

胃腸不良

秋号

2015

病を知ることは、
健康を知ること。
笑顔と健康な毎日を
あなたに。



お腹も痛いし、
腰の痛みも続いている…
これって何科に
行けばいいの？



受診科判定アプリ

Search Dr.

症状から、受診科目を判定。
GPSで最寄りの医療機関へご案内。

ダウンロードはこちらから



Apple と Apple ロゴは米国および他の国々で登録されたApple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。

腹 想 う、ゆ えに 我 あり。



私たちがふだん何気なく使っている慣用語の中には、驚くほどたくさんの「腹」の文字が使われています。胃腸そのものを指すだけでなく、「本心」「胆力」「度量」「感情」といった意味をもつ「腹」は、古来人々にとってまさに「我」そのもの。胃腸が身近で重要な存在と捉えられてきたことの証かもしれません。食欲の秋も本番。本誌を通じて今一度、「腹」に想いをはせてみませんか？

お腹注意報 ①

胃に荒波!!

水面下に潜む病

胃痛、胃もたれ、むかつき、胸やけに膨満感、食欲不振——胃部に感じる様々な不快な症状は、誰しも一度と言わず経験があるものばかり。

よくある症状なだけに、つい放置しがちなものでもあります。とはいえ、これらの症状が一過性ではなく長引いたり、思うように改善しない場合には、その症状の陰に思わぬ病気が潜んでいることも。いつものこととあなどらず、お腹からのSOSに耳を傾けて。

慢性胃炎

慢性的な炎症により胃粘膜が萎縮して胃の機能が低下した状態。胃もたれや膨満感などが生じやすい。原因の多くはピロリ菌感染。

胃食道逆流症 (GERD)

胃と食道の境の筋肉が弛緩し、胃酸が食道に逆流する病気。胃部の不快感のほか、酸っぱい感じがこみ上げてくるなどの症状が生じる。肥満、油っぽいものや甘いものが多い食習慣、加齢などが原因となる。

機能性ディスぺプシア

検査をしても異常がないのに、胃痛や食後の胃もたれ、すぐにお腹がいっぱいになるなどの症状が続く状態。ストレスをきっかけに発症することが多い。

胃がん

胃の粘膜にできる悪性腫瘍。40歳代後半から増加。ピロリ菌感染者の1,000人に3人が発症する。進行しても無症状のことが多いものの、代表的な症状には胃の痛みや不快感などがある。

たんせきしょう

胆石症

胆汁が何らかの原因で固まり、石のような塊が生じた状態。油っぽいものを食べた後に締めつけられるような胃痛があるなどの場合には本症の可能性も。

狭心症・心筋梗塞

心臓の異常で「胃が痛い」と感じることも。階段昇降時や運動時に胃部に痛みや不快感があり、胃酸を抑える薬で効果がみられない場合は要注意。

胃潰瘍・十二指腸潰瘍

胃や十二指腸の粘膜が傷つき、胃酸によって胃壁や腸壁がえぐれた状態。胃痛や胸やけ、吐き気などが起こる。原因のほとんどはピロリ菌感染、次いで鎮痛薬(非ステロイド性抗炎症薬)の服用。

あなどるなかれ
ピロリ菌、

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)は、私たちの胃粘膜にすみつき、慢性胃炎や胃潰瘍、胃がんなど、胃のほとんどの病気にかかわる細菌で、日本人の約半数はこの菌に感染しています。慢性胃炎や胃潰瘍はストレスが主な原因と思われがちですが、ストレスだけで起こることはほとんどなく、ピロリ菌感染者にストレスがかかったときにより発症しやすくなります。胃に不調を抱える人は、まずはピロリ菌の有無を検査し、感染が確認されれば除菌(抗菌薬の服用)することが症状改善の近道。早めの検査&除菌で胃の健康を守りましょう。

監修 (P4・P9) / 高橋 寛先生 (昭和大学藤が丘病院副院長 / 消化器内科部門教授)

お腹注意報 ②

腸に暗雲!!

陰に潜む病

下痢や便秘、お腹の張りや痛み、膨満感——

腸の不調もまた、胃の症状と同様に、健康な人でもしばしば経験するものばかり。しかし、不快な症状が一時的なものでなく、長引いて生活に支障をきたしたり、急に便の性状や排便サイクルに変化がみられたなら、それは病気のサインかも。時にはお腹の症状が別の臓器の不調を表していることもあります。

