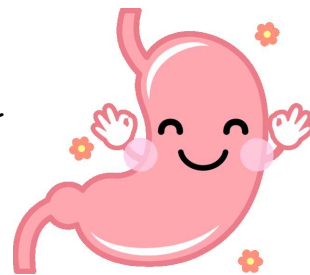


## 自分の胃が消化されないワケは

牛や豚の胃も消化してしまう胃液のパワー。感心すると同時に疑問がひとつ。自身の胃自体はどうして消化されないのでしょうか？ それは胃粘液が胃の粘膜を覆い、胃酸や消化酵素から胃を守ってくれているから。胃粘液の分泌量が減って粘膜が傷むと、胃痛や胃潰瘍などを引き起こすことにもなるため、治療には胃粘液の分泌を促したり、粘膜を保護する成分などが用いられます。ではどうして空腹時に胃が痛むのでしょうか？ 人の胃内のpHは、胃液の分泌量と食事によって変動します。たいていの人はお腹に食べ物があまり入っていない昼食前、夕食前、明け方に胃内pHが低く(約pH2)なっています。胃酸の分泌が亢進し、胃粘膜の防御機能が低下している人で、胃が痛くなりやすい時間帯とも重なります。



## 暑気あたりとは



暑気あたりを漢方的に考えてみると、夏は皮膚(汗腺)が開いて体内の熱を発散させるため、夏の暑さが体内に侵入しやすくなります。その結果、体内に熱がたまり、体がほてる、寝苦しい、微熱が出るなどの症状が現れます。続いて冷たい飲食で胃腸機能が低下するため、食欲低下、胃もたれ、腹痛や下痢などを生じます。さらに胃腸機能が低下すると飲食物から生命エネルギーとしての氣を十分に作れなくなり、だるい、疲れやすいなどの症状を引き起こします。このように暑気あたりでは食欲が無く、全身がだるいという訴えだけでなく、その他にもさまざまな症状が現れるのです。ビタミン剤やOS1だけでは暑気あたりは改善されにくく、その症状に合った漢方薬が著効を示すことが多いようです。

## 便秘の分類と対処法

便秘には腸の働きの異常による機能性便秘と、器質的な異常による器質性便秘があります。たいていは機能性便秘ですが、どの便秘にも取り入れられる対処法は、

- ①オリーブオイル オレイン酸が豊富で一時的に比較的多く摂ったとき(約15~30ml)小腸で吸収されにくく、大腸まで届き便の滑りをよくしてくれます。ただし、大きさ1杯135kcalあるので摂りすぎると肥満の心配もありますので注意しましょう。
- ②不溶性と水溶性の食物繊維 食物繊維には便をやわらかくしてくれる水溶性と、便のかさを増してくれる不溶性の二種類があります。不溶性が多いのは玄米ですが、便秘の人が食べ過ぎると未消化の食物繊維が腸につまることがありかえって便秘を悪化させる恐れがあります。不溶性(玄米、穀類、イモ類、豆類など)と水溶性(果物、海藻など)のバランスは2対1くらいが望ましい。
- ③冷え対策 特に夏のクーラーや冬の冷えにより、便秘が悪化することもあり、冷やさないようにお腹を温めることが便秘の改善になります。

