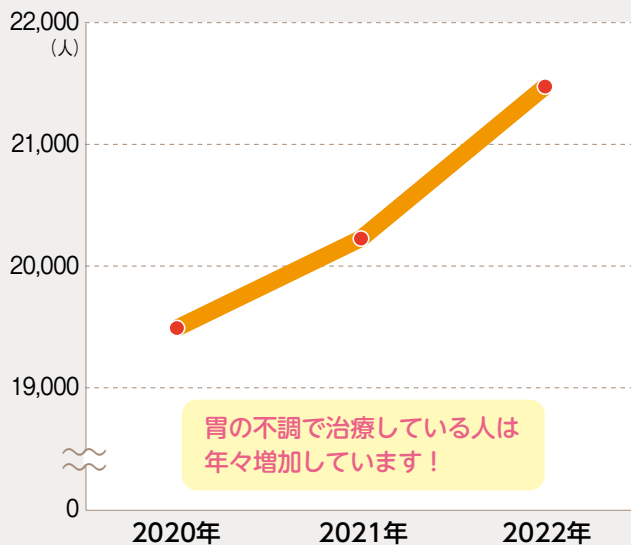
日産健保からのお知らせ

当健保に加入している方の胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃炎・十二指腸炎の受療者率は年齢とともに増加しています。脂っこい食事やお酒は胃に負担がかかるため、年齢とともに胃の不調を引き起こすリスクが高くなります。

年齢別受療者割合
(2022年4月～2023年3月)



胃の不調*による受療者数



胃の不調で治療している人は
年々増加しています！

* 胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃炎・十二指腸炎