

冷たい食べ物と胃炎

蒸し暑い日が続きますね。

気温が高くなってくると、冷たい食べ物や飲み物を口にする機会も増えてきます。

冷たいものを沢山飲んだり食べたりした後に胃痛が……。

こんなときは、「急性胃炎」になっていることが多くあります。

急性胃炎とは？

病院症状

- ・ 胃の痛みや不快感
- ・ 吐き気、嘔吐
- ・ 胃もたれ、食欲不振



急性胃炎とは？

まず、原因を取り除きます。

冷たい食べ物を摂り過ぎた！という時は、まず原因になる食べ物を避けます。

そして、半日～1日程度食べ物を控えて胃を休めます。

水分は摂ったほうがよいですが、ぬるま湯など刺激の少ないものにします。

胃の症状が落ち着いてきたら、お粥やうどんから食べ始めます。

冷たいヨーグルトやプリンなどは、胃を冷やしてしまうため、

最初に食べるものとしてはお薦めできません。

市販薬の選び方

剤師さんが薬局にいらっしゃるようでしたら、まず相談するのが一番安心です。

ドラッグストアなどで不在の場合や、会社の救急箱を利用する場合は、「出すぎた胃酸を抑える」という作用がかかれたお薬を選ぶとよいでしょう。

ガスターやサクロン、パンシロンという名前で市販されているお薬が、出すぎた胃酸を抑えてくれます。

※ 症状が改善しないようなら、すぐに受診をしてください！

急性胃炎は、繰り返すと胃の粘膜が萎縮(縮む)してしまい、不快な症状を繰り返す「慢性胃炎」へとつながってしまいます。

冷たいものを避けるのが一番大切ですが、急な胃痛に対処できる方法を知っておくと、安心ですね。