

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、多いかと思ひます。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が、事実、矯正下着や腰痛ベルトを着用している方が、逆流性食道炎になりやすいというデータがあります...

詳しくはこちら

逆流性食道炎と前屈みの姿勢・猫背の関係～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繊細で、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膈...

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、多いかと思ひます。



逆流性食道炎と肥満の関係～生活習慣を!



肥満は万病の元、便秘、心臓病、そして、非常に多いのは、満腹はずなの!

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がね (笑)

ですが、事実、矯正下着や腰痛ベルトを着用している方が、逆流性食道炎になりやすいというデータがあります。

もし腰痛や姿勢の矯正のために、どうしても付けなければいけないという方は、食後だけは緩める・あるいは食後だけは外す等といった、工夫を行って下さい。

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います。

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。

締

逆流性食道炎は、命に関わる様な病気ではありません。しかし胸やけは胃酸は、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。