

# 胃のSOSを見逃さないで！

- ▶暑い夏が過ぎ、さあ『食欲の秋』ですが、なんだか胃の調子が悪い、食欲がわかない、という人が増えているようです。
- ▶食生活を含めた日頃の生活習慣を見直し、健康な胃を守っていきましょう。



# 胃が発信するSOSとは??

- ▶ 不調な時にあらわれる胃の症状には、以下のようなものがあります。
- ▶ ①胃がムカムカして重苦しい
- ▶ ②食欲がなくなる
- ▶ ③ゲップが多い
- ▶ ④吐き気・おう吐
- ▶ ⑤胃がキリキリと痛む



# 胃の不調の 原因は？

- ▶ この他にも、コーヒーやお酒のがぶ飲み、喫煙なども原因となる場合があります。また薬で胃を荒らすことも考えられます。

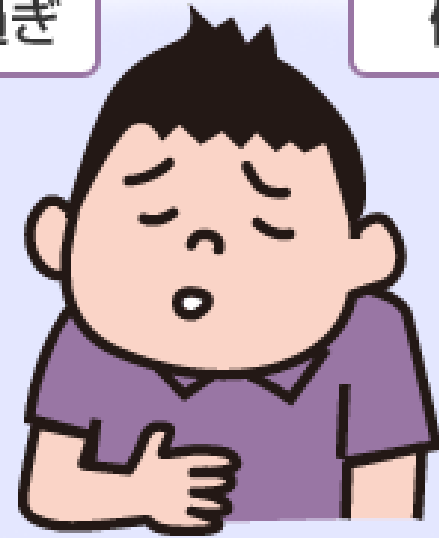
食べ過ぎ・飲み過ぎ

偏った食事内容

早食い

ストレス

加齢による機能の低下



# 胃にやさしい生活習慣

- ▶①暴飲暴食をさけ、腹八分目に。
- ▶②消化のよいものをよくかんで、ゆっくり食べて。
- ▶③お酒の飲みすぎをさけ、禁煙を。
- ▶④刺激物は控えめに。
- ▶⑤ストレスをためないようにしましょう。

# 胃のSOSを見逃さないで！

- ▶ 胃が荒れた状態が続くと、急性胃炎や胃潰瘍を起こすことにもなります。
- ▶ 「なんとなく調子が悪い」という程度でも、症状が長引くときは医師に相談して適切な治療を受けましょう。
- ▶ 当院では胃カメラを受けることができます。  
お気軽にご相談ください。