大腸がん

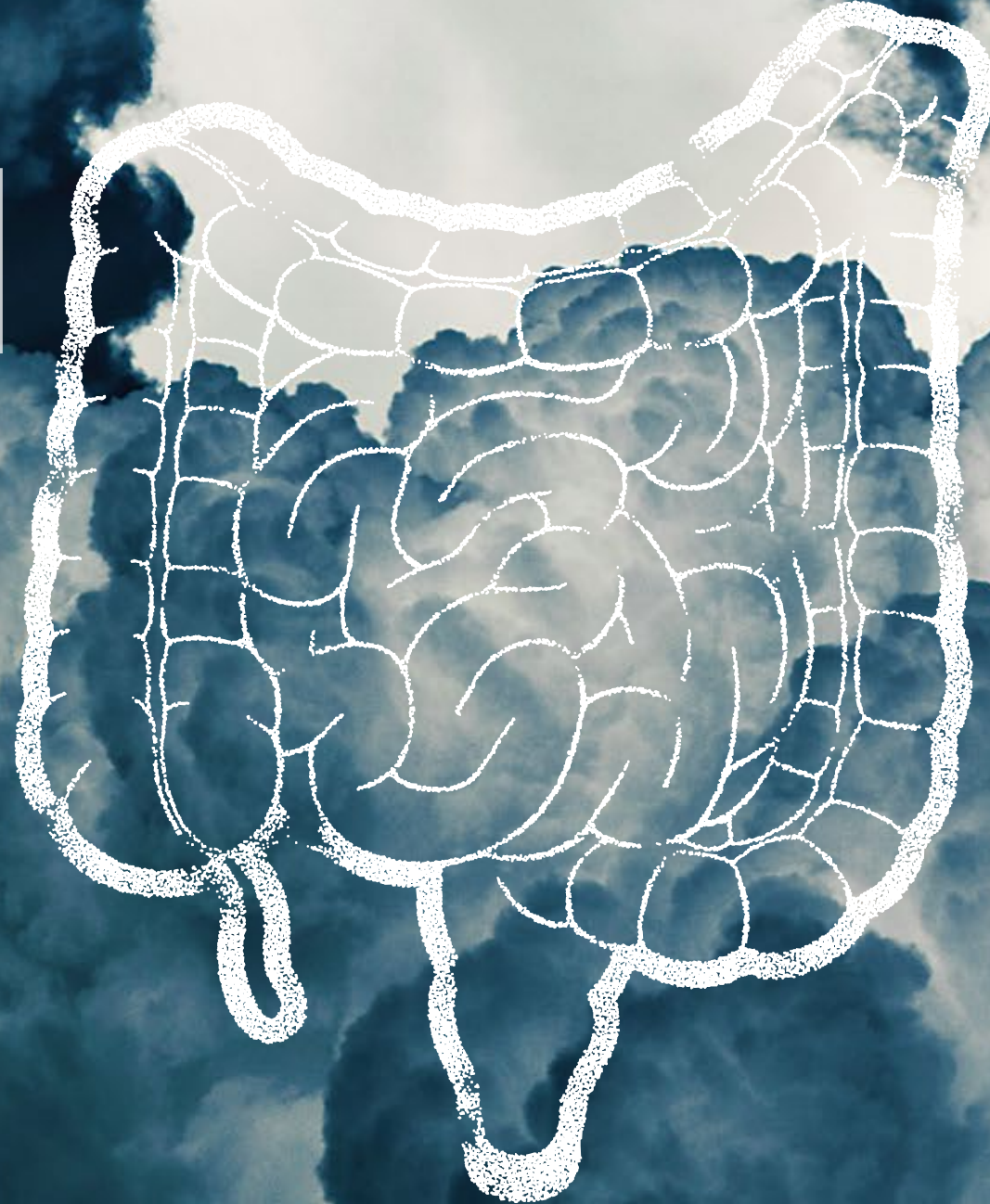
大腸に発生する悪性腫瘍。50歳代以降に多く、高齢になるほど発症率が上昇する。主な症状は便秘や血便(便潜血反応検査*陽性)など。初期には無症状であることも多い。

大腸ポリープ

40歳代以降では10人に4人程度の割合で見られる。大腸に発生する良性腫瘍。大きくなるとがん化したり、ポリープの一部にがんが生じることがある。血便(便潜血反応検査*陽性)や便通異常がみられることがある。

憩室症

加齢や欧米型の食生活によって腸の内圧が高まり、腸壁に袋状のへこみ(憩室)ができた状態。特に血液を固まりにくくする薬(抗血栓薬や抗凝固薬)を服用していると憩室内から出血をきたすことがある。憩室炎では腹痛や発熱、下痢・便秘、血便などが生じる。



過敏性腸症候群

腸に明らかな病変がないものの、腹部の痛みや不快感に加え下痢や便秘を繰り返す病気。20~40歳代に多い。詳しい原因は不明だが、ストレスとの関連が指摘されている。

膵臓疾患
(慢性膵炎、膵がんなど)

慢性膵炎や膵がんなどによって膵臓の機能が低下すると、脂肪や蛋白質の分解ができなくなり、消化不良や下痢が起こる。また急性膵炎ではみぞおちや背中に激痛が生じる。

秋から冬に
気をつけたい
腸の病気

特に秋から冬にかけて流行する、ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒。ノロウイルスは手指や食品を介して口から感染し、腸管で増殖して嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。ワクチンも特別な治療法もないことから、家庭では「こまめな手洗い」「食品の十分な加熱」「調理器具の熱湯消毒」の3つを守ってしっかり予防することが何より大切です。

