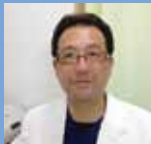


健康の ススメ



今回のドクター



医学博士
古嶋 博司

テーマ

冷たい飲み物の飲みすぎで 起ってしまう胃や腸の不調に 気をつけましょう！

今年の夏も暑かったですね～。まだまだ残暑の季節、ついつい冷たい物が欲しくなります。冷たいジュースやビール、アイスクリームなどは暑いときには何とも美味しいものです。しかし、度が過ぎると「痛タター！」思わぬ激しい腹痛や下痢に襲われた経験は誰でもあるでしょう。なぜ冷たい飲み物はお腹に悪いのでしょうか？

胃腸で食べ物を消化する時に、消化酵素というものがとても大事です。これは胃や十二指腸、小腸などから分泌され、唾液にも含まれています(ご飯やパンをよく噛んでいるうちに甘みが出てくるのは唾液中に含まれる消化酵素、アミラーゼがデンプンを糖に変えるからです)。これら消化酵素が一番効率よく仕事ができる温度が37℃くらいなのです。冷たい飲み物によって急激に胃腸が冷やされると良く食べ物が消化できず、消化不良となります。また、冷たい物が胃腸に入ると、お腹の血管が収縮して血流が悪くなり、これも消化不良の原因となります。さらにこの冷たい刺激は腸の蠕動運動を活発化し、消化不良と相まって下痢を引き起こします。これがお腹をこわす正体です。

暑い時期の冷たい飲み物、食べ物は「涼」をとる意味で、われわれの暑さに対する工夫ですが、取り過ぎには注意しなくてははいけません。昔、夏の夜「お腹だけは冷やさないようにしなさい」というおばあちゃんの言いつけは実に科学的だったのです。

内科・循環器内科 ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科
診療時間／月・火・木・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:00
水・土曜日 9:00～12:30
休診日／日曜、祝日
所在地／中央区姥ヶ山5-6-20
電話／025-257-7070

[ふるしまクリニック](#)

[検索](#)