



# [特集: 胃腸の調子は大丈夫?]

忘年会や新年会などの宴席が多いシーズンですが、胃腸を酷使していませんか？

寒さによる冷えも怖いですが、年末年始から続く忘年会や新年会によって、暴飲暴食が続いて胃腸の調子を崩しがちになります。

一言に「胃腸の調子が悪い」と言ってもタイプがあることをご存知ですか？

今回は、このタイプについて紹介します。



## 1. 胃酸過多タイプ

これは、食べ過ぎ・飲み過ぎなどで胃酸が多く出てしまい、胃の粘膜を刺激し、キリキリ痛んだり空腹時に吐き気や痛み、胸焼けのような症状が出るタイプ。

## 2. 消化不良タイプ

元々、胃腸が弱い方に多いのですが、食べ過ぎ・飲み過ぎなどで消化が追い付かず、更に胃腸の働きが鈍り、胃もたれ・吐き気・食欲不振のような症状を起こすタイプ。

## 3. ストレス蓄積タイプ

仕事や人間関係などで蓄積されたストレスが発散できずにイライラする。このタイミングでお腹が痛くなったり、胸が苦しくなったりするタイプ。

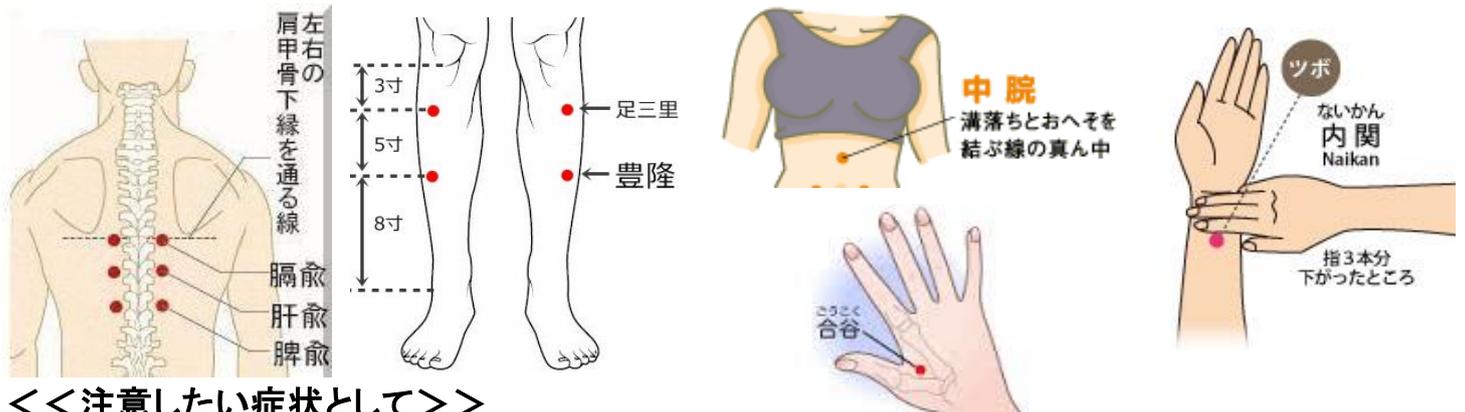
「胃腸の調子を崩す」原因や経過によって、上記の3つのタイプに分けられますが、どれも放っておくのは危険です。胃酸が多く出過ぎてしまうと胃壁を傷つけ、荒らす原因となりますし、消化不良により、食事が摂れなくなり、体力が落ちてしまう原因にもなります。

## <<鍼灸治療が効果的>>

症状を緩和するには、1日3食の食事を摂らず胃腸を休ませる！消化しやすい食事にする！ことで症状を緩和することが出来ます。

また、上記の症状が出てしまう前に、鍼灸治療で胃腸の調子を整えるのも良いでしょう。

忙しくて、なかなか通えない方の為に！簡単にご自宅でできるツボ押しをお教えいたします。



## <<注意したい症状として>>

食欲不振だけでなく、急激な体重減少がある場合や強い倦怠感・発熱を伴う場合は迷わず、病院を受診してください。