

健康だより

2012
Vol.23
JAN.



年末年始の 疲れた胃腸に

昨年の忘年会や年明けの新年会、飲み会やお正月のご馳走で胃腸の調子を崩されている方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな弱った胃腸を整えるコツをお伝えします!!



■食事のリズムを大切に

朝食はきちんと取り、その後は5~6時間あけて食事をとりましょう。間隔が長すぎても短すぎても、胃や腸には負担になります。

■腹8分目を意識しよう

胃にたくさん食物が入ると、胃の蠕動運動が弱くなり、未消化のまま腸に送られるので、消化吸収に時間がかかり負担になります。

■よく噛んでゆっくりと

噛むことで唾液と食物が混ざり合い、消化吸収されやすくなるので、胃への負担が軽減します。ひと口30回が目安です。また、満腹感は食べ始めて10分後くらいに出てくるので、食べ過ぎの防止にもなります。

■それでも食べ過ぎたときには..

まずは1食抜いて、様子を見て下さい。胃腸が動き、自然に空腹を感じられるようになったら、白湯や牛乳、果汁などの水分だけをとり、徐々にお粥などの消化しやすい物をとります。

■消化によい食べ物を上手に活用しましょう

消化を助ける食べ物



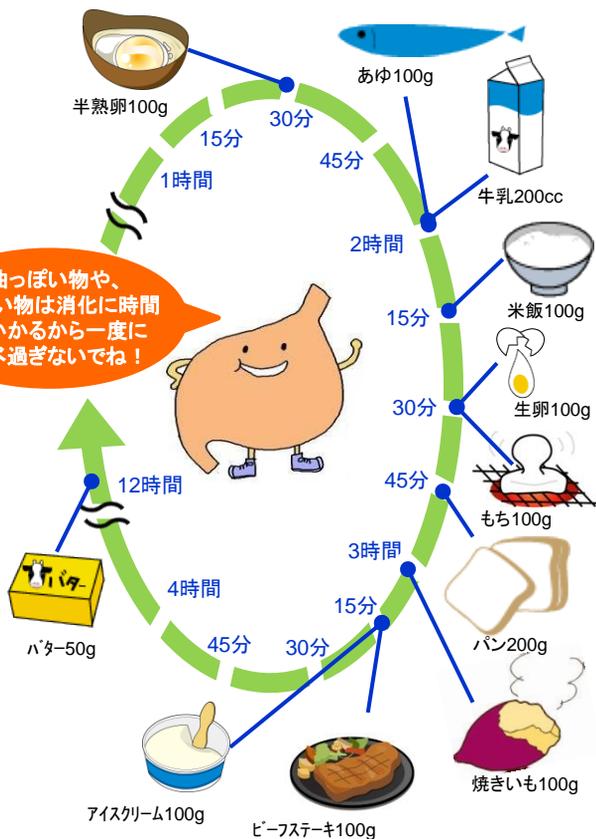
糖質やたんぱく質、脂質を分解する酵素が含まれ、消化を促進します。

胃酸の分泌を促す食べ物



胃酸の分泌を促進し、胃もたれや食欲不振を解消します。

食べ物の胃滞留時間



受けていますか? がん検診

—長崎市のがん検診のご案内—

がんは早期発見が何よりも大切です。
お住まいの自治体の案内を確認して必ず受けましょう!

男女ともに死因の第1位である「**がん**」。男性では**肺がん**、女性では**大腸**と**肺**のがんが増えています(表1)。

表1: がんの部位別死亡順位

	男性	女性
1位	肺がん	大腸がん
2位	胃がん	肺がん
3位	大腸がん	胃がん

※厚生労働省:「人口動態統計」(2010年)より

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん
対象者	満40歳以上	満40歳以上 <small>※「喀痰」は医師の指示</small>	満40歳以上	満20歳以上 <small>※2年度に1回</small>	満30歳以上 <small>※40歳以上は2年度に1回</small>	満50歳以上
内容	・胃部X線検査(バリウム)※ ・胃部内視鏡検査(胃カメラ) <small>「※」については長崎大学職員健診でも実施します</small>	・胸部X線検査※ ・喀痰細胞診検査	・便潜血検査	・細胞診	・視触診+ ・エコー:30歳代 ・マンモグラフィ: 40歳以上	・血液検査
受診料	胃部X線 1000~2000円 胃部内視鏡2000円	胸部X線 400円 喀痰 500円	600円	頸部 1000円 頸部+体部 1700円	30歳代1400円 40~49歳2000円 50歳以上1600円	無料
申込方法	それぞれの委託医療機関へ 詳しくは桜町健康通信(健康診査の実施案内)をご参照下さい					長崎市健康づくり課へ直接 (829-1154)

★長崎市以外にお住まいの方はこちらでご確認下さい★

