

# \* Total Beauty Project

この時期気になる健康キーワード!▶▶▶

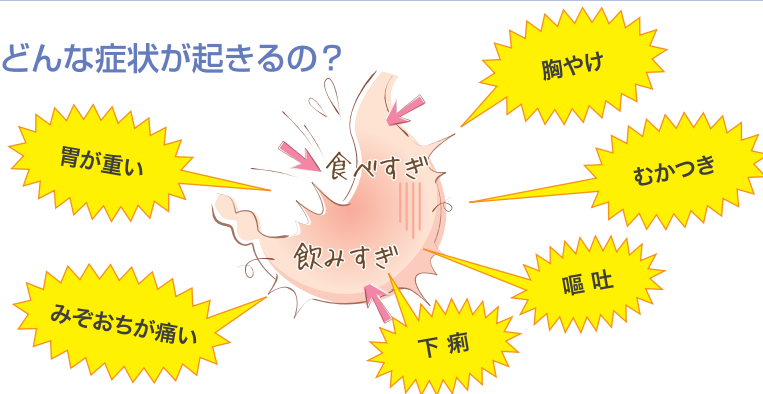
## 急性胃炎

忘年会やお正月、新年会などイベント続きの年末年始は、胃腸も大忙しのシーズン。つい飲み過ぎたり食べ過ぎたりしてしまい、翌朝胃が重く感じたり下痢をしたり、といった症状に毎年苦しむ方も多いのでは。今回は、この時期に多い暴飲暴食が引き起こす「急性胃炎」について紹介します。

### What's 急性胃炎？

胃炎には急性と慢性があり、急性胃炎は胃粘膜に炎症が起こり、胃痛などの症状が現れます。突然起こりますが、一過性のもので通常は2~3日で治ります。慢性胃炎は炎症を繰り返すことで、症状が慢性化した状態のことを指します。

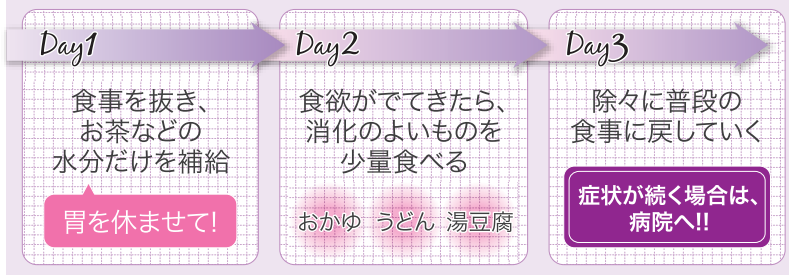
### どんな症状が起きるの？



### なにが原因で起きるの？

- 暴飲暴食
- 刺激物の摂り過ぎ
  - ・香辛料・カフェイン・アルコール
  - ・熱すぎるもの・冷たすぎるもの・甘いもの
  - ・脂っこいもの・塩気の多いもの・硬いもの
- ストレス
- 内服薬の影響

### 急性胃炎には「絶食」が効く！



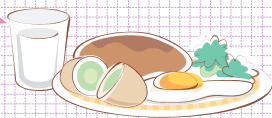
## 宴会前に要チェック! 急性胃炎を防ぐ飲み方 食べ方

宴会当日だけでなく、日頃からの予防にもなる胃にやさしい生活ポイント!

### 朝食は抜かない!

胃を長時間空っぽにしておくと、胃酸の分泌量が増えて胃粘膜を傷つけます。

1日3食!



### 食べながら飲む!

空腹時にお酒を飲むとストレートに胃を攻撃。胃にやさしいものを食べながら飲みましょう。

飲酒前に胃壁を守る牛乳を飲むのもおすすめ。

まずは牛乳!



### ゆっくりよく噛んで食べる!

よく噛むことで食べものをこまかくし、唾液の分泌も促されて消化を助けます。



1口30回がベスト!

### 刺激の強いものは控えめに!

刺激物の摂り過ぎは厳禁。アルコール度数の高いものや、冷たいものにも注意しましょう。



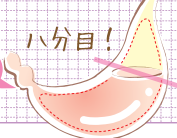
胃にやさしいものを!

### 飲食は腹八分目に!

少量のお酒はストレス解消に効果的ですが、飲み過ぎると胃粘膜を荒らすので控えめに。

これで十分!

八分目!



### タバコは控えめに!

お酒を飲むとタバコの量が増えがちですが、胃酸の分泌を高めるので控えめに。

NO!