炎症性腸疾患
(潰瘍性大腸炎、クローン病)

腸に重度の炎症・潰瘍を生じる病気で、潰瘍性大腸炎、クローン病ともに難病に指定されている。10~30歳代に多く発症し、いずれも腹痛や下痢、便秘、血便、発熱などの症状がみられる。

暗黒の臓器、
小腸の病気

かつては「暗黒の臓器」などと呼ばれ、開腹手術以外に観察する手段がない一方で、病気もほとんどないと考えられていた小腸。しかし近年の内視鏡の発達により、小腸にもがんやGIST(ジスト)と呼ばれる腫瘍、リンパ腫、小腸クローン病など、様々な病気があること、またその実態がかなり明らかになってきました。これまで原因のわからなかった消化器症状も、小腸の研究がさらに進むことで明らかになることが期待されます。

昔は金属棒を飲み込んでいた？



まるで拷問のよう

剣のような棒を口から突き刺さるところ、この様子、いったい何だと感じますか？実はこれ約150年前、日本で言えば明治維新の頃に世界で初めて人間の胃の中を観察した際の様子を描いた、消化器内視鏡の歴史幕開けの瞬間です。47センチもある硬い金属棒、飲み込むなんて想像しただけで吐き気がしそう…。現代でもたまたま人が少ない内視鏡検査ですが、その歴史をたどれば、まさにこの時代に生まれてよかったと思うはず。

【監修 P4、P9】高橋 寛 先生
昭和大学藤が丘病院消化器科部長、消化器内科部門教授。日本を代表する消化器内視鏡の第一人者。これまでの67万人の内視鏡検査、検査者ら。日本消化器病学会指導医、日本消化器内視鏡学会指導医などを務める。



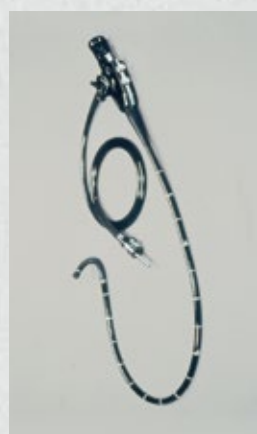
ここまで進化！

1866年11月明治元年
ドイツ人医師クスマウルが金属性の硬い管を用いて世界で初めて胃内を観察。長さ120センチの金属棒を吞剣士と呼ばれる中国の大道芸人に飲み込んでもらい実験(上図)。まるで拷問です。

必見 消化器内視鏡



1958年11月昭和33年
新薬のドラッグスライパーを用いたスコープ(現在の内視鏡の元祖)が誕生！柔軟な管を通して肉眼で胃内の観察が可能に。



1933年11月昭和7年
ドイツ人医師シンドラトが、先端の曲がる軟性胃鏡を考案。先が曲がることもまだまだ実用的でなく苦痛大。救える医師も限られたそう。

百五十年の歴史



写真提供：オリンパス株式会社

ついにここまで小さく！
2002年11月平成13年11月

イスラエルの企業が世界で初めて美用型カプセル内視鏡を発売。苦痛なくこれまで難しかった小腸の観察も容易に。従来の内視鏡も次々改良され、ハイビジョン内視鏡や、鼻から挿入する直径約5mmの内視鏡などが続々美用化。



1982年11月昭和57年
先端部にCCDチップを搭載した電子スコープが登場。モニターに画像が映し出され初めて複数の人がリアルタイムに観察できる現在の形に。

内視鏡検査のススメ

日本におけるがんの年間発症数第1位は大腸がん。第3位は胃がんです*。胃腸の不調が続くときはもちろん、自覚症状がない場合も40歳を過ぎたら1〜2年に1度は定期検査を。内視鏡自体の進歩はもちろん、軽い麻酔薬を使い、不安や苦痛を取り除きながら楽に検査を行える医療機関も増えています*。費用は胃内視鏡、大腸内視鏡のいずれも一万円前後*。150年前の内視鏡のことを思えば受けもいいかも！と思うときませんか？

内視鏡の太さにも歴史あり

意外なほどに口から挿入する内視鏡の管の太さは150年前から大きくは変化していないそう(現在の標準は胃の内視鏡で10mm程度)。これは内視鏡が観察するだけの道具から治療もできる道具へ発展したため、高性能の画像装置に加え、薬液を出したり、組織を摘出したりするための仕組みが、たった10mm程度の管の中に詰め込まれているから。太さにも理由と歴史があるのです。

内視鏡の太さにも歴史あり

*1 国立がん研究センター「2016年のがん罹患数、死亡数予測」による。
*2 医療機関により方針針が異なります。*3 一般的な経口胃内視鏡、大腸内視鏡検査で、3割負担の場合のめやす。

