

年度末の忙しい時期を迎えていると思います。お別れや卒業など旅立つ時期でもあり、外食や飲酒の機会も増えます。今回は、元気な胃で、新学期を迎えるためのアドバイスと胃の中にいるピロリ菌！についてもご紹介いたします。

### 胃もたれを防ぎ 元気な “胃” で過ごすコツ

胃の働きが弱くなると胃がもたれるだけでなく、栄養吸収率も落ちるので、様々な体調不良を招きやすくなります。

#### 胃の調子を保つ秘訣は？

食事や睡眠などの生活リズムを整えることが、胃の健康を保つために最も重要です。朝・昼・夕の食事時間を決めて大きく崩れない生活をしましょう！

#### 夜が会食の日でも昼食はきちんととる

昼食を軽くすると胃が空っぽの状態アルコールを飲んだり、高カロリーの食事をすると胃に負担がかかり、悪酔いや血糖値の上昇、体重増加の原因になります。

#### 会食後は早めに体調をリセット

できるだけ早めに休んで睡眠時間がやや短くなっても翌朝いつもの時間に起き、朝日を浴びて体内時計をリセットする。翌日は胃を休める日と考え、消化の良い軽めの食事を心がけましょう！

“胃のお疲れ度”チェック

- 朝、胃がもたれていることがある
- 食間が空いても空腹を感じない
- 二日酔いしやすい
- 顔や体がむくみやすい

※チェックの多い人は胃の調子を崩しやすい状態です。食生活を見直すことで、元気な胃を保つことができます。

#### 水分補給で二日酔い防止

アルコールの利尿作用で体内の水分が失われてします。そのまま休むと体内のアルコール濃度が高い状態が続き二日酔いを招きやすくなります。しっかりと水分を取って休みましょう。

#### 朝食の果物でむくみを予防

生の果物にはナトリウムを排出するカリウムがたっぷり含まれています。

### 最近よく聞く ピロリ菌とは？

そもそも何者？



#### ●ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)

胃の粘膜に生息する細菌。感染するとピロリ菌が毒素を出したりするため、粘膜が障害されて炎症が起こります。

胃の粘膜の防御機能を弱める  
慢性胃炎



胃潰瘍  
7～8割がピロリ菌の感染が原因

胃がんと関係しており、タバコと同じ発がん物質（WHO＝世界保健機構）

#### 早めに治療を受けましょう！！

薬で除菌できます(保険適用)ので、胃の痛みや胃の具合が悪い人は病院で検査をうけることをお勧めします。

#### 保健センター カウンセラー(戸畑) 林 和歌子先生

私がたまに読み返したくなる、お気に入りの本をご紹介します。

#### 「村上さんのところ」村上春樹・著(新潮社)



世界中から寄せられた悩みや質問メールに対して、村上氏ならではの視点で一つ一つ丁寧に回答したものです。同じような悩みを抱えつつ頑張っている人の存在に励まされたり、厳しいコメントにハッとさせられたり…。寝る前や空き時間などに気軽に読めるのに、じわっと深く、時々笑えます。悩み相談なのに押しつけがましくないのも、いいところ。イラストもシュールで味があります。

「カウンセリングに来るほどじゃないけど、ちょっと疲れた…」という時におススメです。いい具合に肩の力が抜けて、気が楽になると思いますよ。

～保健センターよりお知らせ～

3月は自殺対策強化月間です。3月15日に自殺予防の講演会を開催しますぜひご参加ください。詳しい情報 ■■保健センターHP■■

<http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>

