

知りたい!
見たい!
聞きたい!

胃腸を 元気に保つ!



すっきりしない気候のせいもあるのでしょうか。食欲がないなど、胃腸の調子が思わしくありません。この時期です。夏本番を迎える前に、しっかりと食べて、暑さに備えたいですね。また、せっかくなので、よい食品やサプリメントを摂っても、消化吸収の力が落ちていては、もったいないことです。胃腸を元気に保つコツを、医師の佐野先生に教えていただきました。

胃腸の不調を感じやすくなるわけは……

胃腸の消化のメカニズムは、若者も高齢者も変わりません。それなのに、以前は好物だった揚げ物に胸焼けしたり、ちよつとしたことで、もたれを感じたりすることが多くなっていますか? また、便秘や下痢といった腸の不調はどうでしょう。実は、胃や小腸、大腸といった臓器は筋肉でできています。ですから、加齢とともに足腰の筋肉が衰え、運動能力が下がっていくのと同じことが、胃腸の筋肉でも起こっています。たとえば便秘の原因は、腹筋が衰えて、いきむ力が弱くなることに加え、腸

1つでも当てはまったら、胃腸への負担が心配されます。できることから改善していきましょう。

チェックしてみましょう! 胃腸に負担をかける食生活をしていませんか?

- 満腹になるまで食べてしまう
- ゆっくり食事をする時間がない
- 脂っこい食事が多い
- 夜遅く食事を摂ることが多い
- 早食いで、よく噛まない
- 冷たい飲み物をよく飲む
- 空腹時にブラックのコーヒーを飲む



充実した食生活を送るために できること

腸薬は辛い症状を取り除くためのもので、日常的に頼り続けるものではありません。胃腸に負担をかけるために、消化しやすい食材を選ぶ、意識してよく噛むといった食生活の改善と、筋力を低下させない生活習慣の維持が第一の対策だと心得ておきましょう。食欲不振は、疾病などの特別な原因がない場合は、活動量の低下が関係していることが多くあります。高齢になると活動量や基礎代謝が落ちるため、若い頃ほどエネルギーを使いません。消化に時間がかかるうえにエネルギーを消費しないのですから、なかなかお腹が減らないのも当然です。

食欲を刺激するには、活動量を増やすことが一番です。昼間によく動き、好奇心を持って脳を使うように心がければ、おのずと食欲もわきます。特別な原因がないのに食欲が落ちた方に試していただきたいのが食習慣の見直しです。一日の決まった時間に三度食べる習慣にこだわらず、お腹が減る感覚を優先してみてください。それによって、一日二食にしてもよいのです。ただし、栄養不足や低栄養状態にならないようにバランスのよい食事を心がけ、質のよいサプリメントを積極的に利用しましょう。

一方で、食欲を増す工夫もしたいところです。たとえば大葉や山椒などの香りは食を進めますし、お酒が体質に合う方は、食前酒のような飲み物も効果的です。

また、からだの冷えは、胃腸の働きを低下させま

そのものが衰えて、働きがなくなることも考えられます。

また、なんだか疲れやすくなったと感じたら、からだの外側だけでなく、内側の臓器も疲れやすくなっているものだと考えてください。

疲労回復には休息が必要です。胃腸も同じで、疲れや不調を感じたら休ませることが、非常に大切な方法です。私も胃が重いつきや、遅い時間に会食をしたときなどは、次の一食を抜いて胃腸を休ませています。

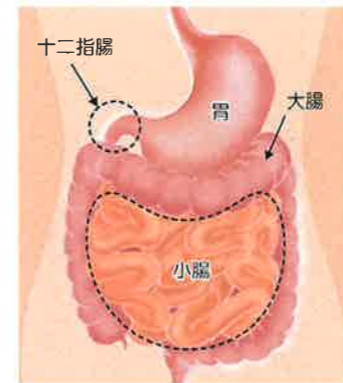


胸焼け、胃もたれ、食欲不振が 三大不調

胸がチリチリと焼けるような「胸焼け」は、胃の筋力の衰えが原因の一つです。筋力が弱ると、胃の入口部分のしまりが悪くなり、胃液が逆流しやすくなるのです。食べてすぐ横になると、より逆流しやすくなるので、食後3時間くらいは少しでも上半身を起しておきましょう。

また、加齢によって胃液の分泌量は減り、胃の働き自体もぶくなるので、若い頃と同じ質、同じ形状の食事では、消化に時間がかかるようになります。「もたれ」は、そうして消化に時間がかかっている内容物が、胃にとどまっているときに起きます。さらに、胃液が減ると細菌やウイルスを胃で阻止しきれず腸に入りやすくなるため、腸内細菌のバランスが崩れ、免疫力が下がったり、だるさを感じやすくなったりもします。

そんな胃腸を助けようと、胃腸薬を手放せない方も多いでしょう。しかし、胃



胃腸の働きとは?

胃の働きは大きく2つ。1つは消化を助けること。食べたものを消化液(胃液)で溶かしながら、細かく揉み碎きます。もう1つは、胃液に含まれる胃酸で、外部から入ってきた細菌やウイルスをやっつけること。胃から十二指腸を通った内容物は小腸へ送られて栄養分が吸収されたのち、大腸で水分が吸収され、排泄できる形に整えられます。

まとめ

胃腸を元気に保って、 しっかり食べるには?

- 空腹感を確認しながら、食事の頻度や量を調整する
- よく噛んで、ゆっくり食事をする
- 胃腸薬に頼りすぎないようにする
- 食欲を増進するような食材を使ったり、質のよいサプリメントを活用したりする
- 日中、趣味や運動を楽しむなど活動的に過ごす

私たちの活動を支えるエネルギー量(カロリー)は、10代と比較すると、シニア世代では約20%少なくてすみますが、ビタミンやミネラルなどの栄養素は成長期の10代とほぼ同じ量が必要です。胃腸の調子を整えて、食事の量を減らさない工夫と質のよいサプリメントで栄養素を補充し、からだの栄養状態を高めていきましょう。

(よい日々編集 竹村)