いざ、人体の秘境へ！ 腸内フローラの謎に迫る

私たちの腸内をすみかにしている細菌の数、実に100兆個。腸の中に密集して存在している様子から、「腸内フローラ（花畑）」と呼ばれます。近年の遺伝子解析技術の劇的な進歩によって、実はその細菌たちがただの居候ではなく、私たちの全身の健康や病気、はたまた感情や性格にまで影響を与える可能性を秘めた存在であることが急速に明らかになってきました。人体の内なる生命体・腸内フローラの驚異のパワーをお伝えします。

1 体内最高密度！ 私たちは腸内に100兆個=1kgもの細菌を抱えている

私たちのお腹の中に、まさか100兆個以上、1,000種類もの菌がいるなんて、考えたことがありますか？これらの菌を重さにすると、実に1~1.5kg。人間の脳の重さは1.3kg程度ですが、それに匹敵する重量の細菌たちを、私たちは常にお腹の中に抱えているというわけです。腸内フローラが、“もう1つの臓器”と呼ばれるほどの役割を兼ね備えていたとしても不思議ではありませんよね。

2 一人として 同じフローラをもつ人はいない、 あなただけの腸内フローラ

お母さんのお腹にいるときには無菌状態の私たちの腸内。生まれた瞬間から環境中の様々な細菌に急激にさらされることで、腸内フローラが形成されていきます。各人のもつ腸内フローラは固有で、親はもちろん、遺伝子的にはまったく同一の存在である一卵性双生児でさえ、腸内フローラを構成する菌は同じではないそうです。つまり腸内フローラは、その人の生活環境に応じて選ばれた、その人独自の個性をもった細菌たちの集まり、というわけです。

3 太りやすい 体質も 腸内フローラのせい!?

肥満の人とやせ型の人、それぞれの腸内フローラをマウスの腸内に移植し、同じ食事を食べさせたところ、肥満の人の腸内フローラを移植したマウスのほうだけが太った、というショッキングな研究結果を米国人研究者が発表したのは2006年のこと。つまり腸内フローラの中には、“肥満のもと”となる細菌が存在し、その菌がいる人は、いない人に比べて太りやすい体質となる可能性がある、ということ。“体質”と思われていたことも、実は腸内フローラが決めているのかも!?

4 腸内フローラが 関係する病気は 実に数十におよぶ！

研究が進むにつれて、肥満をはじめ、炎症性腸疾患、肝臓がんや大腸がん、糖尿病、アレルギー、自閉症など、実に数十におよぶ病気の発症や抑制に腸内フローラが関係していることもわかってきました。これらの病気が起こるとき、腸内フローラは本来のバランスを失い、種類や数が減っていることが多いそう。腸内フローラを最適なバランスに保ち、病気を起こさないためにどのようなアプローチができるか、目下世界中で研究が行われています。

6 究極の 腸内フローラ活用術!? 便移植療法とは

私たちの便の約1/3は、腸内フローラやその死骸です。便移植療法は、腸内フローラの乱れが原因と考えられる病気に対して、健康な人の便を内視鏡を使って腸内に移植する、いわば腸内環境を丸ごと交換してしまう治療法で、特に「偽膜性腸炎」と呼ばれる感染症に高い治療効果が得られているそう。日本でもいくつかの大学病院を中心に、炎症性腸疾患の患者さんに対する臨床試験が始まっています。今のところ便のドナーは二親等以内、BMI値が正常であることなど、いくつかのルールはありますが、現時点での究極の腸内フローラ活用法と言えそうです。



【監修(P10-13)】福田 真嗣先生 / 慶應義塾大学先端生命科学研究所 特任准教授(農学博士)、腸内環境研究のエキスパート。腸内環境情報の宝庫である便を「茶色い宝石」と呼び、その解析から適切な腸内環境改善アプローチ法を研究。「病気ゼロの社会」をめざしている。

5 性格や感情も 腸内フローラによって コントロールされている？

脳に次いで神経細胞ネットワークが発達していることから、“第2の脳”とも呼ばれる腸。ストレスなどに敏感な臓器であることは以前から知られていましたが、腸内フローラが神経細胞を刺激する物質を多数つくり出し、これが神経を介して脳に伝わり、ストレス耐性や感情・性格にまで影響を与えている可能性が徐々に明らかになってきました。私たちの感情、実は“腸内フローラの感情”ってことなののでしょうか？

すごいパワーを秘めた腸内フローラ、生活次第でよりよくできる？ →

荒野にするも、
花畑にするも、
アナタ次第。

腸にイイコトはじめよう!

