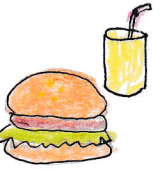


整体月号 逆流性食道炎



推 1 逆流性食道炎は、胃酸が食道に
う 2 に炎症やびらん(粘膜のただれ)、潰瘍を
ち 2 引き起こす疾患です。

つ 2 ぶ 主な症状は胸やけ、吐き気、げ
ぼ 2 ぶ 呑酸(酸っぱい胃液がこみ上げる)の
づ 2 ぶ ぞ 痛みの痛み、腹部膨満感、のど
の づ ぶ 痛みや違和感、咳などがあります。

診断されていなくても、こんな症状が
ある方はご注意を★
が 上 がるややすくなるのです。
ど ぐ すぐ横になつたりストレスな
が 上 がるややすくなるのです。
う、 降ろしていく順をたどりま
食 道 から胃を通り、腸に運ぶとい
起 こ さ れ る と 考 え ま す 。 飲 食 物 を
脾 胃 の 働 き が 弱 く な る こ と で 引 き
痛 (心窩部) みぞおち辺りの疼痛) に含まれ
中 医 学 で は 逆 流 性 食 道 炎 は 胃 脘
痛 (心窩部) みぞおち辺りの疼痛) に含まれ

① 食滞タイプ

暴饮暴食、脂、こいもの、甘いもの、味の濃い
ものの食べすぎ、よく噛んで食べないなど
で未消化物が停滞。
胸やけ、吐き気、げっぷなど

② 脾胃気虚タイプ

もともと胃腸が弱く、過労や消化機能が
虚弱でうまく消化できない。
食欲不振、膨満感、倦怠感、疲れやすい
めまい、むくみなど

③ 胃寒タイプ

飲食不摂生や身体(おなか)を冷やし、
消化機能が低下。
胃部の冷え、胃痛、下痢、多量の水、ほい
唾液など

④ 胃熱タイプ

もともと暑がりや、飲食の不摂生で、熱が
上昇。
胸やけ、口内炎、口の渴き、過食、口臭、
便秘、のぼせ、多汗など

⑤ 肝気犯胃タイプ

ストレスなどで自律神経が乱れると、
食べ物を下へ降ろす胃の働きが低下。
食欲不振、胃痛、腹痛、おなかや胸の
張り、イライラ、ゆううつ感、げっぷが多いなど

食べすぎがちなこの時期、ご自愛下さいね

つぼのツボ

ちゅうかん
中腕

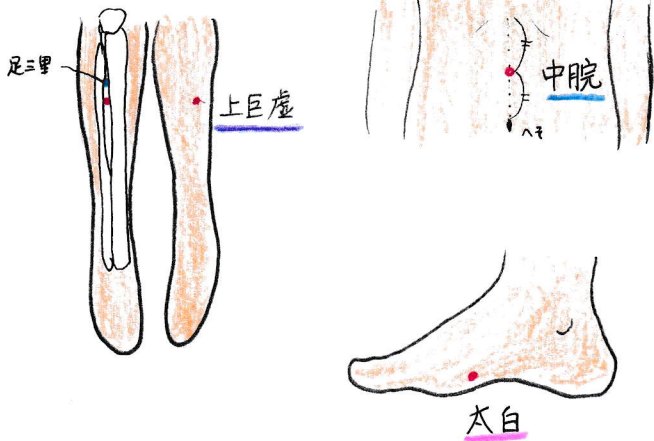
消化機能アップのツボ
お腹の張りや胃のつかえに
おハそとみぞおちの中間
おハそから指幅4本分上

じょうこきょ
上巨虚

食欲不振、下痢、胃酸過多、
整腸作用、むくみにも
膝の外側、膝の皿の下のかぼみ
から下に指幅5本分

たいはく
太白

胃の疲れ、脾の調子を整える
足の親指の内側で、骨が出、
はっているところのすぐ後ろ



日常生活で気をつけること

- 食後3時間程度は横にならない
どうしても身体を休めるときは、少しだけ
上体を起こすようにしましょう。
- 油、こいもの、甘いもの、味の濃いもの、
冷たいものは控えめに
食べてはいけなわけではありませんが、
後で苦しむのは自分自身。
ノンアルコール飲料の方が飲酒するより
身体に良いと思われがちですが、おなかを
冷やしがり。アルコールが入っていると巡りは
良くなるので、飲みすぎない程度ならお酒も
悪くありません。
- 柑橘類やお酢など、胃酸分泌を促進
するものは控えめに
- ストレス発散の方法を見つける
ストレスが溜まると、胃の動きも悪くなります。
食べる以外で自分に合った発散方法で
巡りを良くして下さいね。

かんたん薬膳 ♪

長いもの温や、こ

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
昆布	2cmくらい
水	豆腐がかぶるくらい
長芋	約80g
めんつゆ	適量

1. 豆腐を4等分し、昆布、水とともに
鍋に入れ、温める。
2. すりおろした長芋にめんつゆを混ぜ、
豆腐にかける。 だけ!


食材

食滞タイプは



大根、白菜、りんご、紫蘇 など

脾胃気虚タイプは

豆類、山芋、きのこ類、卵 など 

胃寒タイプは

ねぎ、玉ねぎ、ニラ、生姜、シナモン など

胃熱タイプは

レタス、バナナ、トマト、緑茶 など 

肝気犯胃タイプは

せり、ミント、みかんの皮、きのこ類 など