

# あなたの胃腸はお元気ですか？

〈胃腸薬について〉 前編

胃もたれ、胸やけなどは、ほとんどの方が経験され胃腸薬をとりあえず飲むことがあります。薬を効果的に飲むために、たいせつな胃や腸のことをもう少し調べてみましょう。

まずは基礎知識から

胃は食べ物が入っていないときは、ぺちゃんですが、おなかりっぱい食べると一・五から二倍に膨らむといわれています。その理由は胃壁の下が伸びることができるからです。胃は筋肉でできており膨張、収縮により、食べたものを胃液と混ぜ合わせることができ

ます。胃の主な働きは、口から入った食べ物を腸で消化・吸収されるまえに一度蓄えておく倉庫みたいなものです。ただし食べ物そのままでは腐ってしまうので、胃液と胃の蠕動運動（ミキサーみたいな働き）などで食べ物を細かくし、かゆ状にして蓄えておきます。

どうして自分の胃が消化されないのか

胃液は金属をも溶かすほど強い酸性で、たんばく質を溶かす働きがありますが、一般的に、胃は自分を溶かすことはありません。胃壁の内側が粘膜で覆われているためです。この粘膜の

粘液は、強いアルカリ性を示すため酸を中和し、胃の表面を守っているのです。

胃壁の細胞は、活動が早く三〜四日で生まれかわります。他の細胞と比べてとても早い回転をしています。ちなみに皮膚層は二十〜二十五日です。

胃痛・胸やけ・胃もたれは違う

普段、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして翌朝気分がすぐれないことがあります。食べ過ぎ、飲み過ぎなどによる胃痛・胸やけには胃腸薬を欠かせない人も多いのですが、はたしてどんな胃薬がいいのか？

胸やけ（胃酸過多）は、食べ過ぎなどによる胃液の過剰分泌によっても起こります。胃液が食道まであふれてしまい、粘膜のない食道の壁がいたんでしまうのです。このとき、げっぷ、空腹時の胃痛などの症状がでます。頻繁におきる人は逆流性食道炎という病気の可能性もありませんが、治療によって治ります。

胃もたれ（胃液分泌量の不足）は、胃液の分泌が少ないことで起こりま

## 基準薬局リスト

### 【秋田市】

外旭川スタ薬局	☎018-868-4338	☎868-4547
からみでんスタ薬局	☎018-835-9986	☎835-4509
通町スタ薬局	☎018-862-3755	☎864-7662
スパーク薬局	☎018-864-0622	☎865-3939
すばる薬局	☎018-857-1422	☎845-1545
スマイル薬局	☎018-846-5778	☎857-3643
生々堂薬局	☎018-832-4290	☎832-4293
外旭川ファ・マシ-	☎018-868-0293	☎868-0293
中央薬局	☎018-833-8344	☎837-6234
調剤薬局ほっと	☎018-857-3214	☎857-3218
つちざき南薬局	☎018-845-7722	☎845-7722
丁西会薬局	☎018-835-8788	☎835-8863
ドラッグますや	☎018-846-2877	☎846-2851
長尾薬局	☎018-847-1218	☎846-6583
中通薬局	☎018-835-8002	☎835-8002
中通六丁目薬局	☎018-834-6037	☎831-6909
那須薬局	☎018-839-8008	☎839-8013
那波薬局	☎018-862-3219	☎862-3339
那波薬局八橋店	☎018-863-1521	☎863-2788
仁井田薬局	☎018-839-5491	☎839-5635
登町薬局	☎018-837-2020	☎837-4808
ぱーる薬局	☎018-845-8300	☎845-8301
半田薬局	☎018-857-1453	☎847-2349
広小路薬局	☎018-832-4591	☎832-6575
平和薬局	☎018-864-0044	☎864-0059
ほどの薬局	☎018-865-2535	☎865-2535
ポプラ薬局	☎018-835-1535	☎835-1881
舩屋薬局	☎018-845-4181	☎845-4182
豆の木調剤薬局	☎018-846-8323	☎857-2393
緑ヶ丘薬局	☎018-845-3453	☎845-3453
みどりさわやか薬局	☎018-866-7571	☎866-4255
港中央薬局	☎018-828-9060	☎828-6251
南薬局	☎018-834-5372	☎834-8396
むろまち薬局	☎018-864-8330	☎864-8660
メイプル薬局	☎018-868-5005	☎868-6222
本山町薬局	☎018-880-2225	☎880-2226
薬局エール港北店	☎018-857-1090	☎857-1057
薬局エール自衛隊通店	☎018-847-3991	☎880-1252
薬局けやき	☎018-832-0474	☎831-4069
薬局どっと	☎018-836-0971	☎836-2395
山田相談薬局	☎018-863-0063	☎865-3288
やよい薬局	☎018-864-8334	☎864-5949

