

Q 空腹や、満腹の時におなかが痛むのはなぜ？

天野さん (50代) ●ごはんはしっかり食べる方

A 食事前後の腹痛は、消化管内で何か起きているのかも

満腹時に痛む場合、刺激物やストレスなどで胃の内壁が傷ついている可能性があります。逆に、空腹時に痛む場合は、すい液などの分泌が不十分で、強い酸性の消化物で十二指腸が傷ついている可能性があります。いずれもストレスを減らし、喫煙や暴飲暴食をやめ、食べるときはよくかんで胃腸の負担を軽減することが大切です。急激な強い痛みは、潰瘍などが悪化している場合もあるので注意が必要です。

Q 食物繊維の効果ってどうなのかしら？

高木さん (70代) ●健康づくり推進員として活動中。色々な野菜を取るようになっている

A 食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類があります

不溶性の食物繊維は腸で膨らんで便通を促進し、水溶性の食物繊維は便を柔らかくします。不溶性食物繊維を取り過ぎると便が出にくくなる場合があるので、バランス良い摂取がおすすめです。また、便秘対策には水分を取ることも大切です。年を重ねるごとに喉の渴きを感じにくくなり、水分を取り忘れてしまうので、積極的に水やお茶を飲みましょう。

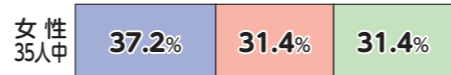
【不溶性食物繊維が多い食品】 ニラ、ゴボウ、パイナップル など 【水溶性食物繊維が多い食品】 寒天、モロヘイヤ、イチゴ など

投票結果発表 気遣っている消化器 1位は「胃」でした!

インタビューと一緒に、気遣っている消化器のアンケートを行いました。第1位に輝いたのは、胃。ストレスなどの影響を受けやすく、特に若い世代から不調を訴える声が聞かれました。飲酒の機会がある若い世代や中年世代の男性では、肝臓を気にしている人も多く、脂肪肝などの問題を抱えていることも。ただし、病気の予防については、消化器の調子や年代にかかわらず「腸に良いヨーグルトを食べる」などの手軽な方法が好まれるようです。若い世代では不調がなくても消化器全体を気遣っていて、年齢を重ねるにつれて具体的な不調やがんなどを気にかける人が増えていきました。日野市の皆さまは、自分の消化器のことをしっかり気にかけているようですね!



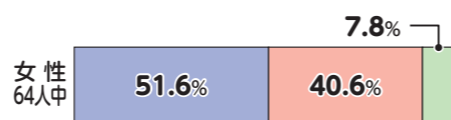
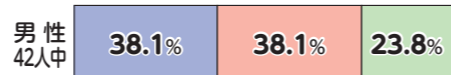
あなたが気遣っている消化器は？ (50～64歳)



■ 胃 ■ 大腸 ■ 肝臓

同年代の人声▶ピロリ菌を除菌したので胃カメラ検査を受けるようになっている。/胃潰瘍になったことがある。/食物繊維や水分を取って便秘予防中。/夜勤が多くストレスも肝臓に良くないと聞いた。

あなたが気遣っている消化器は？ (65歳～)



■ 胃 ■ 大腸 ■ 肝臓

同年代の人声▶食べ過ぎに注意してるけどいつも食べ過ぎちゃう。/便秘がちで受診したらねじれ腸と言われた。/がんにならないように気を付けている。

A 赤ちゃんは食べる機能が未熟なので、消化しやすい離乳食が必要

赤ちゃんは、離乳食を通してかむことや飲み込む能力を獲得します。消化酵素の分泌や消化機能の発達も促進されます。1歳未満は腸内環境も整っておらず、細菌に対する抵抗力が低いため、ハチミツを含む食品は与えないようにしましょう。

Q 離乳食はなぜ必要？



中田さん (20代) ●1歳児のママ。子どものおなかが弱いのが悩み

Q 夜食をついつい取ってしまうんだけど、食べてから寝るまで何時間おいた方がいいの？



大熊さん (20代) ●保育士。飲み会と食べることが大好き

A 食べ物が消化される3時間以上をおすすめします

睡眠時は消化機能が低下するため、胃の中に食べ物が残っていると、睡眠の質の低下や、翌朝の胃もたれにつながります。そのため、夜食はおにぎりやスープのような消化に良いものを食べるか、夕食を2回に分けて1回分の食事を軽めにするなど胃腸に負担をかけない工夫をしましょう。

Q 二日酔いの予防に何かいい方法はない？

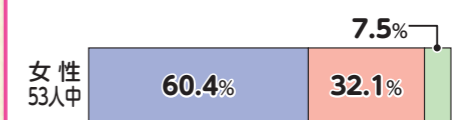
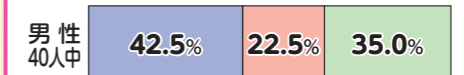


笹原さん (30代) ●次の日にお酒が残るようになった

A 飲酒をするときは、食べ物や水を一緒に取るようにしましょう

二日酔いの原因は主に酒の飲み過ぎですが、さまざまな要因が関わっており、詳しいメカニズムは明らかになっていません。ですが、空腹時の飲酒は、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いなどの原因になることがあります。食事を取ることや、水を一緒に飲むことで、アルコールの濃度を下げ、飲酒量自体も減らすことができるため効果的でしょう。

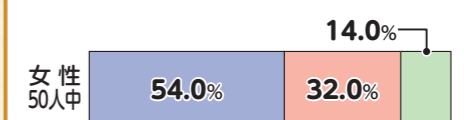
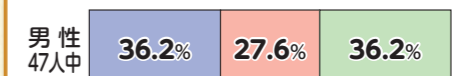
あなたが気遣っている消化器は？ (~34歳)



■ 胃 ■ 大腸 ■ 肝臓

同年代の人声▶腸はいろいろなものに影響するから大事だと思ってヨーグルトを食べようとしています。/胃もたれしないように揚げ物は週1回! /重い食事の次の日は軽いものを食べるようにしている。/食品添加物など、食品の内容を見るようにしている。/1年で3回胃腸炎になったので気を付けている。

あなたが気遣っている消化器は？ (35～49歳)



■ 胃 ■ 大腸 ■ 肝臓

同年代の人声▶人間ドックで脂肪肝と言われてしまった。/すぐ胸やけ・胃もたれる。/便の質があまり良くない時がある。/便秘と下痢に交互になっていただけぬか漬けを食べ始めたから良くなった。