



# くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

## 飲み過ぎ食べ過ぎと胃腸薬

これからは、新年会が続くシーズンです。皆さん、飲み過ぎや食べ過ぎで、胃腸に負担をかけていませんか？ 飲み過ぎたり食べ過ぎたりすると、胃が重く感じたり、下痢をしたりします。これは、消化不良や栄養バランスの偏りなどが主な原因です。暴飲暴食を避け、消化やバランスの取れた食事が大切なことは分かっていますが、特にこの時期は、なかなか実行できないものですね。

このような状態の改善を薬に頼る場合、どのようなタイプのものを服用するのがよいか、まとめてみましょう。

### ■ 胃の痛み：胃炎

胃液は強力な消化力をもっています。胃液の主成分は、塩酸とペプシンで、このペプシンにはたんぱく質

を分解する消化酵素があります。胃液は強い酸性で、食べ物を消化するための重要な働きをしますが、これは食べ物だけでなく、時には胃や十二指腸の壁（粘膜）まで溶かしてしまいます。このことが、胃や十二指腸など、消化性潰瘍の原因となります。

アルコールは、胃酸の分泌を促す上に胃腸の粘膜を荒らすので、胃炎を起こしやすくなります。そのため胃炎には、「胃の粘膜を保護する薬」「胃酸を中和する薬」「胃酸を出さないようにする薬」の3種類が有効です。

### ■ 胃が重たい：消化不良

胆のうから出る胆汁は、脂肪の吸収を助けます。また、すい臓から出るすい液は、多くの消化酵素を含み、炭水化物、たんぱく質、脂肪の分解を助けます。暴飲暴食により多くの食物が一度に胃腸に入ると、消化が追いつかなくなるため、消化不良に「消化酵素を補う薬」が有効です。

### ■ 腹痛、下痢：腸炎

腸炎には、ウイルスや細菌が原因の食中毒によるものと、アルコールや唐辛子などの刺激物によるものがあります。

いずれの場合も、腸粘膜の炎症のため、腸の運動が活発になり、下痢や腹痛を引き起こすので、腸を安静にさせる必要があります。ただし、絶食時にも水分補給だけはしっかりと行いましょう。感染性の下痢のときは、薬で便を止めるのは危険ですので、下痢止めを飲むかどうかは医師や薬剤師によく相談してください。

胃腸の改善について一般的な例を書きましたが、薬局・薬店で薬剤師に相談し、症状にあった薬やドリンクなどを選んでみましょう。いつもと症状が異なる場合や、市販薬を2〜3日服用しても効果がない場合は、かかりつけ医に相談するようにしてください。