腸内フローラに秘められたすごいパワーを100%活かすために
私たちにできること、それはとっても身近なことでした。腸内フローラを
きれいなお花畑にするも、荒野にするも、心がけ次第。私たちと
密接な共生関係にある腸内フローラが喜ぶあれこれ、悲しむあれこれ、お伝えます。

腸内細菌の種類や数が減り、その人が本来もっている腸内フローラのバランスが大きく乱れて破綻したとき、身体の様々な不調や病気が引き起こされます。腸内フローラのバランスを乱す原因となるのは、加齢や右に挙げた生活習慣。思い当たることから少しずつ改善して、GOODな腸をめざしましょう。

腸BAD



腸GOOD

私たちのお腹にすむ腸内細菌の種類はおよそ1,000種類。人それぞれ、固有の細菌バランスをもっていることから、一概に「悪玉菌」「善玉菌」と分けたり、この菌がいれば「健康!」と言えるような具体的なバロメータは現在のところ確定されていません。ただし、菌の種類が豊富で、数も多い人には病気が少ないことから、「よい腸内フローラ」とは「多種多様の腸内細菌がお腹にいること」と言うことができます。

腸内フローラをノックアウトしてしまう生活習慣

[偏った食事・暴飲暴食]

食事内容が偏っていると、その分解に適した菌ばかりが増え、腸内細菌にも偏りが生じます。暴飲暴食で腸に負担をかけるのもNG。

[抗菌薬などの薬剤]

抗菌薬(抗生物質)はその名の通り、菌の増殖を抑えたり殺したりする薬。悪い菌が死ぬだけでなくよい菌も死んでしまうため、必要以上の使用は避けたいもの。

[細菌感染]

病原性をもつ細菌(食中毒菌など)が腸内に入ることでもフローラが乱れます。普段からうがい手洗いなどを忘れずに!

[ストレス]

脳と腸は神経回路を通じて密につながっているため、ストレスを感じると腸の活動も低下します。

[便秘]

腸に滞留した便は、腸内細菌が好んで栄養素とする糖が食べつくされて減った状態。人体に有益な物質をつくり出すパワーも低下してしまいます。

腸内フローラをきれいなお花畑にする食習慣

[プロバイオティクスを習慣的に摂る]

プロバイオティクスとは、人体にとって有益な作用をもたらす生きた細菌、またはそれを含む食品のこと。乳酸菌やビフィズス菌が代表格で、食品ではヨーグルトや発酵食品がこれに該当します。腸内フローラをGOODな状態に整えるためには、これらを毎日習慣的に摂取することが大切です。

[プレバイオティクスを意識的に摂る]

プレバイオティクスとは、人体に有益な菌のエサとなる物質のことで、腸内フローラの大好物である食物繊維やオリゴ糖が該当します。食物繊維を多く含む野菜や穀物などを意識して多めに食べて、腸内フローラを元気にしましょう。

[腸内フローラの状態はうちでチェック]

とはいえ、今や目移りするほど種類豊富なヨーグルトや、食物繊維などを含む機能性食品の数々。その製品が本当に自分のお腹に合っているかを知るには、うちの状態をチェックして。食べ始めて2~3日で軟便になり、その後、よいお通じに戻れば、それは「相性よし」のサイン。腸内にもともといる菌に影響を与えた証拠です。ぜひ継続を。軟便が続くようなら別のものを試して。



へトへト胃腸を いたわりレシピ

秋も深まり、朝晩はすっかりひんやりするこの季節。お腹を冷やして下痢気味になってしまったり、なんとなく胃が重かったり、もたれたり。そんなときには胃腸をほっこりやさしくいたわるこんなレシピはいかが？



大鉢の茶碗蒸し

お腹にやさしい食材を使って作る、取り分け式の茶碗蒸しなら、家族のだれか1人にお腹の調子がすぐれない人がいても、みんなでシェアできて、お腹も心もあつたか、用意も簡単！
お腹にやさしい食材(下表)を参考に、具材をアレンジしてみるのも◎。
もちろん、調子がわるいときには無理せず、食べられる量を、ゆっくりと、が原則です。

- 材料(4人分)**
- 卵.....3個
 - だし汁.....1と1/2カップ
 - みりん.....小さじ1と1/2
 - 塩.....小さじ1/3
 - 醤油.....小さじ1
 - 鯛の刺身.....2人分
 - にんじん.....50g
 - ほうれん草(葉の部分)....40g

- 作り方**
- ① にんじんは千切りにして、ほうれん草とともに下ゆでする(ほうれん草はゆでたあとに食べやすいサイズに切る)。
 - ② 鯛の刺身には塩(分量外)を軽く振っておく。
 - ③ だし汁にみりん、塩、醤油を混ぜ合わせ、割りほぐした卵に加えて混ぜ、②とともに器に入れる。
 - ④ 蒸気があがった蒸し器に③を入れ、強火で2~3分蒸して、表面が白くなったら弱火にし、15分ほど蒸せば完成。

調理のPOINT 蒸し器がなければ、フタつきの平らな鍋に3cmほどお湯をはり、その中に器を入れて蒸す湯煎蒸しでもOK!

