

女医ドル やすらぎの処方箋

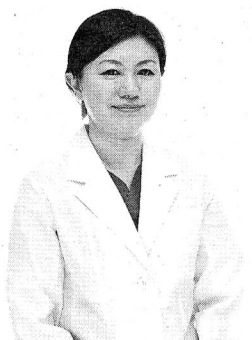
オトコの元気術!

今年も残りわずかになっ
てきました。年末年始で忘
年会や新年会、なにかとイ
ベントが多い季節になりま
したが、皆さんの中には食
事会や宴会が連日のように
続いている方も多いのでは
ないのでしょうか。
ただでさえ年末で何かと
忙しくなるこの時期、心身
ともに疲労も重なりやすく

なりがちですが、そこに追
い打ちをかけるように、暴
飲暴食をしてしまいます
と、消化管への負担が増し
て胃腸障害などを引き起
しやすくなります。それで
は、なぜ暴飲暴食が胃腸障
害を引き起こすことになる
のでしょうか。

「早食
暴飲暴食には、「早食
食べ過ぎ・飲み過

木暮悦子先生



こぐれ・えつこ 日本消化器内視鏡学
会指導医・専門医、日本消化器病学会専
門医。日本大学医学部卒業。同大学第三
内科、秋田赤十字病院胃腸センター、昭
和大学北部病院消化器センターを経て、
医療法人こぐれ・木暮クリニック理事長
に就任。専門は大腸内視鏡・早期大腸が
んの診断と治療。

年末の宴会は「よく噛んで」

「が当てはまります。ま
ずは早食い。食べ物を噛め
ば噛むほど唾液の分泌量は
増えますが、早食いをする
と噛む回数が少なくなるの
で、当然唾液の量も少なく
ずは早食い。食べ物を噛め
ば噛むほど唾液の分泌量は
増えますが、早食いをする
と噛む回数が少なくなるの
で、当然唾液の量も少なく

液(含アミラ
ーゼ)と混ぜ
られないまま胃
に到達するの
で、胃が余分
に働かなけれ
ばならなくな
ます。そうなる
れ・上腹部痛・吐
き気・胸
焼けなどの症
状が生じやす
くなります。代
表的な疾患
として、急性
胃炎が挙げら
れます。ほかに
は、マロリ
ーワイス症候
群(急激な腹
腔内圧の上昇
によって胃の
入り口に裂創
を生じ出血を
きたす)を生じ
ることがあり
ます。

さらに、胃腸
以外の病気が
も生じることが
ある注
意が必要です。
たとえば、胆
石発作(胆石
保有者が暴
飲・暴食・高
脂肪食の過剰
摂取することで
生じる)や急性
膵炎(すい)炎
(原因はアル
コールと胆石
、高脂血症)が
挙げられます。
こうしたこと
から、楽しい
食事会・宴会
でも、よく噛
んでゆっくりと
食べる、食事
摂取量を腹八
分目に抑えて
おくことはと
ても重要です
。また、過度
の刺激物、油
もの、アルコ
ール、コーヒー
、香辛料も胃
腸に負担がか
かるため、とり
過ぎないように
気をつけてい
ただければと
思います。みな
さん、健康な
胃腸とともに
、楽しい年末
年始を過ごせ
るといいです
ね。