### 【河辺郡】

雄和薬局	☎018-886-5027	☎886-5072
------	---------------	-----------

### 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail: info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp

胃痛・胸やけ・胃もたれの原因は、悩み事や心配事があるとき、胃がキリキリすることがあります。胃は心の働きに敏感な臓器です。ストレスが原因で胃炎、胃潰瘍になることがあります。胃の働きは、自律神経(交感神経と副交感神経)にちかて機能しています。しかし、精神的なストレスは自律神経に影響を及ぼし、「攻撃因子」と「防御因子」のバランスが壊されその結果、胃液が胃壁を溶かし、胃炎や胃潰瘍ができてしまいます。ストレス以外にも、暴飲暴食など生活の不摂生も

胃液が少なく、胃の働きも鈍いので食べ物がいつまでも胃の中に残ってしまつのが原因です。おなかがはったり、息が臭かったり、食欲がなくなったりします。慢性胃炎になると胃液を分泌する腺が壊れ、胃もたれしやすくなります。

胸やけ・胃もたれの原因はそれぞれ正反対です。自分の症状を確認してから薬を選んだ方がよいでしょう。

### 胃痛・胸やけ・胃もたれの原因は

胃を痛めつけてしまいます。アルコールは、少量であれば食欲増進やストレス解消に役立ちます。しかし、強いお酒をストレートで飲んだり、すきう腹に飲んだりするとアルコールが胃の粘液に比べて、その分子が小さく、大量に粘液に浸透して穴を広げ、そこから胃酸が入り込んで胃壁を攻撃したり、濃い酒により胃の粘膜に栄養を送る血液が減るために粘膜ハリアが弱まり、胃の表面が胃酸により攻撃され、その結果胃炎、胃潰瘍を起すこともあります。

タバコも同じです。タバコを吸うと、胃の粘膜に栄養を補給する血液の流れが低下し、胃粘膜の抵抗力が落ちてしまい、胃を守る「防御因子」に悪影響を及ぼし胃を痛めつけてしまいます。

参考までに：お酒を飲む前の胃薬による予防効果は疑問です。

### 胃をいたわるには

胃はいつも酸性度を保つために、胃液を分泌しています。食事のあとの運

動、喫煙、入浴、睡眠は胃酸の分泌を抑えられるのでよくありません。夏バテで胃が弱っているときは、繊維性の多い食べ物(たけのこ、ほうとうなど)、油の多い食べ物(ラーメン)、とんかつなどは胃の負担になります。胃で消化されやすい良質なたんぱく質(白身魚、鶏のささみなど)を摂り、胃の傷んだ壁を回復してあげることが大事です。



### 胃腸薬の選び方について

胃の不快感な症状は、胃酸過多と胃液の分泌が少ないための消化不良のタイプに大きく分けることができます。胃酸過多のときは胃液を中和したり、分泌をおさえたりする薬を服用します。胃液の分泌が少ないときは、

- 1 痛み止め中心で胃酸を抑えたり、胃の壁をなおすもの
- 2 胃酸を出させる消化酵素剤や調整剤がはいったもの
- 3 総合胃腸薬
- 4 内臓全体を丈夫にして治す漢方薬

総合胃腸薬は、制酸剤(胃酸の中和)、健胃剤(胃の働き、胃酸分泌の促進)、消化酵素剤(消化を助ける)、粘膜修復剤、胃粘膜の保護、修復(の4つの成分が含まれております)。

自分のタイプにあった胃腸薬を選ぶことが大切です。自分のタイプがわからない人は総合胃腸薬をお勧めしますが、それぞれの症状にあった薬より、効果は薄いことも覚えておいてください。まずはかかりつけの薬剤師さんに相談してみてください。

(うちだて調剤 小池和夫) 次号につづく