お腹の調子がわるいときの 食材選びのPOINT	○	×
肉 や魚は脂肪分の少ないものを選んでしっかり加熱!	鯛やタラなどの白身魚、 鶏のささみ、鶏のむねひき肉	豚バラ肉、牛肉、ベーコン、 マグロ(トロ)、ブリなど
野 菜は食物繊維の少ないものを細かく、柔らかくして!	ほうれん草、大根、かぶ、 トマト、白菜、にんじん	しめじなどのきのこ類、 ごぼう、さつまいもなど
生 もの・揚げ物・刺激物は お休みして、良質なタンパク質を!	半熟卵、はんぺん、 豆腐や納豆、乳製品	生卵、貝類、厚揚げ、 香辛料、柑橘類など

[レシピ作成・監修]岩崎 啓子先生/管理栄養士、料理家。著書に「ちょっと具合のよくないときのごはん」(日東書院)、「シニア夫婦のかんたん健康ごはん」(学研パブリッシング)など多数。



バテバテ胃腸に 活入れレシピ

食欲の秋なのに、なぜか食欲がわかな〜い! スポーツの秋、芸術の秋、
楽しみ方いろいろのこの季節、しっかり食べなきゃ始まらない!
そんな人は、香りも味も食欲をそそる“活入れレシピ”で、
しっかりエネルギーチャージをめざしましょう。



トマトとヨーグルトのスープカレー

食欲を刺激する代表格といえば香辛料!
お腹に負担をかけずにしっかり栄養補給できるよう、
ルーを使わず脂や辛さは控えめに、風味をしっかりきかせましょう。
トマトやヨーグルトを使ってさっぱり仕上げれば、
大人も子どもも大満足のスープカレーのできあがりです。

材料 (4人分)	玉ねぎ.....2個	A	塩・こしょう.....各少々	B	固形コンソメ.....1個
	にんにく.....1かけ		カレー粉.....小さじ1		ケチャップ・醤油.....各大さじ1
	生姜.....1かけ		プレーンヨーグルト...1/2カップ		ウスターソース.....小さじ2
	セロリ.....小1本		サラダ油.....大さじ1		ローリエ.....1枚
	にんじん.....小1本		カレー粉.....大さじ3		塩.....小さじ1/2
	じゃがいも.....大1個		カットトマト(缶).....400g		
	鶏むね肉.....大1枚(300g)		水.....4カップ		

- 作り方**
- 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り、セロリはすじを取ってらん切り、にんじんは角切りに。じゃがいもはくし形に切り水にさらしておく。
 - 鶏むね肉は一口大の薄切りにしAと混ぜ合わせておく。
 - 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒めたら、にんにくと生姜を加えてさらに炒め、セロリ、にんじん、じゃがいもも加え炒め合わせる。
 - ③にカレー粉を加えさっと炒めたら、トマト、水、固形コンソメ、Bを入れて混ぜ煮立てる。
 - ②の鶏肉を加え、沸騰後、弱火で15分ほど煮れば完成。

調理のPOINT

- ◎あれば「作り方」の⑤でガラムマサラ(大さじ1)を加えるとより本格的に。
- ◎焼きパプリカやアーモンドスライス、ゆでブロッコリー、ゆで卵などで彩りを添えれば、見た目にも食欲アップにつながります。

食欲を刺激する食材選びのPOINT

香 味でしっかり風味を出そう!	生姜やにんにくなどの香味野菜、醤油やごま油など、独特の香りをもつ食材は、食欲を増進させます。
酸 味で胃を活性化させよう!	お酢や梅干し、レモンなどの酸味は胃液の分泌を促します。トマトやヨーグルトなどの酸味を活用するのも◎。
辛 味で食欲をそそろう!	カレー粉などスパイスの辛味、大根おろしなどのさっぱりした辛味は食欲をかきたてます。ただし辛すぎはお腹に絶対NG! 風味を楽しんで。

セルフお灸で 胃腸美人

中国最古の医学書「こうていだいけい黄帝内経」にも紹介され、
世界保健機関(WHO)や米国立衛生研究所も
その効果を認めた、2000年以上の歴史を誇る鍼灸治療。
中でもお灸は、日本でも江戸時代から広く庶民に親しまれてきた
ポピュラーなセルフケア術でした。でも、熱そう？ 痕が残りそう？
いえいえ、今やこんなにオシャレで安全・お手軽なんです。
セルフお灸で胃腸美人、あなたもめざしてみませんか？

温熱でじんわりツボを刺激

東洋医学では、体内の気(エネルギー)・血(血液)・水(リンパ液などの水分)の
流れが滞ると不調が起こると考えられています。

この気・血・水の通り道は「けいろく経絡」と呼ばれ、全身をくまなく走ります。

そしてこの経絡上にあるポイントが“ツボ”。

ツボにお灸をすると温熱の刺激で気・血・水の流れがスムーズになり、
経絡でつながった内臓の症状の改善につながります。

またお灸の原料であるよもぎ(もぐさ)から立ち上る煙の香りにはリラックス効果も。

お灸を生活に取り入れて、いつも快調なお腹を手に入れましょう。

お腹の調子を
整える
3つのツボ



中脘 (ちゅうかん)

みぞおちの上部にある骨とおへそを結ぶ直線の中間点。

太白 (たいはく)

足の親指のつけ根の大きな関節の後ろ、
足の表と裏の境目あたり。

足三里 (あしさんり)

座って膝を立て、すねを下からなで上げたときに
あたる骨から指2本分外側で、押すとズーンと響く点。

Let's try!

