



健康人 で行こう!

食欲がない…
胃もたれる…

夏に多い「胃腸のトラブル」

暑い日が続いて、冷たい飲み物・のど越しのよい食事・油っこいものばかり口にしてい
ませんか? このような食生活が続くと胃腸に負担がかかり、食欲不振や胃もたれの原因
になります。また、夏は暑さによる体力の消耗、熱帯夜による寝不足などで、自律神経が乱れ
て胃腸の機能も低下しがちです。

夏の3大胃腸トラブルとは?



夏の代表的な胃腸トラブルは、「**食欲の低下**」「**下痢**」「**胃もたれ**」とされています。
主な原因は水分や冷たいものの摂りすぎ、暑さによる疲労などですが、どれも毎日の生活習
慣をちょっと見直すだけで予防や改善ができますよ。

1 食欲の低下

症状

- 空腹感はあるが食欲がない
- 体がむくんでだるい
- 便がゆるく下痢気味



原因

- 水分の摂りすぎによって胃液が薄まり、消化能力が落ちたため
- 暑さによる疲れやストレスで胃腸の働きが低下したため

対策

- 水分摂取量の目安は1日2リットル程度に
- 散歩やストレッチで適度に体を動かす
- 夏野菜(きゅうり・トマト・なすなど)を食べて体内の熱を発散させる

2 下痢

症状

- 腹痛があり下痢を繰り返す
- 発熱がある
- 吐き気や嘔吐がある



原因

- 水分を摂りすぎて腸の吸収が追いつかない
- 発熱・腹痛・嘔吐を伴う場合は感染性胃腸炎を疑う

対策

- ビールや清涼飲料水を飲み過ぎない
- 感染予防として手洗い
や食品の管理を徹底する



3 胃もたれ

症状

- 胃が張ったような感じになる
- 食べ物が消化されず胃に残っている感覚がある
- 胃のあたりに不快感がある



原因

- 消化の悪いもの(脂肪分の多いもの)の食べすぎ
- アルコールの摂りすぎ
- エアコンによる冷えや睡眠不足からくる胃腸の機能低下



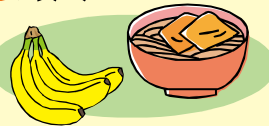
対策

- 揚げ物などの油っこいものは控える
- 食事は消化の良いものを中心にする
- 市販の胃腸薬を利用して消化を促す

胃腸にやさしい食べ物、負担をかける食べ物

【やさしい食べ物】

- 夏野菜
- 豆腐
- バナナ
- うどん
- 白身魚



【負担をかける食べ物】

- 海藻類
- 洋菓子
- 干物
- 大豆
- 揚げ物



夏場は水分補給をこまめにされている方は多いと思いますが、一度に大量に摂取したりすると胃液が薄まり消化能力が低下します。したがって水分を摂る際は、少しずつこまめに飲むようにしましょう。

クイズの こたえ

2 口の中に並ぶ歯を表している

「歯」の旧字は「齒」と書きますが、これは口の中に歯が並んでいる様子を表しています。また、字の上にある「止」ですが、昔の中国では歯を「シ」と発音していたため、「止(し)」という文字があられたそうです。