



しゅうじつ薬局だより 第42号

就実大学薬学部附属薬局 令和5年10・11月号(秋号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



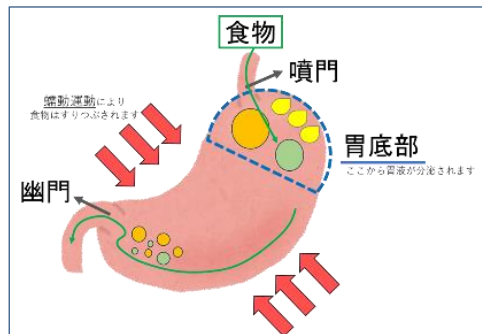
しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

胃の構造と働き

胃は食物を消化するはたらきを持っています。胃の中に食物が入ってくると、噴門(入口)から幽門(出口)に向かって胃が動くこと(蠕動運動)で食物はすりつぶされ、胃底部から胃液が分泌されることにより消化されます。また、胃液中にある酵素は食物のタンパク質を分解して吸収しやすくします。



この後、胃で消化された食物はかゆ状になってゆっくりと腸へ運ばれていきます。胃は他にも食物と一緒に入ってくる細菌を胃酸で殺菌したり、体に悪い物質を嘔吐で吐き出させたりすることで、感染対策に役立っています。

胃の病気と予防

【胃炎】胃酸が過剰に分泌され、胃の粘膜が炎症を起こした状態です。暴飲暴食、過度なストレス、喫煙などで起こる急性胃炎と、ピロリ菌に感染して起こる慢性胃炎があります。特に、ピロリ菌はそのまま放置すると胃・十二指腸潰瘍や胃がんのリスクが高くなります。



急性胃炎では突然のみぞおち周辺の痛みと吐き気があります。胃を休めるために食事の内容を刺激が強くないものに代え、定期的な胃がん検診で予防するほか、症状に応じて治療します。

【胃潰瘍】食後に起こるみぞおちの痛み、胸やけ、吐き気・嘔吐、食欲不振、お腹が張って苦しくなり、吐血や黒色便がでることがあります。40-60歳代に多い病気です。

胃酸や消化酵素から粘膜を保護するための防御因子と攻撃因子のバランスが崩れることで発生します。主にピロリ菌感染と鎮痛薬の使い過ぎが2大病因で、その他ストレスや喫煙も原因として挙げられます。

暴飲暴食を控える、禁酒禁煙、刺激物を控えることで予防できます。

胃に良いもの

常温の水や白湯：熱いお湯や冷たい水は胃に刺激を与えるので、常温の水もしくは40℃程度の白湯が消化作用を促すため、おすすめです。

牛乳：乳脂肪やタンパク質が含まれ、胃もたれの原因になる胃酸から胃を守ってくれます。水と同様、冷たいまま飲むことは避けましょう。

経口補水液：ミネラルを含んでいるので、食事をとれないときに役に立ちます。

リンゴジュース：リンゴは果物の中でも消化が早く、胃に負担をかけません。風味もマイルドで刺激が少なく、胃もたれのときにもおすすめです。生のジュースであれば酵素も摂取できるため、消化を助けてくれます。

避けたほうが良いもの

アルコール飲料：弱った胃には刺激が強く、適量を超えれば、胃の動きを鈍らせるので、胃もたれや気持ち悪い時には避けましょう。

炭酸飲料：胃を刺激し、食欲を増進させますが、胃の膨満感によりゲップが出やすくなります。胃もたれの人が飲むと、ゲップによって胃液が逆流し、粘膜を傷つける可能性があります。

カフェイン飲料：刺激が強く、胃酸の分泌を促すため、空腹の状態だと胃もたれを悪化させます。

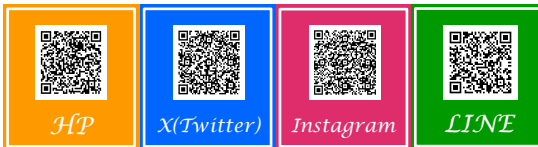
しゅうじつ薬局イベント情報

10月 第2回実にく講座

就実大学教育学部 森村和浩准教授による

「動けるからだ 健康づくり」
～スロージョギング®健康法～

について講演会&体験会を開催します！
詳しくは以下 SNS 等をご確認ください。



対義語クイズ

次の漢字の対義語は何でしょう？

目的 ⇨ ① 手段 ② 結果 ③ 名目

(意味：成し遂げようと目指す事柄)

優勝 ⇨ ① 敗荷 ② 敗走 ③ 劣敗

(意味：スポーツやコンテストで1位になること)

平坦 ⇨ ① 險阻 ② 邪険 ③ 險悪

(意味：土地が平らなこと)

(まろい7瀬の磯研) 取崩 ⇨ 研太
(スゴイ肩負の女子) 取崩 ⇨ 研太
(法) 取崩 ⇨ 研太
そこのみそを運ぶ目的(研太) 研太 ⇨ 研太