お灸には様々な種類がありますが、
もぐさが直接肌につかず、
ドラッグストア等で気軽に購入できる
「台座灸」がオススメ。
裏側にシールがついており、
肌簡単に密着させられます。
初心者は熱さが穏やかなタイプを選んで。

【用意するもの】

台座灸、サインペン、ライター、
使用済みのお灸を入れる水の入った受け皿

【お灸のタイミング】

1日1回、時間に余裕がある時に。毎日続けて。

【次のことに注意して!】

入浴の前後、発熱時、飲酒後、疲れすぎのときは避けて。
また、背中や腰など、自分の目が届かない場所へのお灸は
危ないのでやめましょう。

How to do



- ① 予めツボを探し、サインペンで印をつけておきます。
- ② お灸を指に貼り、ライターで火をつけます。
- ③ ②のお灸を①のツボに貼り直します
(安全のため、お腹と足は一度に貼らず、分けて実施)。
- ④ もぐさが徐々に燃え、燃え尽きると自然に火が消えます
(熱いときは我慢せずに外して。万が一、水ぶくれに
なってしまったときは、そのツボへのお灸はお休みして)。
- ⑤ 火が消えても効果は持続しているため、台座が完全に
冷えてから外します。



【監修】高田 久美子先生 東京女子医科大学東洋医学研究所鍼灸臨床施設 主任・鍼灸師

●東京女子医科大学東洋医学研究所鍼灸臨床施設 / 東京都北区田端1-21-8 NSKビル3F TEL:03-6864-0106 URL:<http://www.twmu.ac.jp/IOM/AandM/>

※ツボがうまく見つけられない場合や、しばらく続けても効果が感じられない場合は、鍼灸師等に相談して下さい。また治療中の病気がある方は、医師に相談のうえ行って下さい。撮影協力:セネファ株式会社

胃腸薬のトリセツ

夏に摂った冷たい飲み物や食べ物の影響による「胃腸疲れ」が出やすいこの季節。受診するほどではないけれど、症状は確かにあるし、時に結構つらい。そんなときにはセルフメディケーション。種類豊富な市販胃腸薬の中から、あなたに合った薬の選び方を紹介します。



Pharmacist Advisory
Tetsuya Yamamoto

Symptom 主な症状を選択する



どんな痛み?/いつ?	いつ?	他に症状は?	いつ?	いつ?
シクシク・キリキリ痛む 空腹時/起床時 ▶ A B C 食後 ▶ A	空腹時 ▶ A E	ない ▶ E	空腹時・起床時 ▶ A B C	食後 ▶ E F
差し込むような強い痛み 急に起こってきた ▶ D (受診も検討)	食後 ▶ E F	ある ▶ 他の症状を選択	食後 ▶ A	食後以外 ▶ E

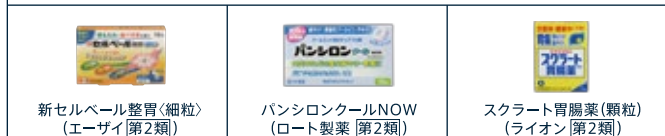
20 ※選び方のめやすとして紹介しています。複数の成分(効能)を含有している胃腸薬もあります。使用の際は使用上の注意をよく読み、用法・用量を守って正しく使用してください。

Main effect 主作用から 医薬品を選択する

写真は代表的な商品の例
※第1類…第1類医薬品、第2類…第2類医薬品、第3類…第3類医薬品
【監修】山本哲也さん アイセイ薬局金杉店長/薬剤師

A 胃酸から胃を守る「胃粘膜保護薬」

胃酸によって傷ついた胃粘膜を修復・保護する薬で、胃酸の過剰な分泌が原因の胃痛や胸やけ、むかつきなどに効果があります。胃の血流改善や、胃粘液の分泌促進作用も。主な成分には、スクラルファートやテプレノン、アルジオキサなどがあります。



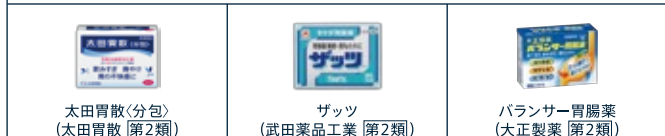
C 胃酸の分泌を抑える「H₂ブロッカー」

購入の際に薬剤師からの説明が必要な第1類医薬品。胃酸の分泌抑制により症状を改善します。制酸薬より効果が持続し、よく効く半面、深刻な胃の病気の症状を隠してしまうこともあるため、服用は3日まで。症状が改善しない場合は医師・薬剤師に必ず相談を。なお、妊婦さん、15歳未満・80歳以上の人は服用が禁止されています。



