

みどりの風



休診のお知らせ

9月16日 代診
9月25日 午後、院長休診
9月26日 代診

健診のお知らせ

善通寺市の特定健診・がん検診は
10月31日までです。
早めの受診をお勧めします。

食事を正して胃腸の調子を整える！

「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

夏の暑さによる不調を引きずったまま秋を迎えていませんか。

9月になると朝夕の暑さもやわらぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば、秋刀魚(さんま)や秋茄子(あきなす)をはじめ、きのこや栗、さつまいもなど、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より胃腸にやさしい生活を心がけましょう。



胃腸の不調はどこから？

胃腸のはたらきは消化吸収と排泄です。消化吸収によって食物の栄養素を取り込み、排泄によって体内に溜まった老廃物を外に出すことは、生命活動にとって欠かせません。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ、腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し、健康にも大きく影響します。胃腸は食生活以外にも、ストレスなど精神的な影響を受けやすいのが特徴です。また、「胃がムカムカする」「食欲がわかない」「便秘がちだ」というように、胃腸の不調には痛みに限らず、不快感を伴うものが多くあります。

<不調の原因>



胃腸の調子を整えるポイント

1. よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むほどに細かくなって唾液と混ざり合うことで、消化されやすくなります。また、噛むことで満腹感を得やすくなります。

よく噛んで食べるためには、「～しながら」食事するといったことは避け、食事を楽しむようにしましょう。



2. 決まった時間に食事をする

胃腸のはたらきは他の内臓や血管と同様に、自律神経によってコントロールされています。ところが、精神的、身体的なストレス、寝不足や不規則な生活、運動不足によって自律神経が乱れると、胃腸トラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させ、不調を招きます。生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう。



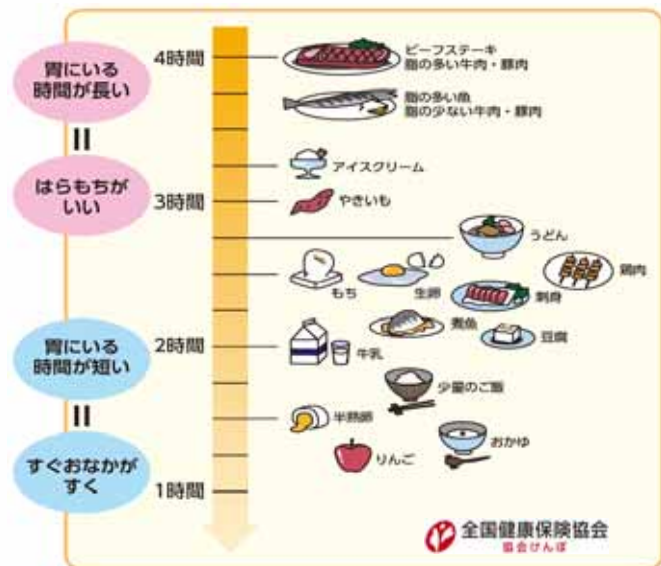
3. 生活習慣を整える

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたって空腹状態していると、胃液の酸度が高いまとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に、食べ過ぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。

4. 胃腸にやさしい食材や料理を食べる

脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きくなります。特に、脂肪の多い肉類や天ぷらは消化されるのに4時間前後かかることされています。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。揚げ物も控えめに。

また、コーヒーや紅茶などのカフェインや香辛料の摂りすぎは、胃痛や胃もたれの原因になるため気を付けましょう。その他、空腹時の大量の飲酒は胃を荒らす原因となります。食事と一緒に適量を楽しみましょう。

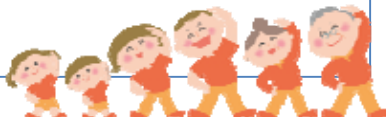


涼しくなってきた！運動を始めよう！

朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。秋といえば、読書の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋ですね。日頃、運動不足と感じている方は多いのではないのでしょうか。過ごしやすくなったこの季節が運動を開始する絶好の時期です。

1人では苦手、どんな運動をすればいいのかわからない等、なかなか運動を始めることが出来ない方、当院では、月2回運動教室を開催しております。

是非、覗いてみてください！！



博友会 日帰りバス旅行のお知らせ

日時:11月3日(金曜日)

7時30分～18時30分 予定

行先:鞆の浦他

行程:鞆の浦散策 - 千光寺(ロープウェイ)
さいさいきて屋(今治:お買い物)

料金:9600円

詳しくは別紙をご覧ください