

弱った胃を元気にする

獨協医科大学教授
医学博士 桑山 肇

胃の容量：空腹時の胃 50ml、満腹時の胃 1800ml・・・こんなに広がる！

この時期は、寒さや気忙しさによって

*** 胃が重い * 胃がもたれる * 胃がキリキリと痛む**
ことが多い。

今年は10年ぶりの寒さで、寒いとストレスがかかり、寒さのストレスによる出血性胃炎が起きる。

この患者を胃カメラでみると胃の内壁に白っぽいくまだらができ、出血もみられる。食道と胃の間が緩んで、胃液が上がってくる。

胃の具合が悪いと食事が美味しくなく、身体にも力が入らない。

このような人は今のうちに調子をよくしておかないと、新年を元気に迎えられない。

胃の不快感 こんなことはありませんか？

なんとなく胃が重い。・・・原因は、冷えや運動不足による胃の血流不足。

放っておくと、胃がんを招く虞れあり（これは極端な例）

健康な人は胃がどこにあるか感じない。胃の存在を感じるとか、重いとか、もたれる人は何かしら異常が起きている。がんの原因としてピロリ菌感染も基本的にはあるが、血流不足によって爛れやすくなるのも一因。

血流は栄養分を運ぶ役目もあるが、胃をきれいにするにも血流が大事、そういう意味で血流不足は万病の元である。

胃の血流不足・胃がんの予防法

なんとなく胃が重いなど感じたときには、**リンゴを1/4個**とるとよい。

リンゴに含まれる“フロシアニジン”というポリフェノールは、胃の粘膜を保護する作用があるので非常に良い。

リンゴの血流促進作用による胃粘膜保護効果（ラットによる実験）

損傷物質添加による胃粘膜細胞の損傷度を100とすると、

損傷物質+リンゴエキスだと胃粘膜損傷を50%に抑制（イタリア・ナポリ大学）

胃の血流不足・胃がんを予防する料理

なんとなく胃が重いなど感じたときに、“**ホットリンゴスープ**”を摂るとよい。

更にリンゴの効果を高めるには、**皮ごとすって**温かいスープにして摂る。

プロシアニジンには皮に含まれていて水溶性だから、少し温めると胃にやさしい。

具沢山のホットリンゴスープ

材料 4 人分	リンゴ-----1 個	水	-----600ml
	ツナ-----大さじ 2	コンソメブイヨン-----	1 個
	タマネギ----1/2 個	塩・コショウ-----	適量
	ニンジン----1/3 個		

作り方 タマネギ・ニンジンは細切り、水を加え、煮えたら調味料で味をつける。

リンゴを皮ごとすりおろし、ツナをいれ一煮立ちで完成。

DHA が含まれているので非常に身体に良い。

胃の不快感・・・こんなことはありませんか？

胃が**もたれる**。

原因は、冷えや油物の摂りすぎによる**胃のぜん動運動低下**

放っておくと**胃拡張**を招く。胃拡張の胃は 2500ml にもなる。

運動しないから、胃がパンパンになって食べ物が十二指腸にいかない。

胃拡張：胃の中のものを腸に押し出すことができなくなり、胃に食べ物が溜まる。

そして、胃が巨大に広がってしまい、他の臓器を圧迫したり、呼吸ができなくなることもある。

胃がもたれたときは、腰（両サイド）を温めながら 5 分間仰向けに寝ると効果的

腰を温めるのは血流を良くするため。

胃がもたれそうな油物をたくさん食べるときには、食べる前に

コップ 1 杯(180ml)の水を飲む。

胃の不快感・・・こんなことはありませんか？

胃が**キリキリと痛む**

原因は冷えや、睡眠不足・ストレスによる胃粘液・消化液の**バランスの乱れ**。

放っておくと**胃潰瘍・胃穿孔**を招く

食べて痛いのは、胆嚢が収縮して痛む。胃潰瘍の場合は食べると痛みが楽になる。

注目情報：紅茶に含まれるテアニンが、ストレスを緩和して快眠に導くことが判った。

(国立精神神経センター)

胃がキリキリ痛む時は、紅茶を飲みながらミカンも一緒に食べると効果的。
ただし、香りを楽しみながら食べる。特に夕食後に摂るとよい。
香りのリモネンが寝つきやすくする。

朝食時梅干しを1粒食べる

梅干しは抗酸化物質を含み、日本人に多いピロリ菌の増殖も抑制する。