

健康だより

第58号 2020年 4月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

胃は毎日休まずに働いてくれる大切な臓器です。新しく環境が変わり、忙しくなる時期ですが、疲れやストレスは溜まっていませんか？胃はストレスの影響を受けやすい器官の1つです。胃が疲れている時のサインやいたわる方法を見直しておきましょう。



まずは口から胃の健康をチェック！！

口は胃とつながった消化器の一部なので要チェックです。あくまでも目安ですが、気になる症状があれば早めに医療機関に相談しましょう。

舌の色が白い

冷たいものとり過ぎなどで消化不良を起こしているかも

口の周りの吹き出物

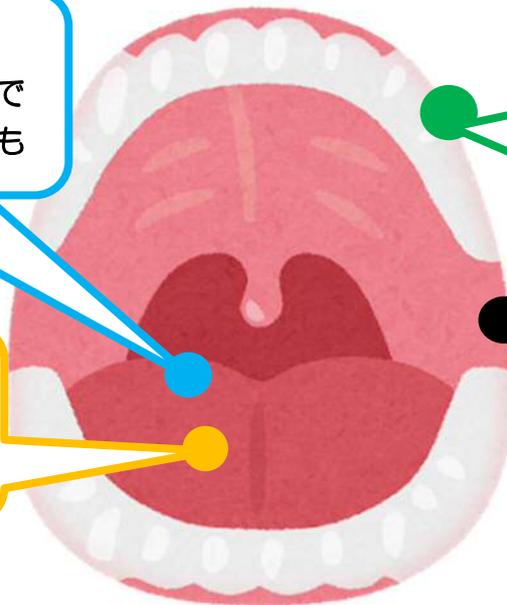
胃の粘膜が荒れているかも

舌の色が黄色い

刺激物のとり過ぎで胃酸過多になっているかも

口角のただれ

胃が疲れているかも



もたれ、むかつき

食べ過ぎや飲み過ぎなどで胃の働きが低下し、食物が消化されにくくなった状態。食べたものがいつまでも胃の中に残っている不快感です。



胃の痛み

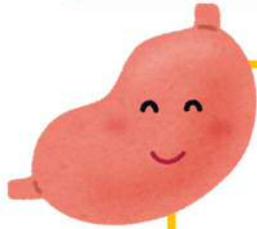
食べ過ぎ、飲み過ぎによって起こる場合がほとんどですが、かぜ薬や抗生物質など、胃の粘膜を刺激する薬の影響で起こる場合もあります。

みぞおち部の痛みに伴い、吐き気や嘔吐が出ることも。



疲れた胃に良くないこと

- ① タバコや辛いものなどの刺激物は避ける。お酒の飲み過ぎにも注意を！
- ② 胃もたれしやすい油っこいものは避ける
- ③ 胃酸が多い人は柑橘系や酸味の強いジュース、炭酸飲料は避けましょう。
- ④ 胃が弱っている時のコーヒーは控えること。カフェインが胃を刺激し逆効果に
- ⑤ ストレスを感じたら気分転換を！



胃腸のトラブルは日頃の食生活から
食事はゆっくりよく噛んで、
食後は休息をとりましょう
夏場は冷たいものとり過ぎにも注意しましょうね！



市販のお薬を飲んで様子を見るのも手の一つ
薬剤師が相談にのります！
それでも改善しないときは
医療機関に受診すること



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？
薬局にて**塩分測定会・健康相談**を毎月第3週木曜日2時半より実施中！
別日にも測定可能です。
短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！
ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。

