



医科新聞 1月

医療法人社団 慶実会
グレースホームケアクリニック 伊東
静岡県伊東市広野1-3-26

新年、あけましておめでとうございます。

年末年始は、忘年会や新年会が多く開かれる時期です。

普段よりも食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして胃腸に負担がかかってしまっている方が多いのではないでしょうか？

胃腸への負担が大きくなると急性胃炎や急性胃腸炎などの病気をひきおこしてしまう恐れがあります。

胃腸は食生活以外にも、ストレスなどの精神的な影響を受けやすいのが特徴です。

日頃からストレスをためないように、整った食生活を心がけましょう。

胃腸が悪い時の食事のポイント

- 胃腸が悪い時は消化の良い食品や調理方法を選ぶことが大切です。
- ゆっくりとよく噛んで食べる
- 腹八分目
- 食後30分は休憩

腸内環境(腸内フローラ)の維持に努めましょう

腸内細菌の集まりを花畠（フローラ）になぞらえて「腸内フローラ」と呼んでいます。

腸内フローラは排便活動や消化、吸収といった腸管機能に大きく貢献していますが、脂肪の過剰摂取やストレスは

悪玉菌の増加、善玉菌の減少を招きフローラの乱れが生じます。野菜や食物繊維、発酵食品や乳酸菌は

腸内フローラを改善させるという報告がされていますので、積極的に取り入れましょう。

運動で胃腸を元気に

運動は腸の環境改善につながります。一番おすすめはウォーキングです。歩くとその振動で全身の器官が刺激されるので、腸の動きの活発になります。血流が盛んになるので腸も温まり、善玉菌の働きが活発になって増殖しやすくなります。ウォーキングは30分以上するのが良いですが、忙しくて時間に余裕がない場合は生活の中にウォーキングを取り入れてみてください。家の近くのコンビニに行くときは車を使わない、エレベーターとエスカレーターがあるところでも階段を使うようにするなど、生活の中で歩くことを意識してみてください。

