



こんにちは・いつもあなたのそばに**おひさま薬局**です  
 暮れからお正月にかけて、ご馳走を食べすぎて、胃腸の調子があんまりよくない方、風邪をひいて下痢をしている方、消化の良い食事ってよく言われるけれど・・・  
 今月はあなたの胃腸に優しいお話です。

日野市新町  
1-19-4  
589-5701

## 消化を良くするための食事のポイント

- よく噛んで食べましょう**: 口はまず最初の消化器官です。唾液中にはでんぷん分解酵素アミラーゼが含まれています。よく噛むことで食べ物が細かく砕かれ、でんぷんの分解が進みますから、胃腸での消化作用を軽減します。
- 食後20～30分はのんびり**: 胃に食べ物が入り、胃が活動をはじめると、胃に血液がどんどん送り込まれます。その時、運動などでほかの筋肉を使っていると胃のほうに十分に回らなくなって胃が全力で働けなくなります。
- 腹八分目**: 消化の良い食事でも胃がいっぱいになるまで食べてしまうと、消化作用が低下してしまいます。胃の容量に対して少し少ないほうが胃の動きもスムーズになって、胃液ともよく混ざるので胃の負担が減ります
- たんぱく質と水溶性の食物繊維**: たんぱく質は胃粘膜を作る働きを、水溶性の食物繊維は胃粘膜のただれを和らげる効果があります。

## 消化不良の時の食事のポイント(腸の負担を軽減するヒント)

- ・軽食を1日5、6回に分けると腸に食物がたまる不快感、オナラ、下痢を軽減でき、栄養も吸収しやすくなります。
- ・果物や野菜は、できるだけ皮や種を取り除きましょう、ナッツ類は控えましょう
- ・牛乳や乳製品に含まれる乳糖は下痢を起こすことがあります。
- ・お米、パン、おろしりんご、バナナなどは便の硬さを改善する役割があります。
- ・腸の手術をした後や、下痢がひどい時に、甘いものをとると症状が悪化することがあります。
- ・カフェインを多く摂ると下痢を起こすことがあります。コーヒー、お茶、コーラを摂りすぎないように。

## この季節気になる、嘔吐・下痢症の時 (乳幼児に対する対応ですが大人にも十分に対応できます)

- 症状**: 嘔吐が症状の始まりで、最初の半日から1日は吐き気が続きます。次第に下痢の回数が増えて、食べたり飲んだりするごとに出るようになります。ロタウィルスの場合には便の色が白くなります。
- 心配**: 脱水症状にならないように、普段摂っている量の2/3を目標に水分を取りましょう。肌が乾燥して汗をかかない、顔が青白い、唇が乾いて口の中がべたべたする、尿が少ない乳児で大泉門が陥没するなどの症状が出たら脱水症状を起こしているの、早めに受診して点滴をしてもらいましょう。
- 治療**: **吐き気が強い間**: しばらくは何も飲ませないでおなかを空っぽにします。この時期に無理に飲ませようとする、再び吐いてしまって悪循環になります。
- 吐き気が落ち着いたら**: 水分を少しずつ、回数を多くして、最初はスプーン1杯、30分様子を見て吐かなければコップで一口、また30分後には2口という感じで・・・吐いたら最初から、やり直して・・・  
 (この時に摂る水分は、番茶、お湯、薄めたリンゴ果汁、ソリタ顆粒、イオン飲料など)
- 下痢だけになったら**: 便の様子を見ながら、少しずつ消化の良いものを  
 下痢の時のABC=Apple(リンゴ) Banana(バナナ) Carrot(ニンジン)  
 世界のスーパースター=Rice(お米)
- 乳児)** 母乳: そのまま続けて大丈夫、でも「少量頻回」で、母乳で吐いてしまったら白湯で様子を見て・・・  
 ミルクの場合: 半分に薄めて与えます、吐き気がなくなったら、徐々に濃くして普通の濃さに戻します。  
 離乳食: 一時中止して水分だけにします(母乳、野菜のスープ、みそ汁の上澄み、リンゴのすりおろし)  
 下痢が良くなってきたらおかゆ、うどん、ニンジンやカボチャの煮つぶしを便の様子を見ながら
- 幼児以降)** 便が水のような時→水分を中心に  
 便がドロドロなら→ドロドロの食べ物を  
 便が柔らかい程度→柔らかい食べ物を

困ったときにはおひさま薬局  
にご連絡ください  
24時間対応しています



,

o

11

2