E 香りや味で胃を刺激「健胃薬」

胃腸が弱っているときに適した薬。生薬成分を配合したものが多く、ウイキョウ、チンピ、ショウキョウなどの香りや苦味、辛味の刺激で唾液と胃酸の分泌を促進し、胃を活性化させます。なお、苦いからとオブラートを使用すると、香りや味が消され、効果が低下してしまうので要注意。



使用上の注意

- 市販薬は、今ある症状を一時的に解消するためのもの。症状が治まらない・繰り返す場合は必ず医師・薬剤師に相談を!
- 便の異常や嘔吐、背中・脇の痛み、発熱や下痢、頭痛やめまいなど、別の症状を伴う場合は病気が原因の可能性も。市販薬で対応せず、必ず受診を!
- 胃腸薬購入の際は、治療中の病気や服用中の薬、過去にあった薬の副作用、症状の出るタイミングなどを、ぜひ薬剤師に伝えてください。より体や症状に合った薬をご提案します。

B 胃酸を中和する「制酸薬」

胃酸が原因の症状に即効性があるのが特徴。胃酸を直接中和し、胃粘膜への刺激を抑制します。炭酸水素ナトリウムなどの塩分を含むため、塩分制限のある人、高血圧の人は使用注意。また、一部の抗生剤などの効き目を弱めることがあるため、服用中の薬がある人は薬剤師に相談して。



D 短期集中で胃痛を緩和「鎮痛鎮痙薬」

差し込むような急な強い胃痛(胃けいれん)の際に応急処置的に服用する薬。胃腸の機能や胃酸の分泌を活性化する副交感神経の動きを抑え、痛みを軽減しますが、5~6回服用しても治まらない場合は必ず受診を。また、緑内障や前立腺肥大症の人は、購入前に医師・薬剤師、登録販売者に必ず相談を。



F 消化酵素が消化を促進「消化薬」

消化酵素が消化を助け、弱った胃に生じる胃もたれ、膨満感などを改善します。脂肪消化酵素、炭水化物消化酵素、タンパク質消化酵素(それぞれ、リパーゼ、ジアスターゼ、ニューラーゼなど)など、複数の消化酵素が含まれる総合消化薬を選ぶのがお勧めです。



読者プレゼント *present! present!*



5名様に

PRESENT

レシピ監修・岩崎啓子先生の本

『ちょっと具合のよくないときのごはん』

(岩崎啓子、石川みずえ著、日東書院)

お腹の調子のわるいときはもちろん、なんとなく体の不調を感じるときに最適なレシピがわかる便利な1冊!



10名様に

PRESENT

はじめてのお灸に最適!

「せんねん灸 香りセレクト4」

くだもの、はな、緑茶、香木の4種類の香りが楽しめる、セルフお灸ビギナーに最適なお灸のセット。もぐさの匂いが苦手な人もこれならOK!

(商品に関するお問合わせ) セネファお客様窓口 0120-78-1009(平日9:00~17:00)



4名様に

PRESENT

ヘルス・グラフィックマガジン オリジナル

「腹にまつわる慣用句湯呑み」

P2-3で登場した本誌オリジナル湯呑みを限定でプレゼント。世界に4つしかない逸品でお腹を温めて。

応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2015年11月20日(金)(おハガキの場合、当日消印有効)です。
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

送付先

おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「読者プレゼント」係まで。

メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp
※件名に「読者プレゼント」とご入力ください。



ヘルス・グラフィックマガジン 第19号 2015年10月15日発行【発行元/お問合わせ先】株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 ☒ hgm@aisei.co.jp



おくすりPASSでもっと便利に! その1

もう、薬局で待つ必要はありません。

→ お薬できたら、メールでお知らせ

ダウンロードはコチラから

無料

App Store からダウンロード

Google play で手に入れよう

AppleとApple ロゴは米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。

アイセイ薬局の
電子おくすり手帳アプリ

おくすり
PASS

「おくすりPASS」は、お薬の管理や薬局のご利用をもっと便利でスマートにします。いろんな薬局でもらうお薬の一元管理はもちろん、複数人のお薬の管理もスマホ1台で可能です。また、処方せんのFAX送信や調剤完了お知らせ機能を使って、薬局での待ち時間を有効活用することもできます。そして、紙のおくすり手帳が果たしてきた「重複投与の防止」、「飲み合わせ確認」に加えて、お薬が正しく飲まれているかという服薬状況を“データ”として医師・薬剤師が共有することも可能です。これによって、あなたの生活に最も適した治療法を医師と一緒に考え、治療効果の向上につなげていくことができます。

おくすりPASSでできること

おくすり手帳の電子化
服用したお薬の情報を常に携帯

服薬アラームで飲み忘れ防止
飲む時間が来たらアラームでお知らせ

処方せんのFAX送信
事前送信で待ち時間を短縮

家族のおくすり管理
ご両親もお子様も。最大8名登録可能

NEW
調剤完了メールの受取り
お薬の待ち時間を有効活用

詳しくはWebサイトで

おくすりPASS 検索