逆流性食道炎と腹部の締め付けの関係~お腹の圧迫には気をつける~



腹部の締め付け。なんでそれが、逆流性食道炎の原因になるの!?なんて思っている方、多いかと思います。確かに、腹部を締め付けるだけで、チューブの様に胃液が逆流する・・・とは、なかなか考えにくいですよね(笑)ですが、事実、矯正下着や腰痛ベルトを暑用している方が、逆流性食道炎になりやすいというデータがありま...



逆流性食道炎と前胚みの姿勢・鞴背の関係~正しい姿勢を意識する~



これは、前述した「逆流性食道炎と腹部の締め付けの関係~ お腹の圧迫には気をつける~」内容と同じ意味があります。 前屈み、猫背になると、実は人間という生き物はとても継細 で、体内へと送られる酸素量が制限されてしまい、自然と体 が酸欠の状態に陥ってしまうのです。体が酸欠状態になる と、酸素を取り入れ様と人間の横隔...

なんでそれか



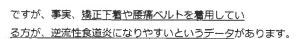
逆流性食道炎と肥満の関係~生活習慣を!

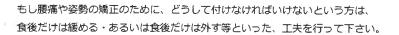
肥満は万別 梗塞、心肌 そして、i 非常に多い は、満腹調 はずなの(

腹部の締め付け。

なんでそれが、逆流性食道炎の原因になるの!? なんて思っている方、多いかと思います。

確かに、腹部を締め付けるだけで、チューブの様に 胃液が逆流する・・・とは、なかなか考えにくいですよ ね(笑)





1日の間で、少しでも体を圧迫しない時間があるだけでも、 ずっと圧迫している場合よりは、ずっと逆流性食道炎には良いと言われています。

体を圧迫すると、力を入れる際に腹圧が上がってしまいます。

腹圧が上がると、ふんばる必要があるので、 胃内部にある胃液が、食道へ上がりやすくなってしまうのです。

特に気をつけて頂きたいのは食後。

そして、出来れば就寝時も圧迫を緩める事が出来るのであればベストです。

腹圧が上がってしまうのが良く無い・・・と書きましたが、 便秘等も、便を排出する際に力を入れなければいけませんので、 逆流性食道炎の原因になり得る可能性があります。

そのため、積極的に自然な食物繊維を摂取したり、 胃に優しいヨーグルト等を摂取すると、逆流性食道炎の良い予防になります。

綿

逆流性食道炎は、命に関わる様な病気ではありません。 しかし胸やけは呑酸は、非常に不快な症状をもたらします。

体・おなか・胃を圧迫する時間を少しでも減らす事。 これがとても大切です。

圧迫・刺激を加えないでいるだけで、逆流性食道炎を予防出来ると考えたら、 意外と簡単ではありませんか?

とにかく胃やおなかを圧迫している時間を少しでも 減らすことを考えることが大切です。